



LES BONS EQUIPEMENTS A VELO

Du 6 au 18 juin 2017,

Participez avec votre entreprise, votre collectivité ou votre école à la nouvelle édition du défi « J'y vais ».

Chaque kilomètre parcouru à vélo soutient l'association [En avant roule.](#)

Alors tous en selle !

Inscrivez votre structure sur le site internet du défi :

www.defi-jyvais.fr

Pour tout renseignement : contact@defi-jyvais.fr – 03.88.07.32.44

LES BONS EQUIPEMENTS A VELO

Le casque

Le casque vélo est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans en France.

Pour les adultes, il est fortement recommandé d'en porter un en ville comme en campagne.

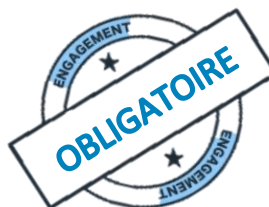


Le casque doit être bien ajusté : il ne doit pas bouger lorsque l'on bouge la tête même lorsque la jugulaire n'est pas attachée. La sangle sous le menton doit laisser passer un doigt (attention à ne pas gêner la respiration !), le casque doit couvrir le front. Choisissez-le bien aéré, une bonne ventilation permet une utilisation agréable l'été.

Pour une utilisation par temps froid, il n'est pas prudent d'ajouter un bonnet en dessous du casque (même avec une taille supérieure) car le casque étant moins stable sur un bonnet, il ne sera sûrement pas en bonne position au moment de son utilisation ultime ! Il existe des bonnets et bandeaux fins en polaire qui couvrent les oreilles et passent très bien.

Les éclairages

Le vélo doit obligatoirement être équipé :



🚲 **d'un éclairage passif** : des réflecteurs (ou catadioptrés), un rouge à l'arrière, un blanc à l'avant, plus un visible latéralement (le plus souvent des "cataroues" orange dans les rayons, ou des pneus à flancs réfléchissants blancs), et des réflecteurs de pédale.

🚲 **et d'un éclairage actif** : un phare avant blanc, et un phare rouge à l'arrière



LES BONS EQUIPEMENTS A VELO

Les vêtements



De jour, il est conseillé de porter des vêtements de couleur vive, qui contrastent avec l'environnement. De nuit, il faut porter des vêtements clairs qui réfléchissent bien la lumière des phares des voitures.

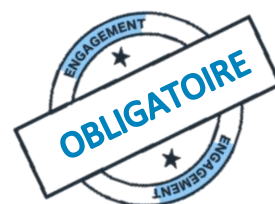
Les chasubles haute visibilité aux normes en vigueur (gilets jaunes) sont très efficaces de jour comme de nuit – elles possèdent une surface de couleur vive « fluorescente » et des bandes rétro-réfléchissantes.



En France, le port d'un gilet jaune est obligatoire hors agglomération lorsqu'il fait nuit ou que la visibilité est mauvaise (brouillard, pluie importante).

On peut également se procurer des pinces à vélo ou serre-pantalons réfléchissants.

Sonnette, avertisseur sonore



La sonnette est obligatoire et convient bien pour se faire entendre, avertir les piétons principalement, mais aussi les automobilistes.

Écart ' auto

Il est prévu pour « inciter » les voitures à respecter la distance de sécurité nécessaire au dépassement. Il faut choisir un écarteur souple, muni d'un catadioptre rouge vers l'arrière et blanc vers l'avant, placé sur le montant du porte bagage ou à défaut sur le hauban, à gauche, articulé pour se replier en cas de contact avec un véhicule.



LES BONS EQUIPEMENTS A VELO

Rétroviseur

Quasiment indispensable pour circuler en ville : sur le guidon (un rétro pour cyclomoteur fera l'affaire), monté sur le casque (ce qui réduit les vibrations et l'encombrement) ou bien sur le cadre. Il ne doit pas dissuader de jeter des coups d'œil un peu partout. Le rétroviseur évite les écarts de trajectoires quand on tourne la tête.



Clignotants

Pour la nuit, il existe des clignotants pour vélo, semblables à ceux d'une voiture, et s'actionnant facilement par un simple mouvement du pouce. Cet accessoire permet d'éviter de lâcher le guidon (et les freins!), ce qui est généralement dangereux dans une circulation dense, lorsque la chaussée est glissante, ou à vitesse importante. Attention, les clignotants pour vélo étant encore peu répandus, ils ne sont pas toujours compris des autres usagers de la route, surtout de jour.

Ils ne sont pas non plus reconnus légalement comme alternative au bras tendu.

**L'équipe du défi vous souhaite
« bonne route » !**



Crédits guide : Pays Thur-Doller

