



La sécurité en vélo

Faire du vélo constitue un excellent exercice. Il permet à l'enfant de développer son autonomie, ses réflexes et de renforcer ses muscles. Aussi, la plupart des enfants et des adolescents se promènent en vélo. Pour certains, il s'agit d'un loisir, pour d'autres, c'est un moyen de transport.

De plus, le transport actif (ou la promotion des déplacements à pied et à vélo), entre la maison et l'école, est un bon moyen de lutter contre la sédentarité et d'améliorer la concentration à l'école!

Dans tous les cas, apprendre à conduire, à circuler et à se comporter prudemment en vélo est très important et demeure le meilleur moyen pour prévenir les accidents et les blessures.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Porter un casque de vélo réduit de 63 à 88 % le risque de blessures à la tête et de graves traumatismes crâniens chez les cyclistes de tous les âges.

Les chutes, les collisions avec un objet fixe, avec une autre bicyclette ou avec un piéton représentent les causes de la majorité des accidents en bicyclette.

Les blessures en vélo

Les principales causes de blessures en vélo sont liées :

- Au stade de développement de l'enfant (motricité et jugement);
- À l'inattention de l'automobiliste ou du cycliste;
- À la vitesse des voitures;
- Au volume de la circulation automobile et au nombre de voies de circulation;
- Aux véhicules stationnés au bord de la chaussée.

Posez des gestes sécuritaires !

Accompagnez votre enfant !

Un enfant est particulièrement vulnérable aux accidents lorsqu'il commence à se déplacer seul en bicyclette, d'où l'importance de bien préparer ses déplacements !

- Faites plusieurs fois le trajet en vélo avec lui pour l'aider à repérer les dangers et lui enseigner les comportements à adopter.

Inspectez le vélo de votre enfant

Dans son [Guide de sécurité en vélo](#), la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) recommande aux cyclistes de toujours effectuer une brève inspection de leur vélo avant de l'utiliser :

- Vérifier la pression des pneus;
- Vérifier si la chaîne saute;
- Vérifier l'état des freins;
- Vérifier l'équipement de visibilité obligatoire. Le code de la sécurité routière stipule que tous les vélos doivent être équipés d'un feu blanc à l'avant et d'un réflecteur rouge ou orangé à l'arrière;
- Vérifiez si le vélo est bien adapté à la taille de votre enfant.

À vélo, portez le casque en tout temps.

Donnez l'exemple!

- Assurez-vous que votre enfant porte **en tout temps** un casque lorsqu'il fait du vélo;

Vérifiez que le casque de votre enfant soit bien ajusté.

- Vérifiez que le casque soit de la bonne taille et qu'il soit certifié par l'Association canadienne de normalisation (CSA).
- Les courroies avant et arrière se rejoignent sous l'oreille et la mentonnière n'est pas trop serrée;
- Il ne ballote pas et ne tombe pas sur le front ou sur la nuque;
- Il ne descend pas trop bas ni sur le front ni en arrière.

¹ [Sécurité des élèves du primaire lors des déplacements à pied et à vélo entre la maison et l'école : Synthèse](#). Institut national de santé publique du Québec. Septembre 2013.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le code de la sécurité routière interdit de rouler avec des écouteurs

Le code de la sécurité routière interdit aux enfants de moins de 12 ans de rouler seuls sur des routes où la vitesse permise est plus grande que 50km/heure.

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) recommande que tous les enfants de 5 à 12 ans se déplaçant en vélo entre la maison et l'école soient toujours accompagnés d'un cycliste adulte¹.

Enseignez à votre enfant les mesures de sécurité.

- Faire de la bicyclette n'est pas seulement une question d'équilibre, l'enfant doit également pouvoir bien **maîtriser** son vélo :
 - Savoir comment bien démarrer ;
 - Rouler droit et suivre une trajectoire déterminée dans un virage ;
 - Utiliser les freins et savoir comment bien les doser ;
 - Savoir où poser son regard et garder ses distances.
- Exercez-le à arrêter et à tourner et apprenez-lui comment réagir lorsque surviennent des imprévus.

Pour savoir ce qu'il faut enseigner aux enfants, consultez le site de la SAAQ au : http://www.saaq.gouv.qc.ca/securete_routiere/comportements/cyclistes/index.php.

De plus, vous pouvez tester vos connaissances en matière de sécurité à vélo à l'aide du [jeu-questionnaire](#) proposé par CAA.