

Les 10 conseils sécurité

Le vélo fait de plus en plus d'adeptes. Pour circuler en toute sécurité, quelques règles de base s'imposent.

Circulation

- **Roulez à droite**, sans trop serrer les véhicules en stationnement. Dans les rues étroites, n'hésitez pas à rouler au milieu de la chaussée.
- Signalez vos changements de direction **en tendant le bras**.
- **Evitez de doubler par la droite** : les angles morts peuvent vous cacher des autres véhicules.
- **Au feu rouge, passez à l'avant des voitures et utilisez les sas vélos**. Ils vous sont réservés. Le redémarrage au feu vert sera facilité.
- **Modérez votre vitesse en ville**, cela vous permettra de mieux anticiper la circulation et d'éviter d'avoir trop chaud en arrivant à destination !
- **Définissez votre trajet à l'avance** : pour choisir le parcours le plus sécurisé, cliquez sur [la carte la CASA à vélo](#)
- En stationnement, **attachez votre cadre et si possible une roue à un point fixe et préférez les antivols en U**. Ne laissez pas d'accessoires sur votre vélo en stationnement.

Entretien

- **Gonflez vos pneus** : assurez-vous qu'ils soient à la bonne pression, elle est indiquée sur leur flanc.
- **Gardez votre vélo en bon état** : les freins et les pneus doivent être changés dès qu'ils paraissent usés.
- **Le nettoyage et le graissage** de la chaîne sont importants pour sa longévité.

Equipements

- Choisissez votre vélo ou votre vélo à assistance électrique **selon vos besoins** : budget, distance à parcourir, dénivelés, charges à transporter...sont des critères à bien considérer
- **De nuit, soyez visibles** en installant une lumière avant et arrière sur votre vélo ainsi que des catadioptriques.
- **Le gilet jaune est obligatoire** en faible luminosité, hors agglomération et fortement conseillé en ville !
- **Choisissez vos vêtements selon la météo**. Rien ne sert de trop se couvrir, à vélo, on se réchauffe vite. En vélo à assistance électrique, pas besoin d'adapter sa tenue, on peut circuler en tenue de ville même en cas de fortes pentes !

Besoin d'être conseillé sur l'achat, l'entretien, etc. ? N'hésitez pas à aller demander conseils lors des permanences de Choisir le Vélo à :

- la **CASA du vélo**, 4 traverse du Barri, Garbejaire, Sophia Antipolis
- au **Point Accueil Vélo**, Place Guynemer, Antibes

Toutes les informations sur CASA du vélo et Point Accueil Vélo : <http://www.choisirlevelo.org/casa-du-velo/> ↗

