

# À VÉLO EN MILIEU URBAIN

## TRUCS ET CONSEILS



Vélo Québec

# LE VÉLO

## SANTÉ

### VÉLO - BOULOT



### 1/2 DE L'EXERCICE QUOTIDIEN recommandé chez les enfants



## ÉCONOMIQUE

### COÛT ANNUEL



## EFFICACE

### 5 KM EN MILIEU URBAIN



### ON ÉVITE LE TRAFIC!



### FACILE À STATIONNER!



## RENTABLE

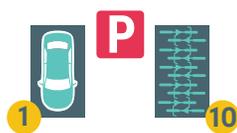
### PAYANT POUR LA SOCIÉTÉ



### COÛT D'ENTRETIEN MOINDRE



### ÉCONOMIE D'ESPACE



## ÉCOLO

### AUCUNE POLLUTION



## C'EST AGRÉABLE!



# À VÉLO EN MILIEU URBAIN TRUCS ET CONSEILS

## VAINCRE LES PRÉJUGÉS

Ce n'est pas pour moi! 4

## S'ÉQUIPER

Choisir le bon vélo 6

Équiper son vélo 8

Ajuster son casque 9

Éviter le vol 9

Prendre soin de son vélo 10

S'habiller pour rouler 11

## CIRCULER EN TOUTE SÉCURITÉ

Pédaler en ville 12

Rouler avec des enfants 16

Rouler en hiver 18

Septembre 2018

Illustrations : Vélo Québec, David Goldstyn, Shutterstock, VectorStock



Ce document a été réalisé dans le cadre du Mouvement VÉLOSYMPATHIQUE, un projet financé par le Fonds vert dans le cadre d'Action-Climat Québec, un programme du ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques découlant du Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques.

Ce document a été réalisé grâce à un financement octroyé dans le cadre du Plan d'action régional 2017-2019 de Montréal – Métropole en santé.



# CE N'EST PAS POUR MOI!

## C'est trop loin

À moins d'habiter à plus de 12 km de votre destination, le vélo est une option facile et efficace!

< 6 km : comptez moins de **25 minutes**, de porte à porte.

6 à 12 km : comptez entre **25 et 50 minutes** de déplacement.

> 12 km : votre déplacement sera plus « sportif » et il vous faudra vous équiper en conséquence. Vous pourriez aussi décider de faire le trajet deux ou trois fois par semaine ou de combiner les modes de transport.



Afin de bien évaluer la durée du déplacement et le trajet à emprunter, faites un essai un jour de congé!

## Je ne sais pas où stationner mon vélo

Informez-vous sur la présence de stationnement pour vélos à proximité.

Demandez que soit aménagé un stationnement pour vélos.

Vérifiez s'il est possible d'entrer votre vélo à destination.

## Je ne suis pas assez en forme

Essayez-le une fois par semaine, puis augmentez la fréquence graduellement selon votre niveau de confort. Mais faites attention, le plaisir croît avec l'usage!

Faites une partie du trajet en autobus, en train ou en métro pour commencer. Augmentez graduellement la distance à parcourir.

## Je dois transporter mes emplettes

Un vélo est une formidable mule: il vous suffit d'y ajouter une sacoche ou un panier.

Et pensez-y: il est beaucoup plus facile de garer un vélo qu'une voiture devant le commerce de son choix!

Plus d'info en page 8

## Je dois conduire mes enfants à l'école ou à la garderie

Quelle excellente occasion de leur transmettre le goût des déplacements actifs!

Plus d'info en pages 16 et 17

## Je vais transpirer

Se déplacer à vélo n'est pas une course: roulez plus lentement et vous arriverez complètement sec.

Vous voulez tirer profit de votre déplacement pour vous entraîner? Vérifiez si vous pouvez avoir accès à une douche à destination.

## Je serai mouillé s'il pleut

On annonce de la pluie en fin de journée? Prenez vos vêtements de pluie avec vous pour le retour à la maison.

Il pleut au départ? Revêtez vos vêtements de pluie ou optez pour le transport en commun.

Si la pluie vous dérange, ne prenez votre vélo que les jours de beau temps.

Plus d'info en page 11

## Je vais devoir rouler dans le trafic

Si vous ne pouvez éviter de passer par des rues où la circulation automobile est intense, assurez-vous de rouler prudemment.

Planifiez votre trajet de façon à emprunter majoritairement des rues peu passantes et des voies cyclables.

Voir nos conseils pour rouler en ville en pages 12 à 15

## Je suis fatigué à la fin de la journée

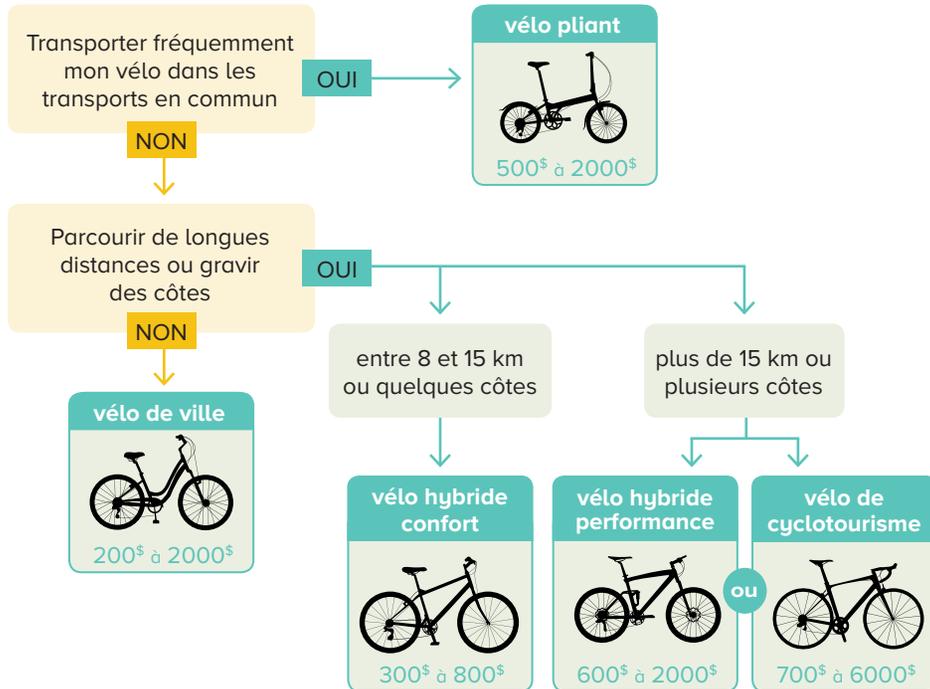
Pédaler modérément jusqu'à votre domicile vous fera décompresser, libérera votre esprit et vous donnera de l'énergie.

# CHOISIR LE BON VÉLO

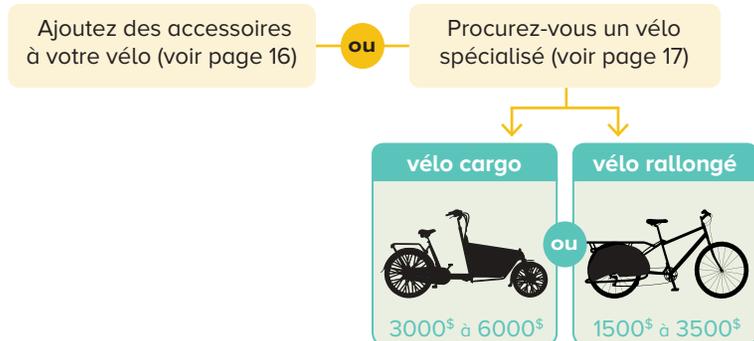
Tout type de vélo peut être utilisé pour des déplacements utilitaires. Le vélo que vous possédez déjà fait probablement l'affaire.

Si vous songez à faire l'achat d'un vélo pour vos déplacements quotidiens, faites l'exercice ci-dessous et découvrez quel vélo pourrait être le mieux adapté à vos besoins.

## LORS DE MES DÉPLACEMENTS, JE DOIS...



## JE DOIS AUSSI TRANSPORTER DES ENFANTS.



Prix à titre indicatif.

## AUTRES ASPECTS À CONSIDÉRER

### Solution de stationnement

Vous souhaitez entrer votre vélo à la maison ou au travail? Pensez à l'espace nécessaire et au poids du vélo si vous devez monter des escaliers.

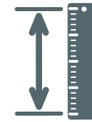
### Assistance électrique

Vous avez des côtes à gravir sur votre trajet ou vous aurez à transporter des charges importantes? Vous pourriez opter pour un vélo à assistance électrique. Il est aussi possible d'installer un ensemble permettant de convertir votre vélo ordinaire.

### Vol

Votre choix s'arrête sur un vélo plus coûteux ou votre vélo actuel vaut cher? Si vous n'avez pas accès à un stationnement sécurisé ou la possibilité de le rentrer à destination, gardez ce vélo pour vos balades de loisir et procurez-vous un vélo moins cher ou d'occasion pour vos déplacements urbains. Ainsi, vous n'hésitez pas à le stationner devant l'école, le travail ou les commerces que vous fréquentez.

## UN VÉLO ADAPTÉ À VOTRE MORPHOLOGIE



### Taille du vélo

Assurez-vous que la taille du vélo est la bonne pour vous : pédaler sur un vélo trop petit ou trop grand peut être très inconfortable.



### Selle

- La hauteur de la selle doit permettre une extension presque complète de la jambe, le genou légèrement fléchi.
- L'angle de la selle doit être parallèle au sol.



### Guidon

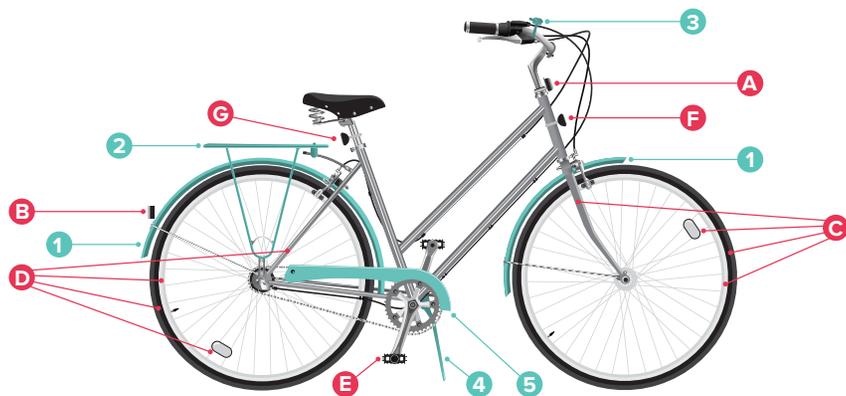
En ville, la hauteur du guidon devrait être égale ou légèrement supérieure à celle de la selle afin de vous donner une position vous permettant d'avoir une meilleure vision périphérique et d'être vu des automobilistes.



Lorsque vous ferez l'achat du vélo, faites part de vos besoins à votre vélociste. Il vous aidera à choisir le bon modèle!

# ÉQUIPER SON VÉLO

Un vélo bien équipé vous fera apprécier davantage vos déplacements.



## ACCESSOIRES OBLIGATOIRES

### ÉLÉMENTS RÉFLÉCHISSANTS

- A Réflecteur blanc à l'avant**
- B Réflecteur rouge à l'arrière**
- C Roue avant** : réflecteur jaune ou blanc aux rayons OU flancs de pneus réfléchissants OU bande réfléchissante des deux côtés de la jante OU bande réfléchissante jaune ou blanche de chaque côté de la fourche
- D Roue arrière** : réflecteur rouge ou blanc aux rayons OU flancs de pneus réfléchissants OU bande réfléchissante des deux côtés de la jante OU bande réfléchissante rouge ou blanche de chaque côté du hauban
- E Réflecteur jaune ou blanc sur chaque pédale** OU bandes réfléchissantes aux chevilles OU bandes réfléchissantes sur les chaussures

### LUMIÈRES POUR ROULER À LA NOIRCEUR

- F Phare ou feu blanc à l'avant**
- G Feu rouge à l'arrière**

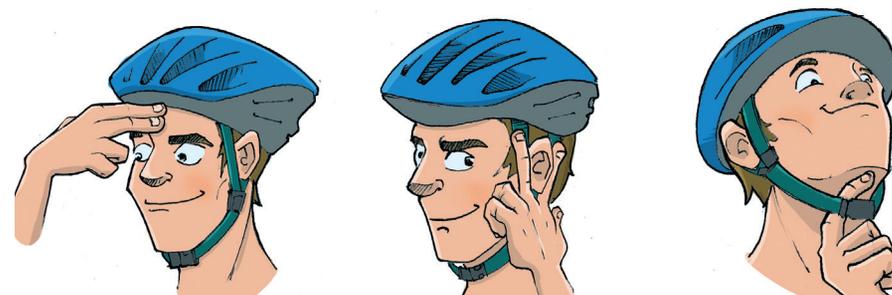
## ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

- 1 Garde-boue**  
Indispensables pour ne pas salir vos vêtements lorsqu'il pleut ou que la chaussée est mouillée.
- 2 Porte-bagage**  
Muni d'un panier ou de sacoches, le porte-bagage vous évite d'avoir à porter votre sac ou à l'accrocher à votre guidon.  
En cas de pluie, une sacoche imperméable ou un couvre-sac est très utile pour protéger vos effets personnels.
- 3 Sonnette**  
Pour avertir piétons, cyclistes et automobilistes de votre présence.  
À utiliser avec modération.
- 4 Béquille**  
Pour maintenir votre vélo debout lorsqu'il n'est pas utilisé.
- 5 Garde-chaîne**  
Pour protéger le bas de votre pantalon. En son absence, un serre-pantalon vous dépannera.

# AJUSTER SON CASQUE

Bien que le port du casque n'est pas obligatoire dans la majorité des municipalités du Québec, il est conseillé.

Choisissez un modèle qui épouse bien la forme de votre tête. Et assurez-vous de bien l'ajuster en utilisant la méthode **2V1**. Un casque bien ajusté ne glisse ni sur le front ni sur la nuque.



**2** Deux doigts entre le casque et vos sourcils

**V** Sangles formant un V et se rejoignant sous votre oreille

**1** Un doigt entre la sangle et le menton

# ÉVITER LE VOL

Dans le but de minimiser les risques de vol, voici les bonnes pratiques à adopter.

### CADENAS



Procurez-vous un cadenas de qualité. Choisissez un cadenas en U d'une marque reconnue et dont le coût est de 50 \$ et plus. La grosse chaîne en acier trempé est aussi excellente, mais elle est lourde et coûte plus de 100 \$.

### LIEU



Verrouillez votre vélo dans un endroit sûr et éclairé. Cadenassez-le à un support à vélo fixe.

### FAÇON



Attachez le cadre et la roue avant de votre vélo au support à vélo. Ne cadenassez jamais seulement une roue.

Pensez à cadenasser ou à emporter avec vous toutes les pièces qui s'enlèvent facilement (selle, roues comportant un système à déclenchement rapide, lumières, sacoches, etc.).



Pour ne jamais être pris au dépourvu, installez un système d'éclairage à dynamo. Et apportez toujours des petites lumières de rechange.

# PRENDRE SOIN DE SON VÉLO

Un vélo en bon état vous évitera de fâcheuses surprises sur la route.

## VÉRIFICATIONS QUOTIDIENNES

Avant d'enfourcher votre vélo, assurez-vous :



- Que les pneus sont bien gonflés : fiez-vous à l'indication du PSI maximal qui se trouve sur le pneu afin de rouler plus efficacement et de prévenir l'usure prématurée des pneus.



- Que les freins sont efficaces : ils doivent répondre rapidement. Si ce n'est pas le cas, vérifiez l'usure des patins. Il est peut-être temps de les changer.



- Que le dérailleur fonctionne bien : les vitesses sont faciles à passer et il n'y a pas de bruit de frottement lorsque vous pédalez.

## MISE AU POINT ANNUELLE

Une mise au point coûte entre 30 \$ et 150 \$, en fonction de l'état du vélo et des ajustements à faire.

## DEVENIR AUTONOME

Vous aimeriez entretenir votre vélo vous-même ? Il existe des formations et des ateliers communautaires de mécanique qui vous permettront de devenir complètement indépendant !



Vous pouvez très bien faire du vélo sans jamais toucher à la mécanique. De nombreux vélocistes et mécaniciens se feront un plaisir de vous offrir leurs services !

# S'HABILLER POUR ROULER

En général, vos vêtements de tous les jours seront parfaits pour vos déplacements à vélo.

Favorisez le multicouche que vous pourrez adapter en fonction de la météo et des saisons : ne vous habillez pas trop chaudement et enlevez une épaisseur dès que vous vous réchauffez.

Si votre vélo n'est pas muni d'un garde-chaîne, vous voudrez peut-être protéger votre pantalon en le roulant ou en utilisant un serre-pantalon.

Enfin, privilégiez les souliers ou sandales à semelle rigide. Ils seront plus efficaces pour pédaler !



## PAR TEMPS PLUVIEUX

Procurez-vous des vêtements de pluie légers faciles à transporter dans votre sac. Vous serez ainsi toujours prêt !



## PAR TEMPS FROID

Privilégiez un coupe-vent et une couche intermédiaire isolée à un manteau épais.

Portez des pantalons coupe-vent non doublés et des bottes ni trop volumineuses ni trop chaudes. Protégez vos mains avec des mitaines très chaudes.

En hiver, des lunettes fumées (le jour) ou de ski protégeront parfaitement vos yeux du froid et du vent. Portez une tuque ou un chapeau qui couvre bien les oreilles et le front, ou encore un casque de ski.

# PÉDALER EN VILLE

Au Québec, les cyclistes ont le droit de circuler sur toutes les routes à l'exception des autoroutes, des voies d'accès et de certains ponts et tunnels interdits, et ils doivent suivre les mêmes obligations qu'un automobiliste.

## SOYEZ ATTENTIF

La ville regorge d'imprévus: personnes qui sortent d'entre deux voitures, portières qui s'ouvrent, automobilistes qui oublient d'utiliser leurs feux clignotants, nids-de-poule, etc. Il est donc primordial d'être attentif et concentré sur la route. Rappelez-vous qu'il est interdit de pédaler avec un ou des écouteurs ou en manipulant un appareil électronique portatif.

## RESPECTEZ LA SIGNALISATION

Vous devez respecter la signalisation à l'intention des automobilistes – feux rouges, arrêts, passages piétons, sens uniques, etc. – à moins qu'il y en ait une spécifiquement à l'intention des cyclistes. Celle-ci prévaut, le cas échéant. Soyez attentif!

Voici la signalisation spécifique aux cyclistes que vous rencontrerez le plus souvent :



**Feu de circulation pour cyclistes**  
Les cyclistes doivent s'y conformer et n'ont alors pas le droit de respecter les phases du feu pour automobiles.



**Obligation pour les cyclistes de traverser pendant la phase réservée aux piétons**  
N'est présent qu'à certaines intersections dotées de feux pour piétons.



**EXCEPTÉ**  
**Exception pour bicyclettes**  
Indique que le panneau au-dessus ne s'applique pas aux vélos (par exemple : sens unique, interdiction de virage, etc.).



**Obligation de descendre de son vélo**  
Peut être accompagné d'une plage horaire.



**Interdiction de dépasser**



**Trajet obligatoire pour cyclistes ou pour piétons et cyclistes**  
Est également utilisé pour indiquer aux cyclistes qu'ils ont le droit d'emprunter le trottoir sous certains viaducs.



## ROULEZ DANS LE SENS DE LA CIRCULATION

Vous devez rouler dans le sens de la circulation automobile à moins que la signalisation autorise la circulation à contresens pour les cyclistes.

## NE ROULEZ PAS SUR LES TROTTOIRS

Il est interdit de rouler sur les trottoirs sauf si la signalisation l'autorise, par exemple sous certains viaducs, ou en cas de nécessité.

## ROULEZ AUSSI PRÈS QUE POSSIBLE DU CÔTÉ DROIT DE LA CHAUSSÉE

### • À bonne distance des voitures stationnées

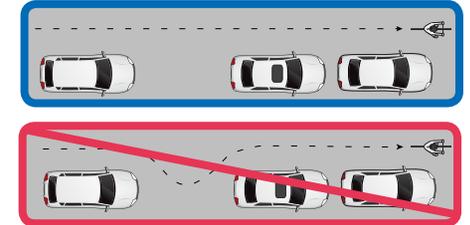
Lorsque des voitures sont garées, roulez à un mètre de celles-ci afin d'éviter les portières qui pourraient s'ouvrir de façon impromptue.

### • En conservant une marge de manœuvre

Sur une rue sans stationnement, roulez à 50 cm du trottoir ou de la ligne blanche. Vous aurez ainsi une marge de manœuvre pour éviter un trou, une bouche d'égout ou un objet sur la chaussée.

### • En ligne droite

Maintenez cette ligne même s'il y a des espaces vacants entre les voitures stationnées. Ainsi, vous serez visible et prévisible pour les automobilistes et cyclistes qui vous suivent.



### Respectez les autres usagers

Le Code de la sécurité routière s'adresse à tous. Le respecter est essentiel afin que le partage de la route avec les autres usagers – piétons, cyclistes et automobilistes – soit le plus harmonieux possible.

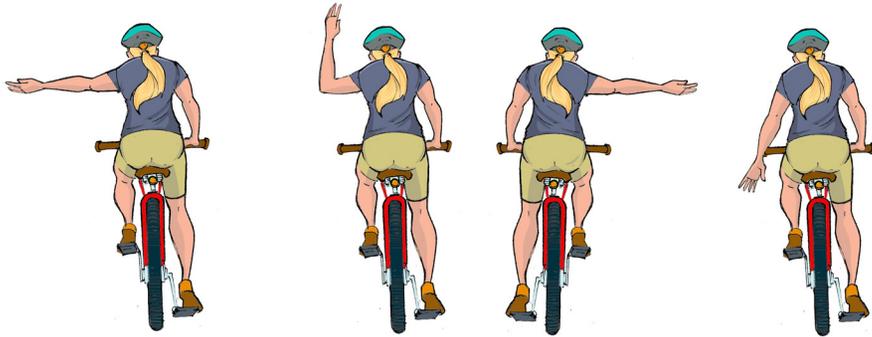
Lorsque vous roulez dans une zone partagée avec des piétons, roulez lentement et donnez-leur la priorité.

## NE ROULEZ PAS TROP VITE

Un cycliste qui roule trop vite ne peut anticiper les dangers et les imprévus sur la route. Adoptez donc une vitesse modérée, entre 15 et 20 km/h, afin d'avoir le temps de réagir.

## SIGNALEZ VOS INTENTIONS

Indiquer la manœuvre que vous allez faire permet aux cyclistes et automobilistes qui vous suivent d'adapter leur conduite à votre cheminement. Un simple geste de votre bras fait bien le travail :



virage à gauche

virage à droite

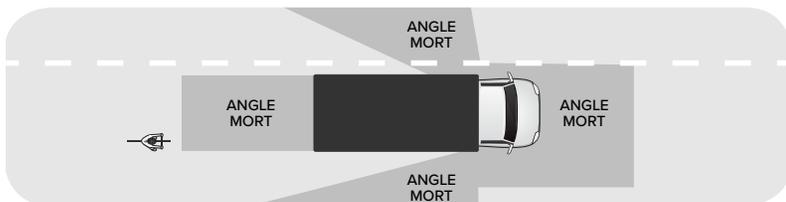
arrêt/ralentissement

## RESTEZ DERRIÈRE LES AUTOBUS ET LES CAMIONS ET GARDEZ VOS DISTANCES

Les autobus et les camions ont de larges et nombreux angles morts : les conducteurs ne vous voient pas lorsque vous êtes positionné dans un des angles morts.

Assurez-vous de garder une distance qui permet au chauffeur de bien vous voir et, autant que possible, restez toujours derrière pour éviter de vous retrouver coincé par un véhicule qui effectue un virage ou qui se tasse vers la droite.

Ne dépassez jamais un autobus ou un camion par la gauche ou la droite sauf s'ils sont à l'arrêt complet et que leurs feux de détresse sont en fonction.



## SOYEZ PRUDENT AUX INTERSECTIONS

Plusieurs conflits se produisent aux intersections. Restez vigilant et assurez-vous d'être vu des autres usagers – cyclistes, piétons, automobilistes – en établissant un contact visuel avec eux.

### Soyez visible

Au feu de circulation, placez-vous devant les voitures qui attendent le feu vert, sans empiéter sur le passage piéton. De cette façon, vous vous assurez d'être vu par les automobilistes arrêtés.

### Méfiez-vous des véhicules qui tournent à droite

Soyez toujours vigilant aux intersections et assurez-vous de ne pas vous retrouver dans l'angle mort d'un véhicule. Si la voie de droite est réservée au virage à droite, dépassez les voitures par la gauche.

Redoublez de prudence si le virage à droite au feu rouge est permis là où vous roulez. Le virage à droite au feu rouge est interdit sur l'île de Montréal, mais autorisé presque partout ailleurs au Québec.

### Exécutez vos virages à gauche de façon sécuritaire

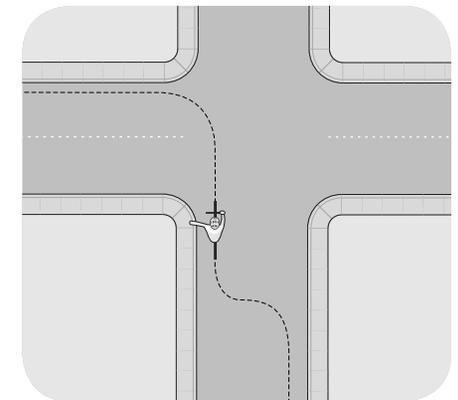
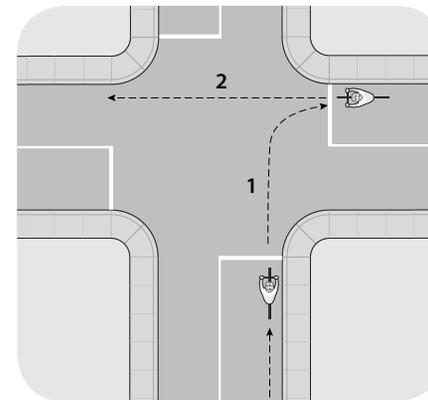
Il existe deux façons d'effectuer un virage à gauche. Adoptez celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

#### • Virage en deux étapes

Consiste à effectuer la manœuvre comme un piéton. Cette méthode est indiquée lorsqu'il y a plusieurs voies à traverser ou une circulation dense et rapide.

#### • Virage en une étape

Consiste à effectuer la manœuvre comme un véhicule. Cette méthode est indiquée lorsqu'il y a peu de circulation, une seule voie par direction ou que la rue est un sens unique.



# ROULER AVEC DES ENFANTS

Vous pensez vous déplacer à vélo avec des enfants? En fonction de leur âge, vous pourrez adapter votre vélo pour les transporter ou encore leur apprendre à se déplacer de façon autonome.

## TRANSPORTER DES ENFANTS

Il suffit de l'équiper d'accessoires adaptés pour que votre vélo devienne une solution de remplacement à la voiture. En général, il n'est pas recommandé de transporter un enfant de moins d'un an à vélo.



### SIÈGE

1 SEUL ENFANT



La solution la plus simple et économique: le siège est toujours sur votre vélo, prêt à être utilisé!

Très peu encombrant.

#### Siège avant :

- meilleure communication avec l'enfant;
- laisse la possibilité d'installer un panier ou des sacoches à l'arrière.



Attention à la stabilité du vélo lors de l'installation de l'enfant dans son siège.

#### Siège avant :

- durée de vie plus courte (à cause de la limite de poids);
- ne s'installe pas sur tous les types de vélo.



Votre enfant doit être vêtu plus chaudement que vous puisqu'il ne pédale pas : habillez-le comme vous le feriez s'il allait jouer dehors.



### REMORQUE

1 OU 2 ENFANTS



Confortable pour les enfants.

Protège les enfants des intempéries.



Augmente l'espace pris par le vélo sur la chaussée.

Doit être stationnée quelque part lorsqu'elle n'est pas utilisée.



### DEMI-VÉLO OU GIRAFE

1 SEUL ENFANT



Permet à l'enfant de pédaler, tout en étant encadré.



Pour qu'il soit confortable, l'enfant doit savoir se tenir en équilibre sur le vélo.



### VÉLO CARGO

1 À 4 ENFANTS

Si vous souhaitez vivre sans voiture et minimiser le recours à l'autopartage et au taxi, le vélo cargo sera votre meilleur allié.

Certains modèles ont trois roues (+ stable) et d'autres ont deux roues (+ maniable).



Grande capacité de chargement.

Permet le transport d'enfants, mais également de lourdes charges.



Coût d'achat élevé.

Peut être difficile à stationner à cause de sa grosseur.



### VÉLO RALLONGÉ

1 À 3 ENFANTS

Vélo à deux roues avec un prolongement à l'arrière qui permet le transport de sacoches ou de personnes.



Polyvalent : accomode sacoches, sièges pour bébé ou bancs pour enfant.

Se stationne relativement bien.



Coût d'achat élevé.

Nécessite plus d'espace de stationnement qu'un vélo ordinaire à cause de sa longueur.



Une assistance électrique vous permettra de parcourir de longues distances et de gravir les côtes, malgré le poids du vélo et de la charge.

## APPRENDRE AUX ENFANTS À SE DÉPLACER EN VILLE

Les enfants ont besoin de dépenser de l'énergie tous les jours : montrez-leur à pédaler, accompagnez-les à l'école à vélo et profitez-en pour leur enseigner comment se déplacer dans votre quartier.

Avant de faire pédaler vos enfants dans les rues, faites-les pratiquer dans les cours d'école, les parcs et les ruelles. Lorsque vous les sentirez prêts, accompagnez-les sur des rues tranquilles afin qu'ils apprennent à circuler sur le réseau routier. Aussi, sachez qu'il est généralement accepté que les cyclistes de moins de 10 ans roulent sur le trottoir, s'ils roulent lentement et font attention aux piétons.

### Rouler devant ou derrière l'enfant?

Lorsque parents et enfants roulent ensemble dans la rue, deux méthodes sont adéquates. À vous de déterminer celle qui convient le mieux à la personnalité de votre enfant et à la situation.

- Rouler derrière l'enfant : permet de voir comment il se comporte et de lui prodiguer des conseils.
- Rouler devant l'enfant : permet d'anticiper ce qui peut survenir.

# ROULER EN HIVER

De plus en plus de cyclistes roulent pendant les quatre saisons. En vous équipant adéquatement et en suivant les conseils de base, vous risquez fort d'avoir la piqure et de réaliser qu'il n'y a pas raison de vous priver du plaisir de rouler à l'année!

## ÉTABLISSEZ VOTRE ZONE DE CONFORT

La saison froide débute lentement et s'installe graduellement. Il est donc possible de vous acclimater et d'établir votre zone de confort : pédalez-vous sur la neige ou uniquement sur surface sèche, jusqu'à -5 °C ou -20 °C? Allez-y à votre rythme.

## ADAPTEZ VOTRE CONDUITE

Privilégiez les pistes cyclables déneigées, les artères bien nettoyées et les petites rues tranquilles où il vous sera possible de rouler au centre de la voie, loin des accumulations de neige et de glace.

Faire du vélo sur une surface glacée ou enneigée demande plus de prudence : roulez plus lentement, évitez les mouvements brusques et prévoyez plus de distance pour vous arrêter.

## CHOISISSEZ VOTRE VÉLO

L'hiver, rien ne vous empêche d'utiliser le même vélo que le reste de l'année, mais sachez que les abrasifs répandus sur la chaussée et le gel/dégel peuvent causer de la corrosion, ce qui détériorera prématurément votre vélo.

Si vous optez pour un vélo spécifique à l'hiver, choisissez-le le plus simple possible tout en vous assurant qu'il pourra être équipé pour assurer votre confort et votre sécurité.

## ÉQUIPEZ VOTRE VÉLO

Vous pouvez doter votre vélo de pneus à crampons ou de pneus cloutés en vue d'améliorer l'adhérence et d'éviter de glisser sur la glace.

Vous pouvez également rouler avec des pneus réguliers, mais moins gonflés qu'en été : ils procureront une meilleure adhérence en agrandissant la surface de contact avec le sol.



Le ciel s'obscurcit plus tôt l'hiver : ayez toujours avec vous votre éclairage actif. Pensez à toujours avoir avec vous des petites lumières de rechange, au cas où vos lumières habituelles cesseraient de fonctionner en cours de route.

## AJUSTEZ VOTRE VÉLO

Baissez légèrement votre selle afin de pouvoir facilement poser les pieds par terre en cas de dérapage.

## PRENEZ SOIN DE VOTRE VÉLO



Lubrifiez régulièrement et généreusement toutes les composantes afin d'en améliorer la performance et de réduire le risque de gel.



N'oubliez pas de lubrifier votre cadenas pour éviter qu'il ne gèle et retienne votre vélo en otage.



Si vous laissez votre vélo à l'extérieur, vérifiez toujours son état avant de l'enfourcher. Par temps très froid, il arrive que les freins, les moyeux, le pédalier et le jeu de direction tournent au ralenti ou cessent de fonctionner. Si cela se produit, un retour à des températures moins froides suffit généralement à régler le problème.



Si vous entrez votre vélo à destination ou à la maison, sachez que ces constants gel/dégel généreront de la corrosion.



Consultez le site [velo.qc.ca/rouler-en-hiver](http://velo.qc.ca/rouler-en-hiver) pour en apprendre davantage.

Fondé en 1967, Vélo Québec a pour mission de promouvoir et développer la pratique du vélo. Son expertise est aujourd'hui reconnue à travers la communauté cycliste internationale.

Pour en savoir plus sur un des sujets abordés dans ce guide, pour consulter d'autres trucs et conseils ou pour devenir membre, visitez [velo.qc.ca](http://velo.qc.ca)



Vélo Québec

