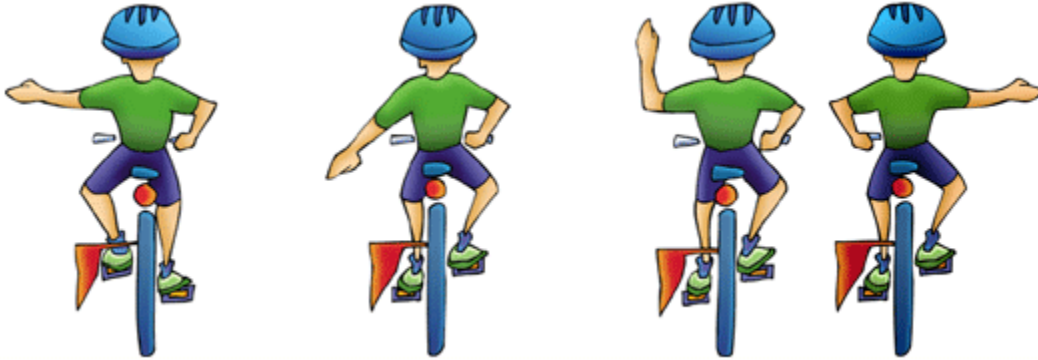


Guide de Sécurité à Vélo

Signaler vos intentions



Virage à gauche

Ralentissement ou arrêt

Virage à droite

Technique de virage en vidéo

Cliquez sur le lien pour voir la vidéo [Tourner à droite](#)



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule gauche.



2. Signal.



3. Coup d'œil par-dessus l'épaule gauche

4. Tourner quand la voie est libre

Cliquez sur le lien pour voir la vidéo [Tourner à gauche](#)



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule gauche



2. Signal.



3. Coup d'œil par-dessus l'épaule gauche.

4. Aller dans la voie du centre quand la voie est libre.



5. Coup d'œil par-dessus l'épaule gauche.



6. Signal.

7. Revenir sur le côté droit de la route

Cliquez sur le lien pour voir la vidéo [Tourner à gauche dans une route à voies multiples](#)



1. Coup d'œil par-dessus l'épaule gauche.



2. Signal



3. Coup d'œil par-dessus l'épaule gauche.

4. Changement de voie ou tourner quand la voie est libre

Circuler à la file quand vous roulez en groupe



Un maximum de 15 cyclistes à la file est permis

Ajustement du casque

Vous devez connaître la règle 2V1 concernant l'ajustement des casques de vélo

Deux doigts du casque jusqu'à la ligne des sourcils



Courroies en forme de V autour des oreilles



Un doigt entre le menton et la courroie



Pour tous les casques

- *Bouger la tête de haut en bas et de droite à gauche, le casque ne doit pas bouger et doit bien se tenir sur la tête tout en étant confortable.*
- *Placer le casque à plat sur la tête afin qu'il ne tombe ni vers l'avant ni vers l'arrière.*
- *Ajuster les courroies sous le menton et de chaque côté du casque selon la règle 2V1*

