

# LA BICYCLETTE

Après la marche, la bicyclette est l'activité récréative la plus populaire auprès des Québécois et des Québécoises. Loisir, sport, moyen de transport, la bicyclette est utilisée à toutes les sauces. Les différentes autorités municipales et provinciales sont attentives à ce phénomène et ont investi dans l'aménagement de voies cyclables.

## LA RÉGLEMENTATION

La bicyclette est considérée comme un véhicule. Le cycliste devient ainsi un conducteur avec des droits et des obligations, peu importe son âge.

Les cyclistes, tout comme les automobilistes, sont des usagers de la route et doivent respecter le Code de la sécurité routière. Ainsi, ils doivent entre autres circuler dans le sens de la circulation, à l'extrême droite de la chaussée, se conformer à tous les feux, signaux et panneaux de signalisation, ne pas circuler avec un baladeur et avoir l'équipement de visibilité obligatoire aux endroits prévus sur leur bicyclette.

De plus, le Code interdit aux cyclistes de moins de 12 ans de circuler sur les routes où la vitesse permise est supérieure à 50 km/h, à moins d'être accompagnés d'un adulte.

## LES TRAUMATISMES

Selon les données du Bureau du coroner, on dénombre au Québec pour les années 1994-1998, une moyenne de 26 décès par année liés aux accidents de bicyclette. Diverses études révèlent que le cycliste avait effectué la manoeuvre à l'origine de l'accident dans 60 % des cas (rouler dans le sens contraire de la circulation, brûler un feu rouge, ...). On remarque que le nombre de collisions est important chez les cyclistes, notamment les collisions avec un véhicule moteur (AVM). Il convient de souligner que les traumatismes ayant été causés par des accidents AVM sont généralement plus graves que les traumatismes attribuables à des accidents sans AVM.

Chez les cyclistes, 73,8 % des blessures sont survenues sur la voie publique et 11 % dans les stationnements, centres d'amusement, entrées de garage, terrains privés, cours d'école, etc. Les cyclistes consultent dans 42 % des cas pour des blessures aux membres supérieurs. Les blessures au visage (22 %) arrivent au second rang. Ces blessures affectent les tissus mous en grande partie. Il est intéressant de mentionner la proportion importante (11,5 %) de blessures au crâne, au cou ou à la colonne cervicale chez les cyclistes.

## L'ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

Le port d'un casque de vélo s'impose comme mesure pour prévenir ou réduire la gravité des traumatismes crâniens. Au moment d'une chute, le casque protège la tête en absorbant le choc et en répartissant la force d'impact sur l'ensemble de la boîte crânienne. Le casque peut réduire de plus de 50 % les risques de traumatisme crânien.

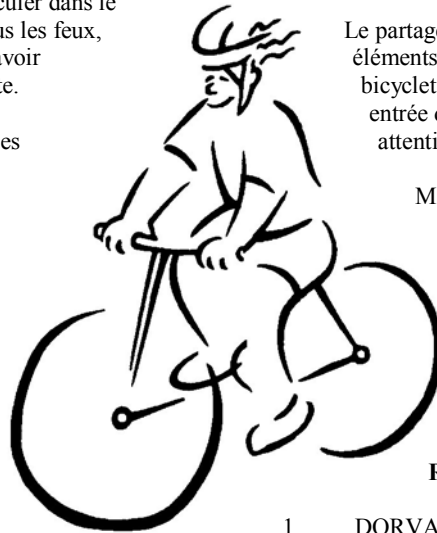
Il faut vérifier si le casque porte le logo d'un des organismes suivants : ACNOR, ANSI ou SNELL. La présence d'un de ceux-ci garantit la qualité et la solidité du casque.

## LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Le partage de la route implique une attention toute spéciale du cycliste à l'égard des éléments qui l'entourent. Il doit adopter une attitude préventive lorsqu'il circule à bicyclette. Un véhicule, un animal ou un piéton peut surgir sans avertissement d'une entrée de cour. Une portière peut s'ouvrir devant le cycliste. En vélo, il faut être attentif aux bruits, regarder à l'avant et prévoir les sources de danger.

Même la route comporte sa part de risques. Les rainures d'une grille d'égout et les fissures sur la chaussée qui sont dans le sens de la circulation peuvent provoquer l'arrêt brusque du vélo.

Le cycliste doit se faire respecter sur la route. Pour ce faire, il est conseillé de ne pas rouler trop près du trottoir de façon à être visible par les automobilistes et à pouvoir éviter les obstacles devant soi. La pose d'un écarteur de danger sur la bicyclette ou d'un fanion sont d'autres moyens pour signaler sa présence.



## RÉFÉRENCES

1. DORVAL, D et coll. *Situation des traumatismes liés à la pratique du patin à roues alignées et à la pratique de la bicyclette*. Données recueillies à partir des consultations à l'urgence de deux hôpitaux pédiatriques de Montréal participant au Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention des traumatismes (SCHIRPT) d'avril 1996 à septembre 1996. Direction de la santé publique de Montréal-Centre.
2. BEAULNE, G. et coll. *Les traumatismes au Québec : comprendre pour mieux prévenir*. Québec, Les Publications du Québec, 372 p.

Secrétariat  
au loisir et au sport

Québec



Direction de la promotion de la sécurité  
100, rue Laviolette, bureau 306  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9  
Téléphone : (819) 371-6033, 1 800 567-7902  
Télécopieur : (819) 371-6992  
<http://www.sls.gouv.qc.ca>

(2002-05)