



SE RENDRE AU TRAVAIL À VÉLO EN SÉCURITÉ



.....

Que vous rouliez sur un vélo classique, un vélo électrique ou un speed pedelec : une bonne préparation est la clé pour un trajet en toute sécurité.



Confortable et ergonomique

Quel type de vélo est le plus ergonomique

Un vélo à **cadre ouvert** (sans barre supérieure) est idéal, surtout pour les personnes qui ne font pas de vélo tous les jours. Cela facilite la montée et la descente du vélo et évite les efforts inutiles.

Adoptez une bonne posture en roulant à vélo :

- 1 Pédalez avec le dos droit et les épaules détendues
- 2 Freinez sans plier les poignets
- 3 Ne tendez pas complètement les jambes en pédalant
- 4 Vos genoux ne doivent pas monter au-dessus des hanches
- 5 Gardez les coudes légèrement pliés et détendus pendant la conduite
- 6 Passez rapidement les vitesses pour pédaler en douceur
- 7 Pour une position assise naturelle, inclinez légèrement le bassin vers l'arrière

Se rendre au travail à vélo est bon pour la santé, écologique et souvent plus rapide qu'on ne le pense.

Mais pour arriver chaque jour à destination en sécurité et confortablement, il est important de prêter attention à **l'ergonomie**, à **l'équipement** et au respect du **code de la route**.

Un **vélo bien réglé**, une **bonne posture** et des **protections appropriées** contribuent à préserver votre corps et à assurer votre sécurité dans la circulation.

Faites attention à l'endroit où vous gariez votre vélo

Choisissez un endroit où vous pouvez facilement garer et retirer votre vélo du rack, sans avoir à vous tortiller ou à le soulever. **Cela évite de trop solliciter** le dos, les épaules et les poignets, et rend le départ et l'arrivée plus agréable.

Comment régler correctement votre vélo ?

- | | |
|----------------------------|---|
| Hauteur de la selle | Asseyez-vous sur le vélo. Si, en position debout, vous avez un talon sur la pédale et que l'autre pied touche le sol avec les orteils, la selle est à la bonne hauteur. |
| Hauteur du guidon | Sur un vélo de ville, le guidon est plus haut que la selle afin que vous puissiez pédaler le dos droit et les épaules détendues. |



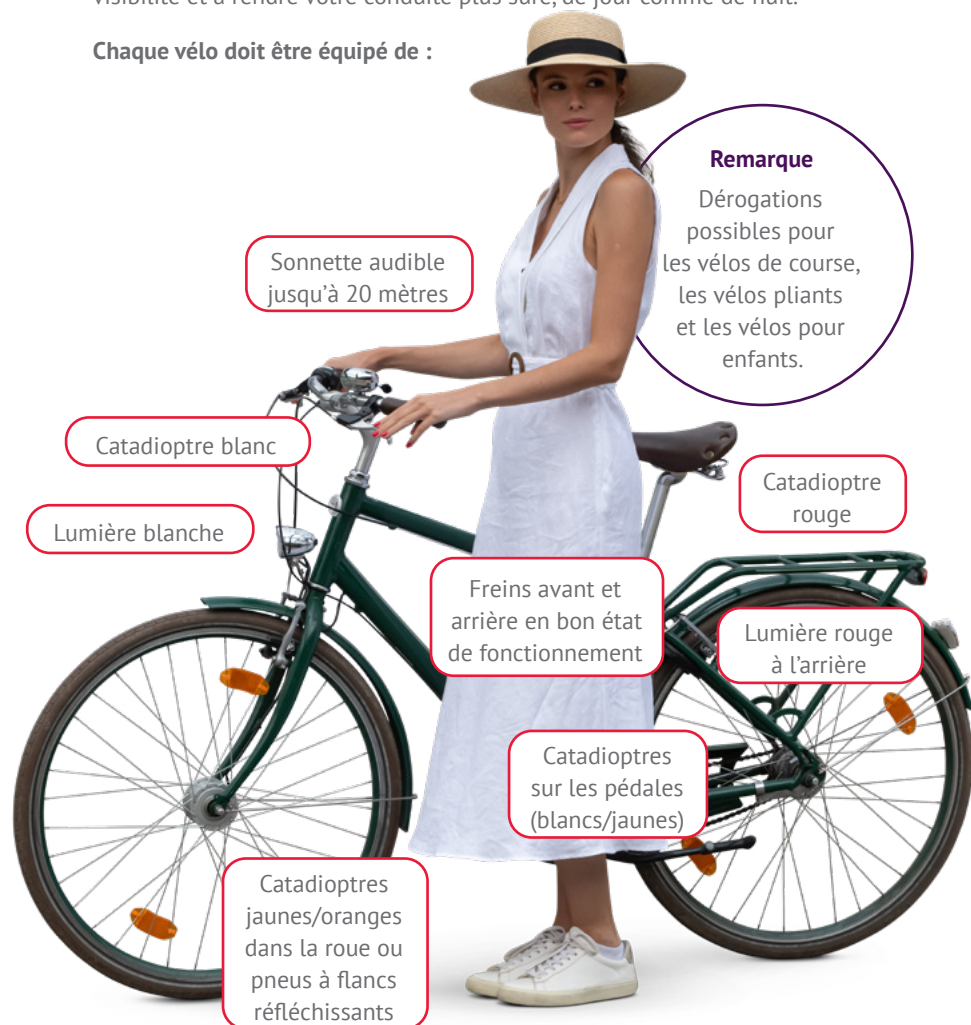
Pour un vélo de course, demandez conseil à un revendeur spécialisé



Exigences légales pour le vélo

Pour rouler en sécurité et dans le respect de la loi, votre vélo doit répondre à certaines exigences minimales en matière d'équipement. Ces règles visent à améliorer votre visibilité et à rendre votre conduite plus sûre, de jour comme de nuit.

Chaque vélo doit être équipé de :



Remarque

Dérogations possibles pour les vélos de course, les vélos pliants et les vélos pour enfants.



Veillez à l'entretien régulier de votre vélo



La sécurité

Outre un vélo bien équipé, votre sécurité personnelle est également très importante. Bien qu'il existe peu d'obligations légales en Belgique concernant l'équipement du cycliste lui-même, quelques mesures simples peuvent réduire considérablement le risque d'accident. Pensez-y :



Vêtements réfléchissants



Casque de vélo



Chaussures fermées et solides



Utilisez un porte-bagages. Ne suspendez pas d'objets non fixés au guidon.



Législation et recommandations par type de vélo

Vélos classiques et électriques

- Pas de permis de conduire nécessaire
- Le code de la route s'applique
- Plus d'informations : www.code-de-la-route.be

- N'utilisez pas de téléphone portable en roulant
- Les passagers arrière ne sont autorisés qu'avec un siège et des repose-pieds

Speed pedelec (plus de 25 km/h)

- Permis de conduire AM ou supérieur (sauf G)
- Réglementation routière en vigueur
- Inscription à la DIV, plaque d'immatriculation et assurance responsabilité civile
- Casque de vélo obligatoire selon la norme EN 11078

- Soyez conscient de votre vitesse plus élevée
- Ajustez votre vitesse en cas de circulation dense ou de chaussée mouillée.
- Réduisez ou désactivez l'assistance dans des conditions difficiles pour un meilleur contrôle

Editeur Responsable: Groupe Securex ASBL, Patrick Ghyllbert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908F209 à vélo en sécurité - 08/07/25

Service externe de prévention et de protection

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

