



Manuel du cycliste

Votre guide du cyclisme à Oakville



OAKVILLE



05 Assurer un bon ajustement

11 Sécurité et préparation

17 Où puis-je faire du cyclisme?

23 Lois et règlements relatifs au cyclisme

35 Les bicyclettes et le transport en commun

38 Pour de plus amples renseignements



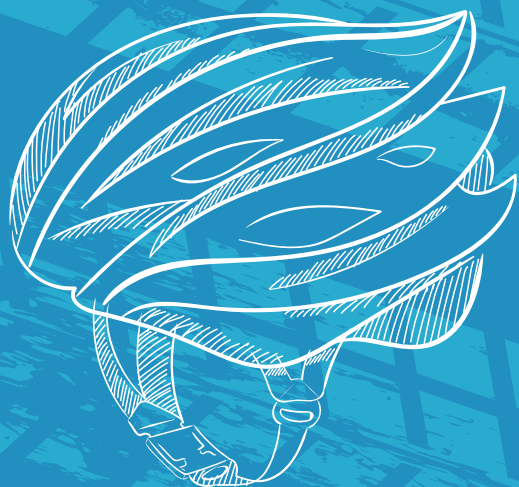
Un excellent endroit où faire du cyclisme.

La Ville d’Oakville est un excellent endroit où faire du cyclisme. Notre communauté est fière d’offrir plus de 185 kilomètres de pistes cyclables sur route et hors route et plus de 300 kilomètres de sentiers.

Le cyclisme est une excellente façon :

- De rester actif tout en s’amusant
- De réduire la pollution et la congestion automobile
- De prévenir les maladies chroniques





Assurer un bon ajustement

Casques | Bicyclettes | Anatomie d'une bicyclette

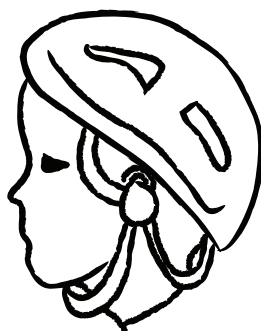


Casques

Les casques forment un coussin autour de votre tête et peuvent prévenir les lésions cérébrales. Il est fortement recommandé à tous les cyclistes, quel que soit leur âge, de porter un casque de bicyclette approuvé. Les lois ontariennes exigent le port du casque par toute personne âgée de moins de 18 ans. Les parents et les tuteurs ne doivent pas permettre aux enfants de moins de 16 ans de faire du cyclisme sans casque.

Utilisez le « salut du casque 2-4-1 » pour vous assurer que votre casque est bien ajusté :

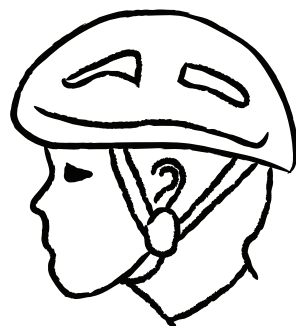
- **Deux** doigts entre vos sourcils et le bas du casque.
- **Quatre** doigts pour former un V autour du bas de vos oreilles. Gardez les sangles droites.
- **Un** doigt sous la sangle passant sous votre menton.



MAUVAIS



MAUVAIS



BON

Bicyclettes

Il existe de nombreux types de bicyclettes, y compris les vélos de montagne, les vélos de course sur route, les vélos de cyclotourisme et les vélos de randonnée. Tenez compte des facteurs suivants lors de la sélection d'une bicyclette :

Taille du cadre

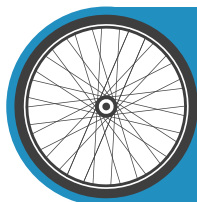
Vous devriez pouvoir enfourcher la bicyclette en gardant les pieds à plat sur le sol et en ayant un espace de deux à cinq centimètres au-dessus du tube horizontal.

Hauteur de la selle

Assoyez-vous sur la selle, avec la partie antérieure de la plante du pied sur l'axe de la pédale. Le genou devrait être légèrement plié lorsque la pédale est à son plus bas.

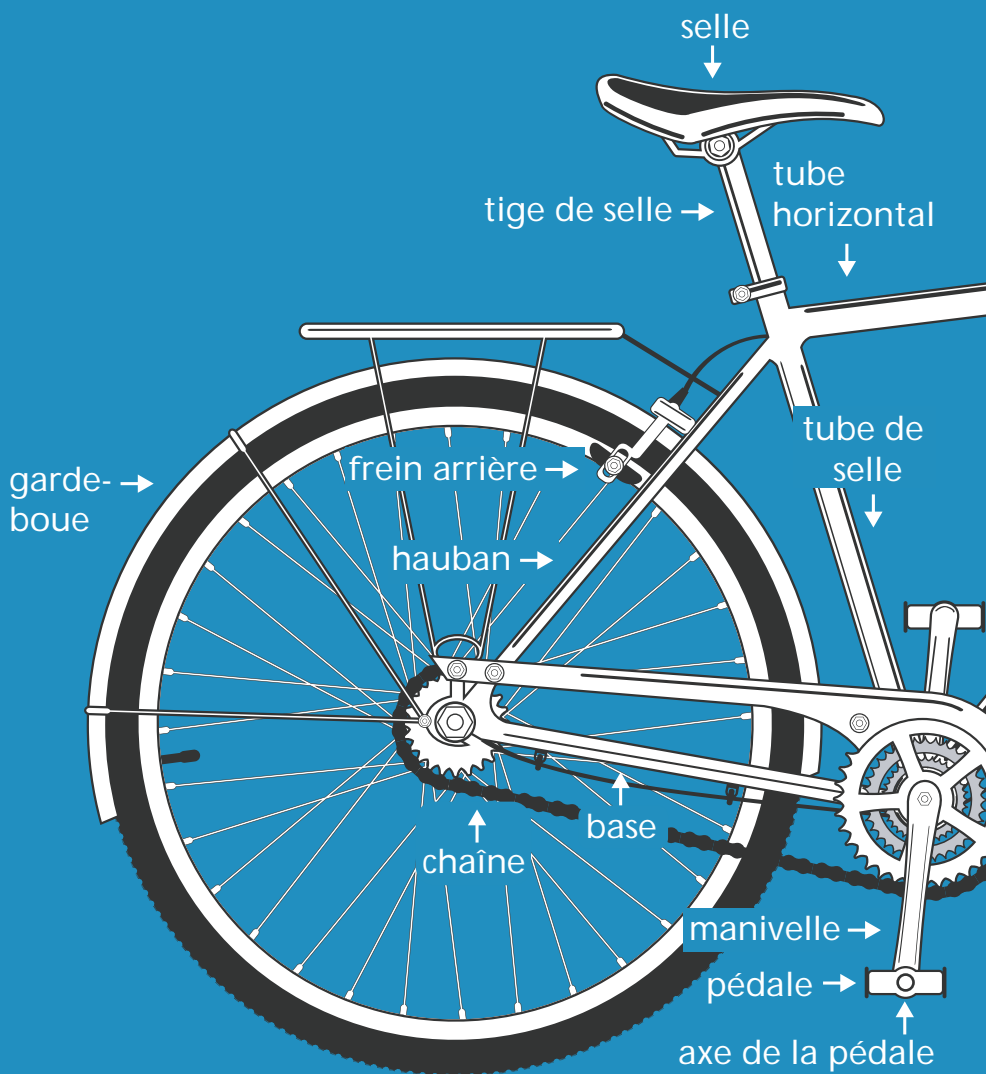
Guidon

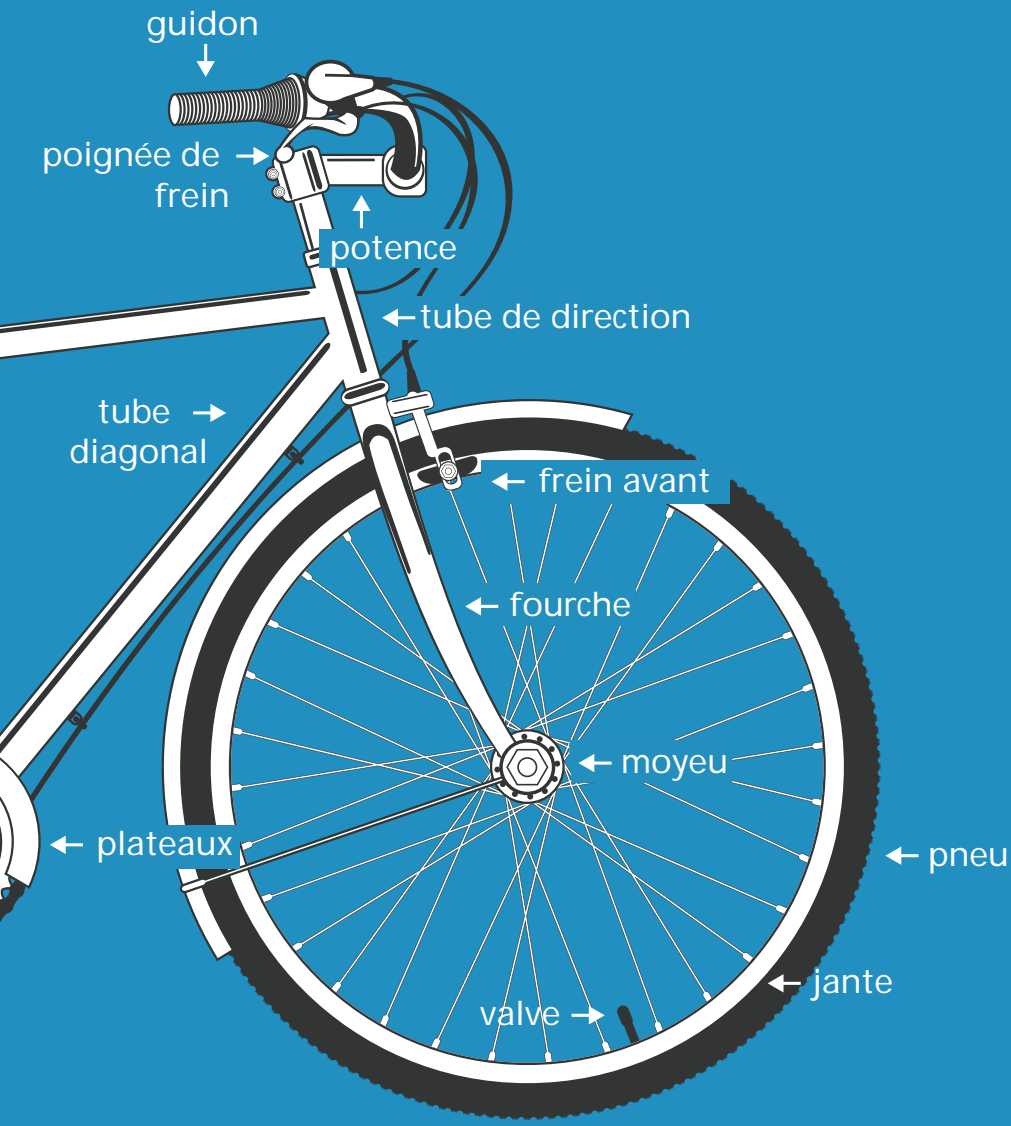
Pour les personnes qui font du cyclotourisme ou qui se servent de leur bicyclette pour se déplacer, le guidon devrait être à la hauteur de la selle, ou même un peu plus bas. Les cyclistes récréatifs préfèrent parfois être assis plus droit, et le guidon devrait donc être plus haut que la selle.



Si vous ressentez des douleurs à l'avant des genoux après les premières promenades, votre selle est probablement trop basse. Si vous ressentez des douleurs à l'arrière des genoux, votre selle est probablement trop haute.

Anatomie d'une bicyclette





guidon



poignée de frein



potence



← tube de direction

tube diagonal



← frein avant

← fourche

← moyeu

← pneu

← plateaux

← jante

valve







Prudence, préparation et sécurité

Vérification rapide ABC | Prudence | Soyez
préparé | Sécurité



Vérification rapide ABC

La vérification rapide ABC est un moyen facile de vous souvenir des parties de votre bicyclette que vous devez vérifier avant une promenade. Une vérification ABC prend moins d'une minute.

A pour Air

Vérifiez tout ce qui concerne les pneus et les roues, en vous assurant que les pneus sont bien gonflés, que les roues ne vacillent pas, et que le roulement et la paroi du pneu ne sont pas usés.

B pour barres et freins

Vérifiez tout ce qui concerne les freins. Les poignées de frein devraient se situer à deux doigts du guidon lorsque vous appuyez dessus; les patins de frein ne touchent que la jante du pneu; les patins de frein agrippent la jante de façon efficace. Pour vérifier ceci tenez-vous debout à côté de votre bicyclette : appuyez seulement sur le frein avant et poussez le guidon vers l'avant. La roue avant devrait s'immobiliser et la roue arrière devrait quitter le sol. Ensuite, appuyez sur le frein arrière seulement et avancez : la roue arrière devrait s'immobiliser et glisser le long du sol. Assurez-vous également que les câbles ne sont pas usés ou effilochés et que le guidon est serré.

C pour chaîne et manivelle

Vérifiez tout ce qui concerne l'entraînement. La chaîne devrait être en place et lubrifiée. Les pédales devraient tourner librement et les dérailleurs devraient être dans la bonne position.

Rapide pour dégagement rapide

Vérifiez que les écrous ou les leviers qui fixent les essieux de roues aux fourches sont serrés et que les leviers sont en position fermée, parallèles aux fourches, pour être protégés.

Vérification pour vérification finale

Soulevez la bicyclette à plusieurs pouces du sol et laissez-la tomber. Vérifiez à l'oreille si des pièces sont desserrées. Resserrez-les au besoin.

Prudence

Voyez

Soyez conscient de vos alentours et anticipez ce qui va se passer. Soyez très prudent lorsque vous arrivez aux intersections.

Soyez visible

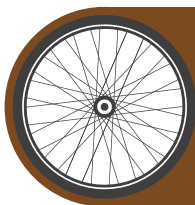
Portez des vêtements de couleur claire ou vive ou des habits réfléchissants et assurez-vous que votre bicyclette est dotée de phares et de catadioptres appropriés.

Soyez prévisible

Respectez les lois. Allez en ligne droite et communiquez votre intention avant de changer de position ou de direction.

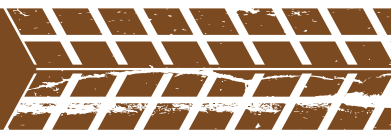
Jeunes enfants

En Ontario, la loi exige que les jeunes enfants soient assis dans un siège de vélo pour enfants approuvé ou une remorque pour vélo et portent un casque de vélo homologué.



Si vous avez soif pendant une promenade, n'inclinez pas la tête vers l'arrière pour boire. Inclinez la bouteille et pressez-la pour envoyer le liquide dans votre bouche. Vous aurez plus de contrôle et une meilleure connaissance de la situation.

Soyez préparé



Pendant une promenade, il est recommandé que vous apportiez une trousse de base de réparation de bicyclette, y compris une pompe à vélo, des rustines (pièces collantes en caoutchouc) des clés légères, une clé hexagonale, des chambres à air de rechange et des démonte-pneus en plastique.

Manutention

Conduite en ligne droite

La conduite en ligne droite est la plus prévisible et vous permet de traverser des espaces étroits. Exercez-vous à conduire le long d'une ligne peinte dans un parc de stationnement, en restant le plus près possible de la ligne.

Regard par-dessus l'épaule

Cela consiste à regarder par-dessus votre épaule pour voir ce que fait la circulation derrière vous. Regardez toujours par-dessus votre épaule avant de tourner dans la circulation. Exercez-vous à conduire en ligne droite et à regarder par-dessus les deux épaules.

Signaux

Il est important de faire connaître vos intentions en signalant. Le signalement nécessite beaucoup de pratique, car vous devez pouvoir conduire avec une seule main en ligne droite tout en signalant. Regardez toujours par-dessus votre épaule avant de signaler et après l'avoir fait. Mettez les deux mains sur le guidon lorsque vous faites un virage.

Arrêt

Appliquez les deux freins pour arrêter plus rapidement, mais assurez-vous de ne pas arrêter trop rapidement, car vous serez projeté par-dessus le guidon. Laissez plus d'espace pour arrêter lorsque la chaussée est mouillée.

Signaux manuels



Virage à gauche

Virage à droite et variante

Arrêt

Sécurité

- Verrouillez toujours votre bicyclette lorsque vous la laissez sans surveillance.
- Utilisez un verrou en U ou une chaîne robuste.
- Verrouillez les roues et le cadre sur un objet immobile, comme un support à vélo ou un lampadaire.
- Apportez tout ce qui n'est pas fixé solidement.





Où puis-je faire du cyclisme?

Infrastructure hors route | Infrastructure routière



Infrastructure hors route

Sentiers polyvalents (sur les boulevards)

Une piste bidirectionnelle, physiquement séparée de la chaussée par une barrière ou un espace libre. Les sentiers polyvalents sont partagés par les cyclistes, les piétons, les patineurs à roues alignées, etc. Tous les véhicules motorisés (automobiles, scooters, bicyclettes électriques) sont interdits.



Sentiers majeurs (dans les parcs et les vallées)

Une piste bidirectionnelle utilisée principalement par les cyclistes et les piétons. Tous les véhicules motorisés (automobiles, scooters, bicyclettes électriques) sont interdits.





Trottoirs

Une piste bidirectionnelle réservée exclusivement aux piétons. Dans les villes, il est interdit de faire du cyclisme sur les trottoirs, sauf dans le cas d'enfants âgés de moins de 11 ans utilisant des bicyclettes dont le diamètre des roues ne dépasse pas 51 centimètres ou 20 pouces. Un parent, un tuteur ou un adulte qui accompagne l'enfant peut utiliser sa bicyclette sur le trottoir. Il est interdit à tous de faire du cyclisme sur les trottoirs dans le centre-ville d'Oakville, dans les districts commerciaux de Kerr ou Bronte, et dans les ports et sur les quais.

Conseils pour les cyclistes qui utilisent les sentiers d'Oakville

- Restez sur les sentiers marqués.
- Respectez tous les utilisateurs des sentiers.
- Respectez les règles des sentiers.
- Cédez le passage aux piétons en tout temps.
- Restez à droite, sauf lors des dépassements.
- Ne dépassez à gauche que lorsque la voie est libre, et laissez environ deux longueurs de bicyclette avant de retourner à droite.
- Utilisez une clochette, un klaxon ou votre voix pour indiquer votre intention de dépasser. Ne dépassez jamais sans avertir.
- Déplacez-vous en file indienne.
- Si vous devez vous arrêter, sortez du sentier afin de laisser passer les autres utilisateurs.
- Réduisez votre vitesse sur les sentiers, surtout dans les virages prononcés.
- Restez à l'affût des surfaces accidentées, obstruées ou glissantes, ou de branches tombées.

Infrastructure routière



Voie cyclable réservée

Les routes dotées de voies cyclables réservées désignent une partie de la chaussée existante exclusivement pour les cyclistes. Les bicyclettes électriques peuvent utiliser ces pistes.



Voie partagée

Les routes identifiées comme étant des voies partagées sont des chaussées qui portent un symbole spécifique de bicyclette. Ce symbole indique où les cyclistes doivent se positionner en général lorsqu'ils partagent la chaussée avec des véhicules motorisés.



Piste cyclable

Contribuent à diriger les cyclistes vers le réseau principal. Ces routes ont généralement une circulation moins dense, sont utilisées par les véhicules motorisés et les cyclistes, et peuvent contenir un marquage de voie partagée.



Voies d'accotement pavées

Les voies d'accotement pavées sont partagées par plus d'un type d'utilisateur (cyclistes, piétons, patineurs à roues alignées et véhicules d'urgence).





Lois et réglementation pour le cyclisme

Lois sur le cyclisme | Règles de la route | Pancartes
supplémentaires, signaux de circulation et marques
sur la chaussée



Lois sur le cyclisme

Les bicyclettes sont considérées comme des véhicules et doivent respecter le Code de la route de l'Ontario, ce qui inclut :

- S'arrêter à un feu rouge ou un panneau d'arrêt.
- Conduire dans la direction désignée sur les rues à sens unique.
- Signaler un virage.
- Porter un casque pour les cyclistes de moins de 18 ans.
- Une bicyclette doit avoir un phare avant blanc et un phare arrière ou un catadioptre rouge si vous êtes sur la route entre une demi-heure avant le coucher du soleil et une demi-heure après le lever du soleil.
- Le Code de la route exige qu'une bicyclette ait un ruban réfléchissant blanc sur les fourches avant et un ruban réfléchissant rouge sur les fourches arrière.
- Une bicyclette doit être dotée d'une clochette ou d'un klaxon qui fonctionne bien.
- Une bicyclette doit être dotée d'au moins un système de frein, sur la roue arrière. Lorsque vous appliquez les freins, vous devriez pouvoir glisser sur une chaussée sèche et plane.
- Arrêtez pour laisser passer les piétons dans les passages piétonniers. Descendez de votre bicyclette et marchez lorsque vous traversez dans un passage piétonnier, à un point d'un sentier situé entre deux intersections ou à un emplacement où les piétons peuvent traverser.

Les cyclistes doivent s'arrêter et fournir leur identité si la police les arrête pour infraction au Code de la route. Le policier vous demandera votre nom et votre adresse municipale.

Règles de la route

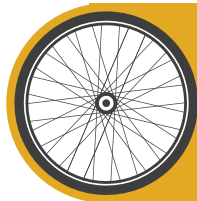
Tous les cyclistes, lorsqu'ils s'approchent d'un piéton sur un trottoir ou un sentier ou encore dans un parc, doivent fournir un avertissement suffisant de leur approche et prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter une collision. Les piétons ont la priorité.

Conformément aux règlements de l'Ontario, les cyclistes doivent avoir l'équipement approprié lorsqu'ils utilisent les parcs et les sentiers situés dans la Ville d'Oakville. Tous les véhicules motorisés, y compris les bicyclettes électriques, sont interdits aux endroits autres que l'espace désigné sur la chaussée.

Tous les cyclistes doivent se déplacer en file indienne, sauf lorsqu'ils dépassent un autre cycliste.

Les cyclistes ne doivent pas faire de voltiges ou se conduire de toute autre façon qui empêche l'utilisation des deux mains pour contrôler la bicyclette lorsqu'ils se déplacent sur une chaussée ou un sentier polyvalent.

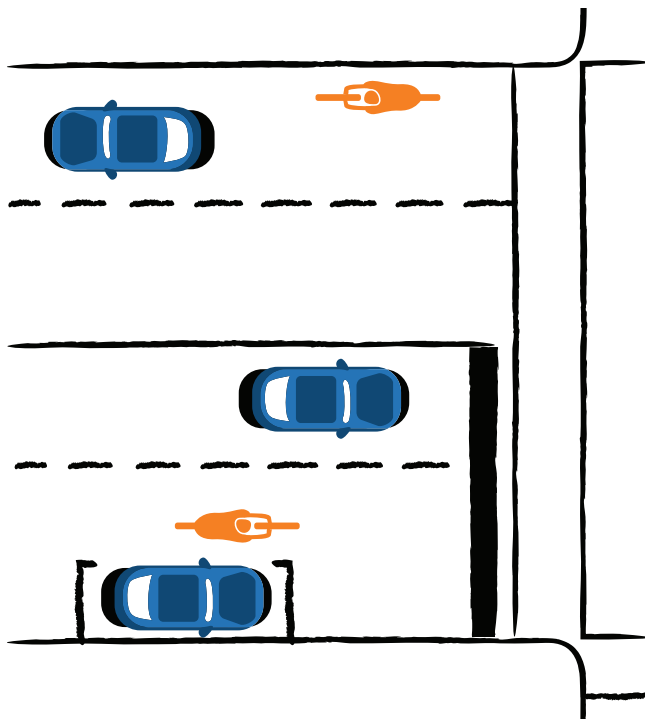
On rappelle également aux cyclistes qu'il est interdit de stationner une bicyclette sur la chaussée, la voie d'accotement, une piste cyclable ou un sentier polyvalent.



Regardez des deux côtés et traversez les voies ferrées près du bord de la route. La surface y est généralement plus plane qu'au milieu.

Conduite dans la circulation routière

Le Code de la route de l'Ontario définit une bicyclette comme un véhicule qui doit être sur la route. Par conséquent, les cyclistes doivent suivre les mêmes règles de la route que les automobilistes. En vertu du Code de la route, tout véhicule ou cycliste qui se déplace plus lentement que la vitesse normale de la circulation devrait rester dans la voie de droite, ou le plus près possible du bord de la route à droite, sauf lorsqu'il se prépare à faire un virage à gauche ou lorsqu'il dépasse. Les cyclistes doivent se tenir suffisamment loin de la bordure pour rester en ligne droite, tout en évitant les bouches d'égout, les débris, les nids-de-poule et les portes des voitures stationnées. La règle générale veut que les cyclistes restent à un mètre de la bordure de trottoir ou de l'obstruction en ligne droite; toutefois, ils peuvent occuper toute partie d'une voie lorsque cela est requis pour assurer leur sécurité.



Voitures stationnées

Restez en ligne droite à un mètre des voitures stationnées, et faites attention aux automobilistes qui ouvrent la porte de leur voiture. S'il y a plusieurs voitures stationnées, restez sur la même ligne pour éviter de faire des embardées.

BON

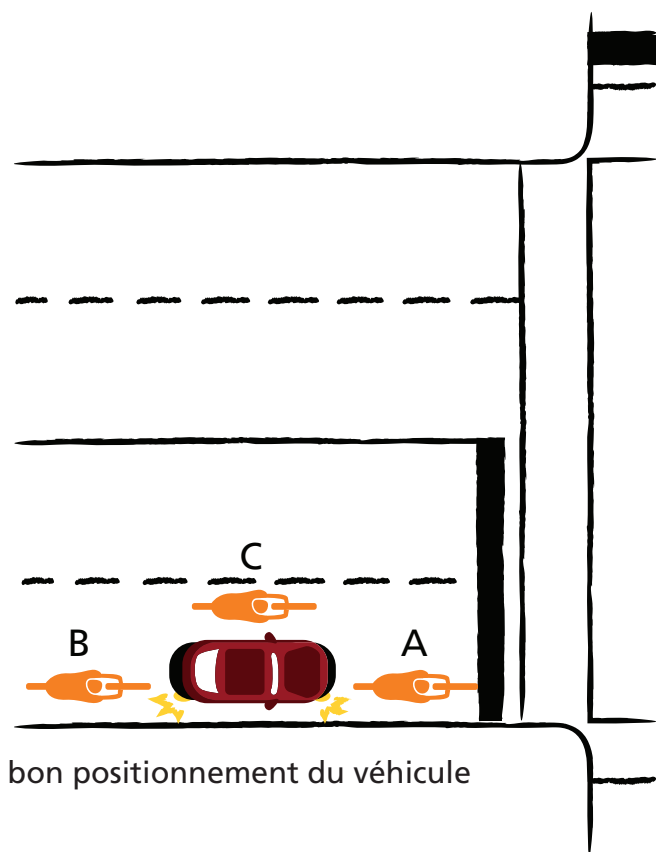


MAUVAIS



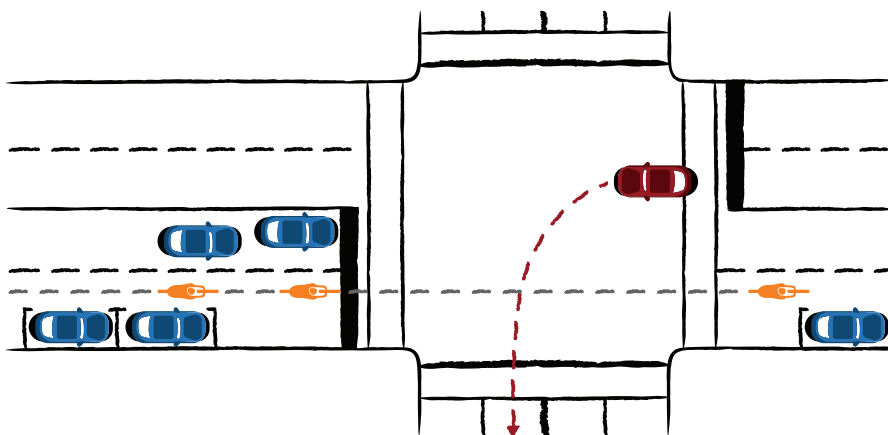
Véhicule faisant un virage à droite

Comme les automobilistes ne vérifient pas toujours la présence de cyclistes avant de faire un virage à droite, il est important que le cycliste laisse davantage d'espace entre lui-même et les véhicules. Lorsqu'un automobiliste fait un virage à droite, le cycliste peut rester derrière la voiture, à un mètre de la bordure de trottoir, ou dépasser à gauche le véhicule qui tourne. Ne dépassez jamais à droite un véhicule qui fait un virage serré.



Passage aux intersections

Lorsque vous traversez une intersection, établissez toujours un contact visuel avec les conducteurs. Continuez à avancer dans l'intersection sans vous arrêter, mais soyez prêt à arrêter ou à faire un virage rapide si cela est nécessaire ou si les feux de circulation changent.



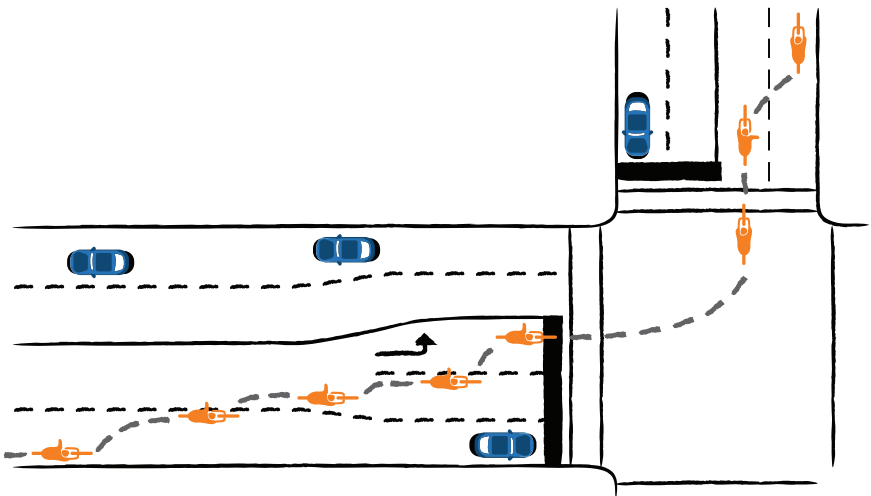
Virage à droite

Lorsque vous faites un virage à droite, utilisez la voie la plus à droite. Lorsque vous vous approchez de l'intersection, regardez par-dessus votre épaule, signalez, vérifiez, puis tournez lorsque la voie est libre.

Virage à gauche

Deux façons de faire un virage à gauche :

1. Virage en tant que véhicule – tournez toujours à gauche à partir du centre ou du côté gauche de la voie. Regardez par-dessus votre épaule, signalez, regardez une deuxième fois par-dessus votre épaule, puis passez au centre ou au côté gauche de la voie, avancez lorsque la voie est libre, regardez par-dessus votre épaule, signalez, regardez une deuxième fois par-dessus votre épaule puis retournez au côté droit de la route.
2. Virage en tant que piéton – descendez de votre bicyclette et tenez-la en traversant à un passage piétonnier avant l'intersection.



Pancartes supplémentaires, signaux de circulation et marques sur la chaussée



Sentier partagé

Cédez le passage aux piétons lorsque vous vous trouvez sur un sentier hors route partagé par les piétons et les cyclistes.



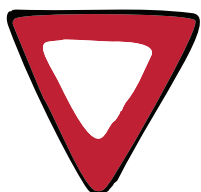
Pas de bicyclettes

Le cyclisme n'est pas permis sur cette route.



Arrêt

Arrêtez complètement et attendez que l'intersection soit libre avant d'avancer.



Cédez le passage

Cédez le passage à la circulation qui se trouve dans l'intersection. Arrêtez-vous au besoin et avancez seulement lorsque la voie est libre.



SHARE
THE
ROAD

Partagez la route

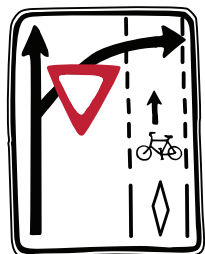
Rappelle aux automobilistes de partager la route.



SINGLE
FILE

File indienne

Endroits où les automobilistes sont dissuadés de dépasser les cyclistes lorsque les voies sont étroites.



Les véhicules qui tournent cèdent le passage aux cyclistes

Peut être utilisé dans des zones de conflit où les automobilistes traversent une piste cyclable pour tourner et doivent céder le passage aux cyclistes.



CROSSING

Traversée de piétons et de bicyclettes imminente

Un avertissement aux automobilistes et aux cyclistes qu'il y a une traversée de sentier hors route devant eux.



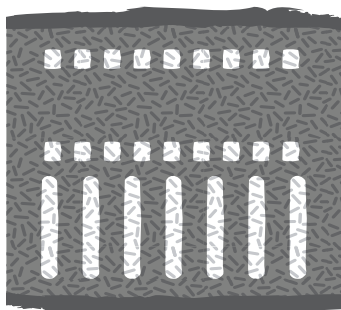
Pancarte Démontez et marchez

Avertit les cyclistes qu'ils doivent démonter et marcher avec leur bicyclette dans une zone prochaine.



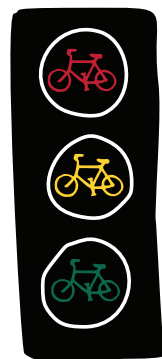
Route à sens unique

Avancez dans la direction désignée sur les rues à sens unique.



Passage pour cyclistes

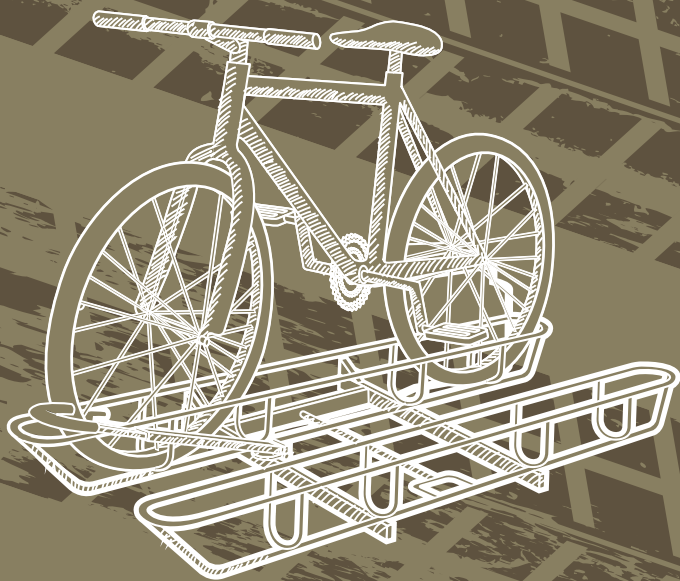
Dans les passages piétonniers, les cyclistes doivent démonter et traverser comme des piétons avec leur bicyclette. Dans les passages pour cyclistes, les cyclistes peuvent traverser sans démonter de leur bicyclette.



Signaux pour bicyclettes

Un feu de circulation spécifique utilisé pour contrôler les mouvements des cyclistes dans les intersections ou aux passages entre les intersections.





Les bicyclettes et le transport en commun

Comment charger et décharger une bicyclette sur un véhicule d'Oakville Transit

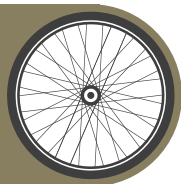


Oakville Transit

Avant d'embarquer, n'oubliez pas :

- Les clients doivent charger, attacher et décharger eux-mêmes leur bicyclette. Tous les clients utilisent les porte-vélos à leurs propres risques et Oakville Transit n'assume aucune responsabilité pour les bicyclettes perdues ou endommagées.
- Pour votre propre sécurité, assurez-vous que l'autobus s'est complètement arrêté avant d'aller devant l'autobus. Chargez et déchargez votre bicyclette à partir du côté de la bordure de trottoir.
- Les porte-vélos sont disponibles selon le premier arrivé, premier servi. Si un porte-vélo est plein ou inutilisable, une bicyclette peut être transportée dans l'autobus, à la discrétion du conducteur. Cela ne doit pas nuire au confort et à la sécurité des autres clients et la bicyclette ne doit pas bloquer l'allée.
- Seules les bicyclettes conventionnelles, dont les roues ont un diamètre d'au moins 41 cm (16 pouces), peuvent aller sur les porte-vélos. Si votre bicyclette ne peut pas être installée sur le porte-vélo, vous devrez trouver un autre moyen de vous déplacer.
- Le conducteur peut refuser l'accès à un cycliste en cas de conditions dangereuses ou s'il y a quelque chose sur la bicyclette qui pourrait bloquer la vision du conducteur.
- Les bicyclettes ne doivent pas être attachées au porte-vélo ou à l'autobus au moyen d'un cadenas ou d'une chaîne.

Une combinaison de cyclisme et de transport en commun est une excellente option pour les trajets plus longs.





Chargement d'une bicyclette

Il est très facile d'utiliser le porte-vélo. Il suffit de suivre ces étapes :

1. Pendant que vous attendez l'autobus, enlevez ou attachez tout article non fixé à votre bicyclette, comme une bouteille d'eau ou un cadenas de vélo.
2. Pressez sur la poignée sur la partie supérieure du porte-vélo afin de libérer le loquet, puis pliez le porte-vélo vers le bas.
3. Soulevez votre bicyclette pour la mettre dans le porte-vélo, en positionnant les roues dans les fentes prévues à cet effet. Chaque fente est identifiée comme étant destinée aux roues avant ou aux roues arrière.
4. Tirez le bras de support vers l'extérieur et par-dessus le dessus du pneu avant afin de verrouiller votre bicyclette en place.
5. Montez dans l'autobus. Gardez l'œil sur votre bicyclette pendant le trajet.

Déchargement d'une bicyclette

1. Dites au conducteur que vous allez décharger votre bicyclette, puis sortez par la porte avant.
2. Tirez le bras de support vers l'extérieur et le bas, par-dessus le pneu afin de le dégager.
3. Soulevez votre bicyclette pour la sortir du porte-vélo.
4. Pressez sur la poignée pour libérer le loquet et repliez le porte-vélo sur la position verrouillée, si personne d'autre ne l'utilise.
5. Transportez votre bicyclette jusque sur le trottoir. Signalez au conducteur que vous n'êtes plus sur le chemin de l'autobus.

Pour de plus amples renseignements

Apprenez à monter à bicyclette ou devenez un cycliste plus confiant. La Ville d'Oakville offre différents programmes pour les enfants âgés de 8 ans et plus et les adultes. Pour de plus amples renseignements, visitez le site oakville.ca.


Remerciement spécial

Extrait du manuel de l'étudiant CAN-BIKE 2, de l'Ontario Cycling Association/l'Association cycliste canadienne et de l'Association canadienne des automobilistes.

Grâce à une subvention du Fonds ontarien d'action communautaire pour les sports et les loisirs, le programme « Make Your Move—Let's Get Physically Literate » contribuera à développer le savoir-faire physique par l'entremise de l'éducation, de l'entraînement, d'outils et de programmes d'activité physique, y compris l'éducation sur le cyclisme. Les opinions exprimées dans ce manuel ne reflètent pas nécessairement celles du ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport.





An aerial photograph of a green landscape, possibly a park or sports field, with a white grid pattern overlaid on it. The grid consists of intersecting lines forming a series of squares and rectangles, creating a perspective effect as if looking down from an angle. The background shows a mix of green grass and some darker, possibly paved or wooded areas.

Ville d'Oakville
1225 Trafalgar Road
Oakville (Ontario) L6H 0H3
905 845-6601 oakville.ca

