



Conseils pour les jeunes cyclistes

Les vélos sont amusants, mais n'oublie pas d'apprendre et de suivre les règles pour rouler en toute sécurité.



Avant de partir

Inspecte ton vélo à l'aide de l'ABC de l'inspection rapide.

- A : Air
- B : Bons freins et bon guidon
- C : Chaîne et manivelle
- D : Démontage rapide
- V : Vérification finale

Avant de partir, demande toujours la permission à tes parents.

Protège ta tête

Le casque protège ta tête et ton cerveau. Assure-toi de porter ton casque correctement en appliquant la méthode du « 2V1 ». N'oublie pas que le port du casque est obligatoire.



2 doigts
au-dessus des
sourcils



V les sangles se
rejoignent sous l'oreille
en formant un V



1 doigt entre
la sangle et le
menton

Signaux manuels



À gauche

Arrêt

À droite

Ton vélo est-il en règle?

Obligatoire

- Les cyclistes de moins de 18 ans doivent porter un casque.
- Réflecteur blanc à l'avant du vélo
- Sonnette ou trompette
- Ruban réfléchissant blanc sur la fourche avant et ruban réfléchissant rouge sur les montants du cadre arrière

Recommandé

- Des vêtements aux couleurs vives
- Un réflecteur rouge à l'arrière du vélo
- Casque pour tous les âges

Pour en savoir plus

[Ontario.ca/velo](https://ontario.ca/velo)