



Marc'h Houarn  
Challenge 2017

# Fiche sécurité

## Équipement

Pour la sécurité de tous, Trégor bicyclette recommande fortement le port du casque, et du gilet jaune réfléchissant qui assure une meilleure visibilité et diminue le risque d'accident. Vérifiez vos catadioptres : blanc à l'avant, rouge à l'arrière, orange pour roues et pédales, et votre éclairage si vous roulez de nuit (avant blanc, arrière rouge). Pour inciter les automobilistes à respecter la distance de sécurité, un dispositif « écarteur de danger » peut être fixé à l'arrière gauche de votre vélo. Veillez à bien gonfler vos pneus : au moins 3 bars pour un pneu de vélo de ville / VTC. Vérifiez vos freins et le cas échéant changez les patins : le frein avant assure 80% du freinage.

## Itinéraires

Pour définir votre meilleur itinéraire domicile – travail, nous vous recommandons de consulter : 1. les [fiches itinéraires](#) sur le site de Trégor bicyclette ; 2. les itinéraires référencés sur notre [carte Open Street Map](#) (OSM) du Challenge ; 3. la [carte de cyclabilité](#) du Trégor réalisée cet hiver par nos bénévoles sur le fond de carte OSM.

## Sur la voie publique

Lors de vos déplacements sur la voie publique, respectez le code de la route. Celui-ci stipule que les automobilistes doivent dépasser à la distance de 1 m en agglomération, 1,5 m hors agglomération. Nous vous suggérons d'adopter les attitudes de sécurité suivantes :

- en ville, laissez un espace de 1 m environ avec la file de voiture stationnée pour éviter les portières qui s'ouvrent ; même distance vis-à-vis des trottoirs ;
- sur route, roulez à distance du bas-côté, environ 1 m, afin d'éviter les inégalités de la chaussée ; **cette attitude vous rend visible** et incite les automobilistes à dépasser « au large » ;
- dans les chicanes et autres rétrécissements à îlot central, **placez-vous au milieu** pour éviter qu'un automobiliste ne vous double sans respecter la distance de sécurité ;
- **sur les giratoires, placez-vous à distance du bord**, voire au milieu de la voie extérieure : vous n'en serez que plus visible et éviterez qu'un automobiliste sorte et vous coupe la route ;
- dans tous les cas, veillez à rester bien visible sur la chaussée. Tendez le bras pour annoncer que vous tournez. Si des automobilistes sont ralentis temporairement derrière vous, c'est normal, et pour l'essentiel, ils adopteront une conduite respectueuse.

## Assurance et législation

Les vélos et les vélos à assistance électrique sont des véhicules ne nécessitant pas d'assurance particulière : vos déplacements sont couverts par votre assurance responsabilité civile (celle de votre habitation en règle générale). Lors d'un déplacement domicile – travail à vélo, tout accident doit être déclaré comme « accident de trajet » auprès de votre employeur.