CYCLOS

CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union

CYCLOS

LE VÉLO POUR L'INCLUSION



VISION DU PROJET

CYCLOS est un projet Erasmus+ qui promeut l'utilisation du vélo comme un outil puissant pour l'inclusion sociale, la mobilité durable et l'épanouissement personnel.

Grâce à un programme de formation inclusif, le projet soutient les jeunes défavorisés dans le développement de compétences en cyclisme, l'amélioration de leur bien-être physique et mental, le renforcement de leur autonomie et leur participation active à des communautés plus vertes et plus inclusives.

MOBILITÉ DURABLE
Pour un avenir plus vert

INCLUSION SOCIALE
Personne ne doit être laissé de côté

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
Le corps et l'esprit en mouvement

AUTONOMISATION
Indépendance et nouvelles opportunités

LE PROGRAMME DE FORMATION

MODULE 1
Mobilité verte et ses bénéfices pour les jeunes défavorisés

MODULE 2
Les bases du cyclisme

MODULE 3
Techniques avancées de cyclisme

MODULE 4
Entretien du vélo et vérifications de sécurité

MODULE 5
Confiance en soi sur la route

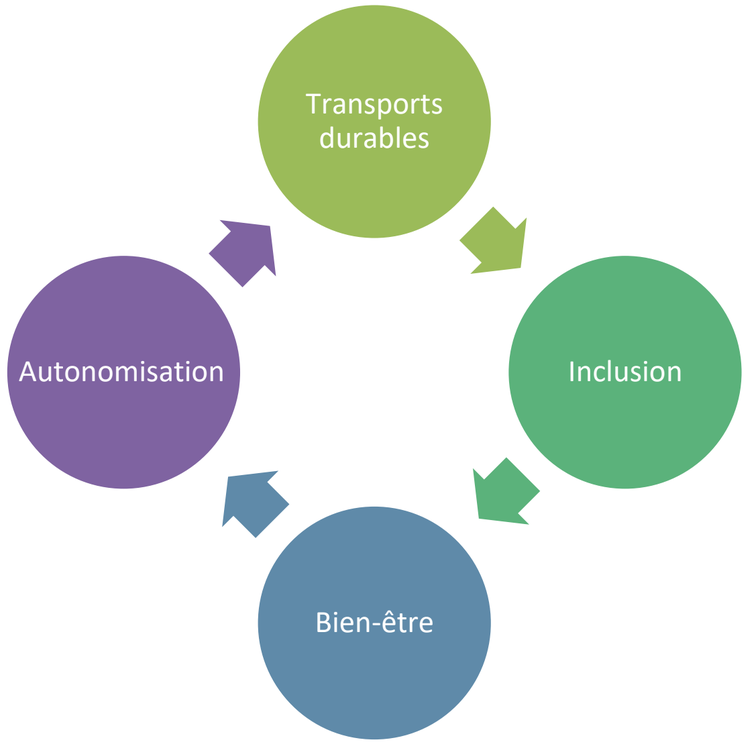
SANTÉ | INCLUSION | DURABILITÉ | AUTONOMIE | CONFIANCE

Cofinancé par l'Union européenne
Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.

CYCLOS
LE VÉLO POUR L'INCLUSION

Module 1

Mobilité verte et vélo pour les jeunes en situation de précarité



Co-funded by the European Union

Impact environnemental de la mobilité verte et rôle du vélo



Co-funded by
the European Union

Qu’est-ce que la mobilité verte



Des modes de transport à faible impact environnemental



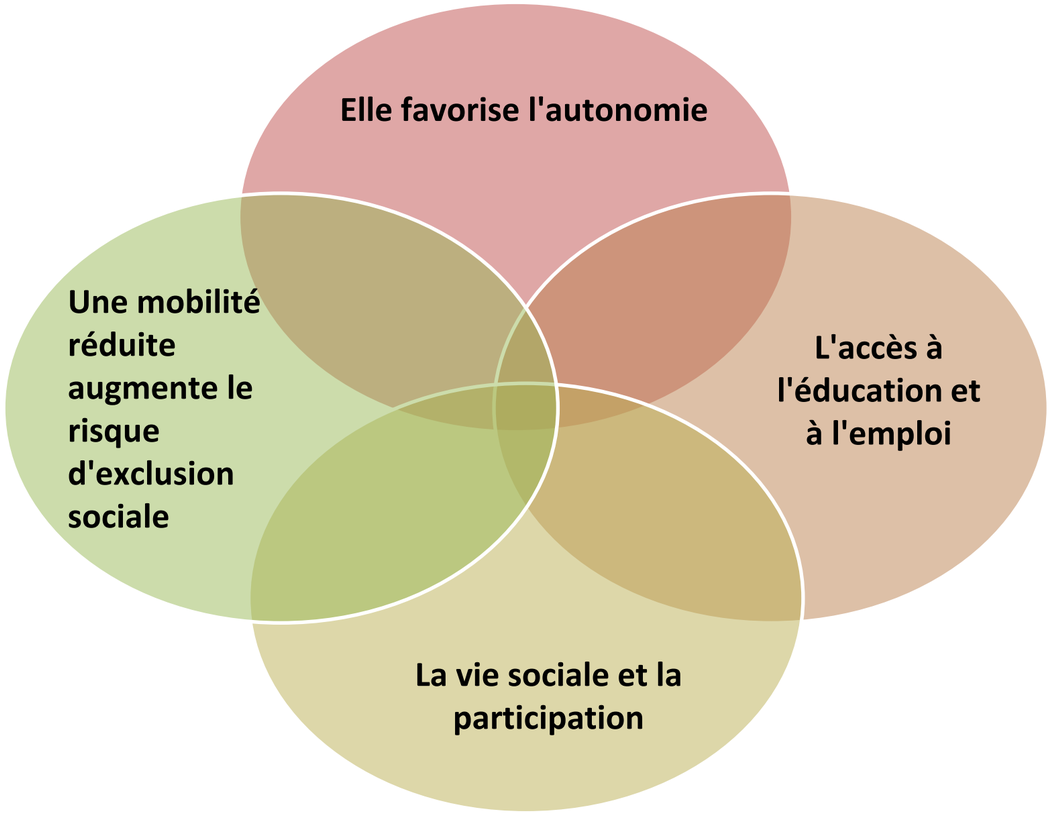
La marche, le vélo, les transports en commun



Une meilleure santé, un air plus pur, des villes plus agréables à vivre

Co-funded by
the European Union

Pourquoi la mobilité est-elle importante pour les jeunes ?



Co-funded by
the European Union

Avantages environnementaux du vélo

- Aucune émission directe
- Réduit les embouteillages
- Moins de bruits dans les villes
- Aide les jeunes à adopter des habitudes respectueuses de l'environnement

Co-funded by
the European Union

Mobilité comme facteur d’inclusion sociale

- La mobilité influe sur l'accès à l'éducation, à l'emploi et aux services
- Le manque de moyens de transport conduit à l'isolement
- Le vélo renforce l'autonomie et favorise la participation



Co-funded by
the European Union

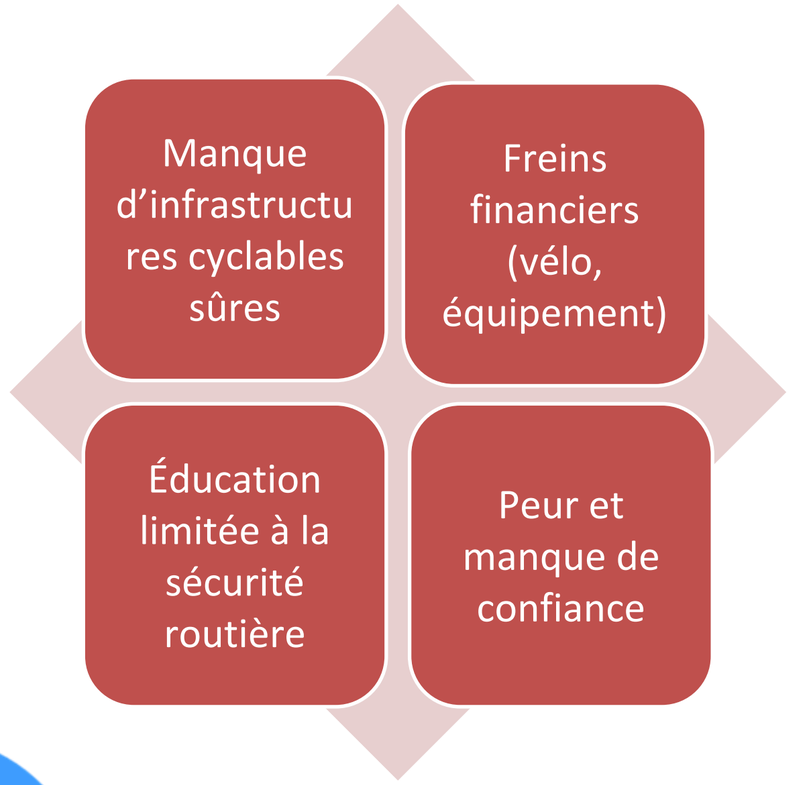
Types de difficultés affectant la mobilité des jeunes

- Cognitifs (difficultés d'apprentissage, troubles de l'attention
- Culturels (barrières linguistiques, origine migratoire)
- Émotionnels (anxiété, faible estime de soi)
- Sociaux (isolement, réseaux de pairs peu développés)
- Économiques (manque de ressources financières)



Co-funded by
the European Union

Freins à la mobilité verte



Co-funded by
the European Union

Bienfaits physiques et mentaux

- Meilleure condition cardiovasculaire
- Augmentation de la force et de l’endurance
- Aide à prévenir l’obésité et les maladies chroniques
- Améliore l’humeur et le bien-être mental général

Co-funded by
the European Union

Freins à la mobilité verte

- Manque d’infrastructures cyclables sûres
- Freins financiers (vélo, équipement)
- Éducation limitée à la sécurité routière
- Peur et manque de confiance
- Normes culturelles ou liées au genre

Co-funded by
the European Union

Bienfaits cognitifs et émotionnels du vélo

- Améliore l’attention et la mémoire
- Réduit le stress et l’anxiété
- Renforce la confiance grâce aux réussites
- Soutient la résilience émotionnelle

Co-funded by
the European Union

Bienfaits physiques et mentaux

- Améliore l’attention et la mémoire
- Réduit le stress et l’anxiété
- Renforce la confiance grâce aux réussites
- Meilleure condition cardiovasculaire
- Augmentation de la force et de l’endurance
- Aide à prévenir l’obésité et les maladies chroniques
- Améliore l’humeur et le bien-être mental général

Co-funded by
the European Union

Bienfaits sociaux et culturels

Les activités de groupe encouragent la coopération

Crée des amitiés et des réseaux de soutien

Favorise les interactions interculturelles

Renforce le sentiment d’appartenance à la communauté



Co-funded by
the European Union

Avantages économiques et compétences de vie

- Mode de transport abordable
- Améliore l’accès à l’école, à la formation et au travail
- Développe le sens des responsabilités et l’autonomie
- Développe des compétences pratiques (itinéraires, entretien, sécurité routière)

Co-funded by
the European Union

Le vélo comme outil d’autonomisation



RENFORCE L’AUTONOMIE



LES RÉUSSITES RENFORCENT LE SENTIMENT D’EFFICACITÉ PERSONNELLE



LA CONFIANCE ACQUISE À VÉLO SE TRANSFÈRE À D’AUTRES DOMAINES DE LA VIE

Co-funded by
the European Union

Participation à la vie communautaire

- Sorties vélo collectives et événements locaux
- Rôle des mentors et bénévoles
- Renforce les liens sociaux

Co-funded by
the European Union

Points clés à retenir

- Le vélo soutient la santé, l’environnement et l’inclusion
- Il réduit les inégalités de mobilité
- Il renforce l’autonomie des jeunes à plusieurs niveaux
- Il peut être un véritable outil de changement social

Co-funded by
the European Union

Module 2
Bases du cyclisme

CYCLOS

Co-funded by
the European Union

Vif en Vivons forme

ASSOC

AFIS

COMPUTER SOLUTIONS
INTEGRATED INFORMATION SYSTEMS

Évaluer les capacités et les besoins individuels

De nombreux cyclistes en situation de handicap utilisent des vélos classiques pour :

- **La santé et la forme physique**
- **Le plaisir et les loisirs**
- **La pratique sportive en compétition**

Les vélos peuvent nécessiter des adaptations selon le handicap et les besoins personnels de chaque personne.



Co-funded by the European Union

Évaluer les capacités et les besoins individuels

Les programmes de formation doivent également être adaptés aux différentes capacités et besoins.

Les formateurs et mentors doivent :

- Reconnaître les **capacités** individuelles
- Comprendre les **besoins spécifiques d'accompagnement**
- Proposer un accompagnement inclusif aux **groupes défavorisés** intéressés par le vélo



Co-funded by the European Union



Le vélo pour
la santé et le bien-être



Le plaisir
et l'épanouissement



Se dépasser
et atteindre ses objectifs



Des vélos adaptés
aux besoins de chacun



Des formations adaptées
à chaque besoin



Des encadrants et mentors
qui valorisent les capacités



Comprendre et respecter
les besoins de chacun



Des opportunités inclusives
pour tous et toutes

Co-funded by
the European Union

1. Cyclistes en situation de handicap

« Les personnes en situation de handicap veulent faire du vélo », affirme l'Ambassade du vélo du Danemark (Aagaard Kristensen, 2024).

L'Étape Romania by Tour de France a accueilli la campagne La joie du vélo, ENSEMBLE ! Le 31 août 2025
Des personnes en situation de handicap ont pris part aux mêmes courses compétitives que les autres participants. Avec un accompagnement adapté, les participants peuvent devenir para-cyclistes, en valorisant leurs compétences et leurs capacités, associées à une pratique régulière ; des ressources et une aide spécialisée sont également proposées à celles et ceux qui souhaitent découvrir et développer leur parcours cycliste.



Co-funded by
the European Union

1.1 Cyclistes avec handicaps physiques et sensoriels



- **Définition d'objectifs individualisés**
- **Approches pédagogiques et d'entraînement adaptées**
- **Accès à un équipement adapté approprié**
- **Environnements bienveillants et sécurisés**
- **Accompagnement continu et possibilités de progression**

Co-funded by the European Union

1.2 Cyclistes avec handicaps cognitifs

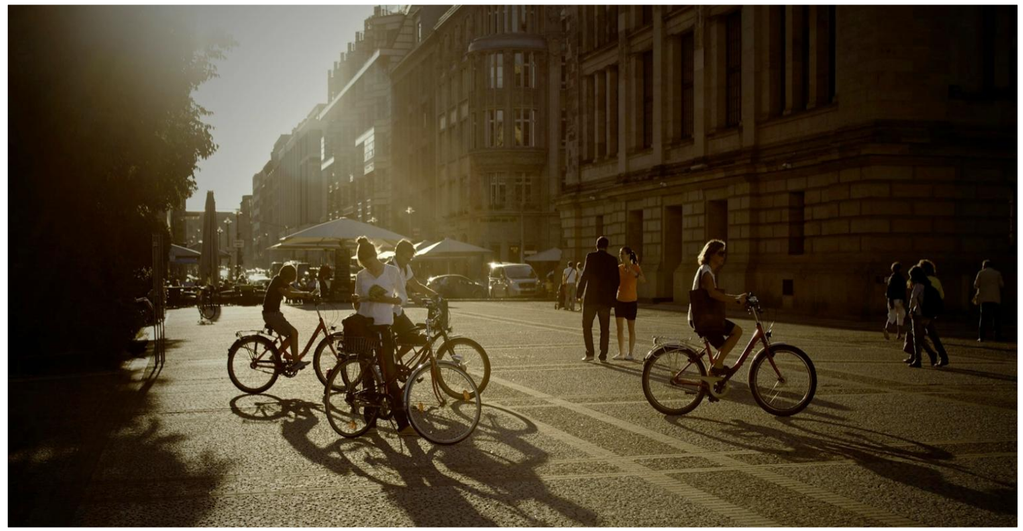
- Comprendre d’abord les besoins individuels
- Adapter la communication et les consignes
- Tenir compte des éventuelles implications physiques associées
- Se concentrer sur les capacités plutôt que sur les limites
- Promouvoir des communautés cyclistes inclusives



Co-funded by
the European Union

1.3 Cyclistes en situation socio-économique défavorisée

- Expliquer les bienfaits pour la santé physique et mentale
- Présenter les avantages économiques
- Relier les bénéfices personnels à la durabilité environnementale
- Garantir l’accès à des infrastructures sûres
- Développer les compétences pratiques et la confiance, tout en favorisant le lien social



Co-funded by
the European Union

1.4 Cyclistes issus de parcours migratoires ou réfugiés



- **Garantir une conception de formation inclusive et attentive aux différences culturelles**
  - (a) normes culturelles
  - (b) attentes liées au genre
  - (c) barrières linguistiques
- **Donner accès à des vélos adaptés ou faciles à utiliser pour les débutants**
- **Proposer des environnements sûrs et sans circulation pour les premières séances**
- **Prévoir des dispositifs de soutien social, comme des groupes de pairs ou des mentors**
- **Favoriser l'intégration dans des réseaux cyclistes locaux plus larges lorsque les compétences et la confiance progressent**

Co-funded by
the European Union

2. Adopter une approche centrée sur la sécurité

La sécurité reste toujours la priorité absolue !

Voici ce qu'il faut savoir pour rouler de manière responsable, que ce soit pour le plaisir, la compétition, des objectifs de santé, des sorties en famille ou simplement pour se rendre au travail.

Co-funded by
the European Union

2. Adopter une approche centrée sur la sécurité

2.1 Un équipement adapté



Casque : la règle n° 1

- Assurez-vous que le casque est certifié pour le cyclisme.
- Le casque doit être parfaitement ajusté.
- N’utilisez jamais un casque endommagé.

Équipement complémentaire

- Les gants protègent les mains en cas de chute et améliorent l’adhérence.
- Les chaussures fermées aident à garder le contrôle des pédales.
- Les genouillères et coudières sont recommandées pour les débutants ou sur terrain accidenté.

Co-funded by
the European Union

2. Adopter une approche centrée sur la sécurité

2.2 Respecter les règles de circulation

- **Rouler à droite**
- **Respecter les panneaux et les feux de circulation**
- **Signaler ses intentions**
- **Maintenir une distance de sécurité**
- **Éviter les manœuvres risquées**

2.3 Visibilité et éclairage

Éclairage : utiliser toujours un feu blanc à l'avant et un feu rouge à l'arrière
Vêtements réfléchissants (gilets)
Pour une protection supplémentaire : fixer des lumières aux roues
Horaires : éviter les moments de circulation dense

Co-funded by
the European Union

1 ROULEZ À DROITE



Restez sur le côté droit de la chaussée dans le même sens que la circulation.

2 RESPECTEZ LES PANNEAUX ET LES FEUX



STOP Obéissez à tous les panneaux et aux feux.

Rouge = arrêt
Orange = préparez-vous
Vert = avancez.

Respectez les passages piétons : ils sont là pour votre sécurité.

3 SIGNALEZ VOS INTENTIONS



Virage à gauche : bras gauche tendu.

Virage à droite : bras droit tendu.

Arrêt : bras gauche vers le bas.

Utilisez une sonnette ou la voix pour alerter les autres.

4 GARDEZ UNE DISTANCE DE SÉCURITÉ



Gardez au moins 3 pieds (1 mètre) de distance avec les autres usagers et les véhicules.

5 ÉVITEZ LES MANŒUVRES DANGEREUSES



Ne zigzaguez pas entre les véhicules.

Ne suivez pas de trop près.

Ne roulez pas sans les mains.

Ne roulez pas à contresens.

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

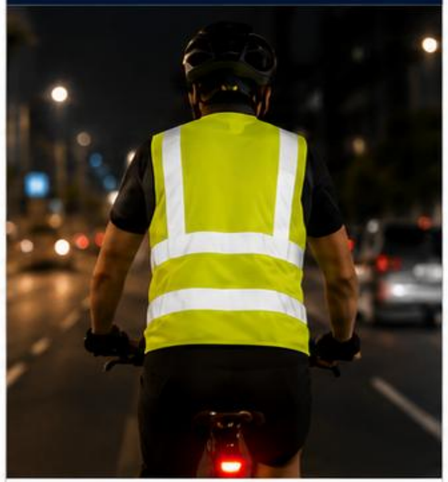
Co-funded by the European Union

ÉCLAIRAGES : UTILISEZ TOUJOURS UN FEU BLANC À L'AVANT ET UN FEU ROUGE À L'ARRIÈRE



Soyez visible. Utilisez un feu blanc à l'avant, un feu rouge à l'arrière et des éclairages la nuit ou par faible visibilité.

VÊTEMENTS RÉFLÉCHISSANTS (GILETS)



Portez des vêtements réfléchissants ou un gilet pour être vu des conducteurs, de jour comme de nuit.

POUR PLUS DE SÉCURITÉ : FIXEZ DES ÉCLAIRAGES SUR LES ROUES



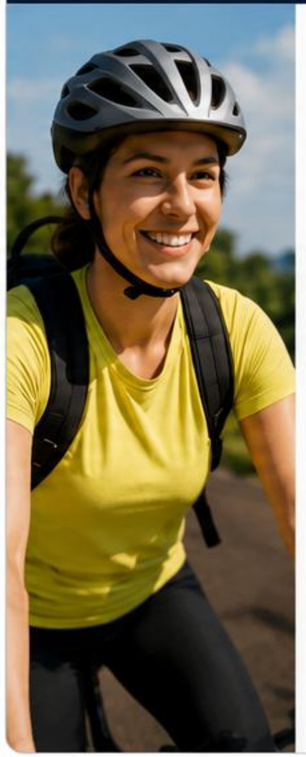
Les éclairages sur les roues augmentent votre visibilité sur les côtés. Un choix malin pour encore plus de sécurité.

ANTICIPEZ : ÉVITEZ LES HEURES DE FORT TRAFIC



Dans la mesure du possible, circulez en dehors des heures de pointe pour une conduite plus sûre et plus agréable.

PORTEZ TOUJOURS UN CASQUE



Un casque peut vous sauver la vie. Prenez l'habitude de le porter, à chaque sortie, à chaque fois.

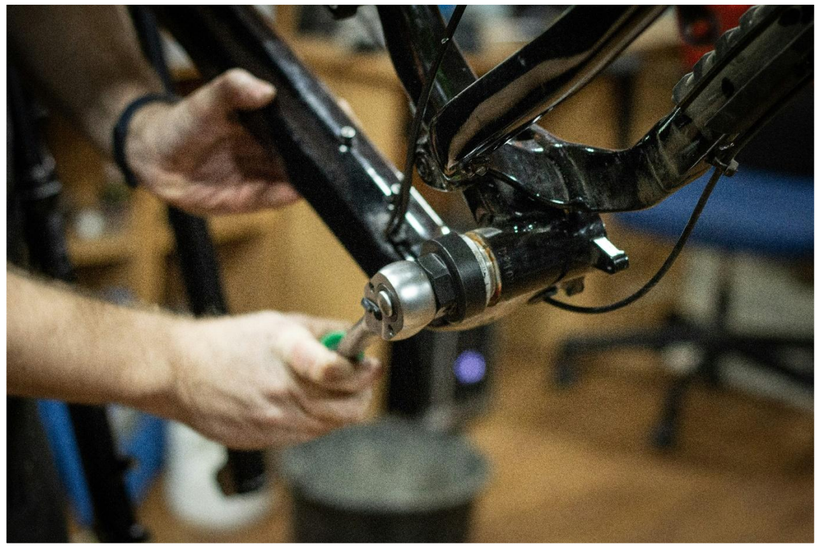
CYCLOS

CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by the European Union

2.4 Entretien du vélo

- **Vérifications avant le départ**
- **Kit d’urgence**
- **Entretien régulier**



2.5 Comportement préventif

- **Rester concentré** : ne pas rouler avec des écouteurs ou en utilisant un téléphone
- **Adopter une attitude défensive** : considérer que les automobilistes peuvent ne pas vous voir
- **Prévisibilité et imprévus** : rester prudent
- **Éviter les distractions**
- **S’adapter aux conditions environnementales** (ex. pluie)

Co-funded by
the European Union

3. Choisir le bon type d’équipement cycliste

Les équipements cyclistes existent sous différentes formes et configurations afin de répondre aux besoins et capacités de chaque cycliste.
Le cyclisme classique comme le cyclisme adapté apportent des bénéfices positifs similaires pour la santé.

Ces bénéfices comprennent des améliorations de :

- La condition cardiovasculaire
- La force musculaire
- Le bien-être mental
- La qualité de vie globale

La recherche confirme que le cyclisme adapté est une activité physique efficace et inclusive (Mosser et al., 2025).

Co-funded by
the European Union

3.1 Vélos transporteurs de fauteuil



3.2 Vélos à assistance électrique

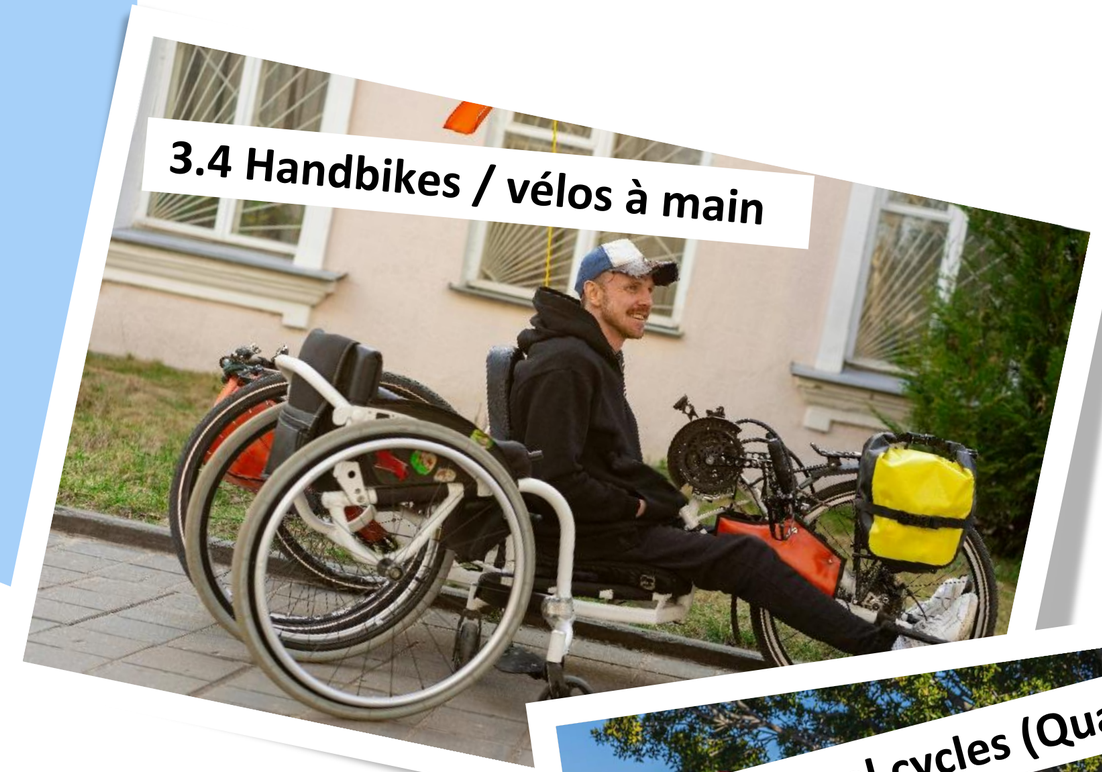


3.3 Vélos sociables (côte à côte)



Co-funded by
the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION







Co-funded by
the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

3.7 Vélos couchés



3.8 Tandems adaptés



3.9 Vélos à enjambement bas et accès facile



Co-funded by
the European Union

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Module 3
Techniques avancées de cyclisme

CYCLOS

Co-funded by
the European Union

Vif en Vivons forme

ASSOC

AFIS

COMPUTER SOLUTIONS
INTEGRATED INFORMATION SYSTEMS

Rouler en confiance et en sécurité

Apprendre à contrôler son vélo, à rouler en sécurité et à se sentir à l’aise dans la circulation



Co-funded by
the European Union

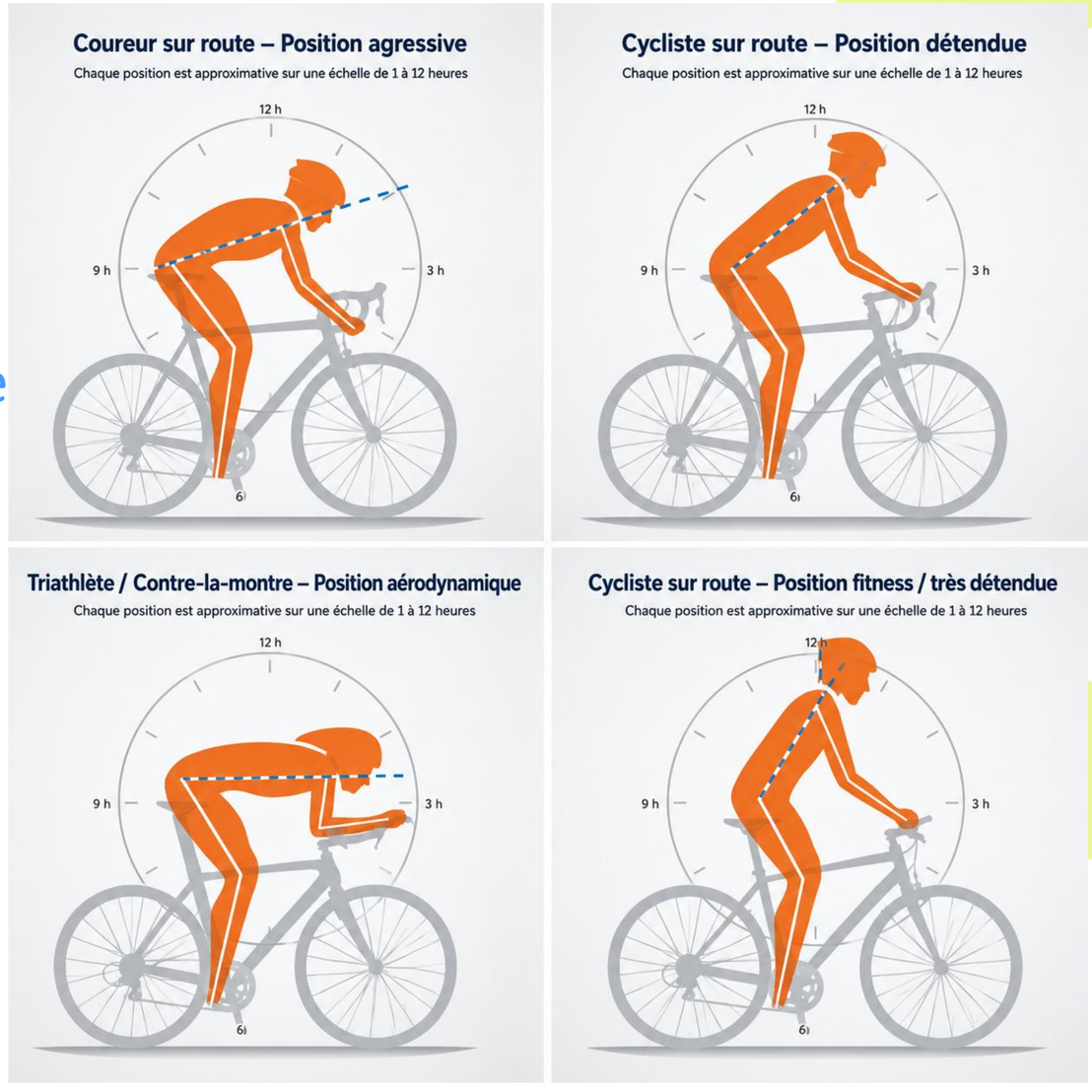
Que signifie se sentir en sécurité pour vous ?

- Matériel
- Confiance
- Compréhension des panneaux de signalisation
- Gestion de la circulation
- ?

Co-funded by
the European Union

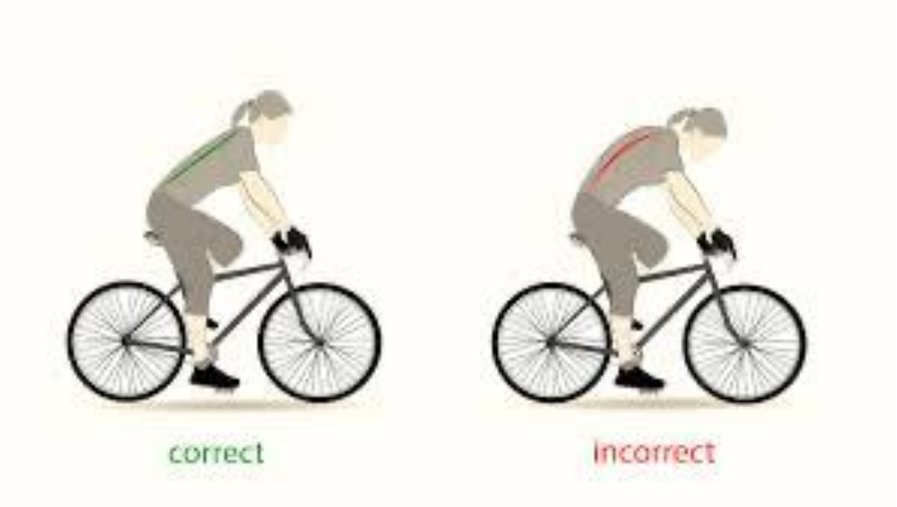
Équilibre et maîtrise du vélo

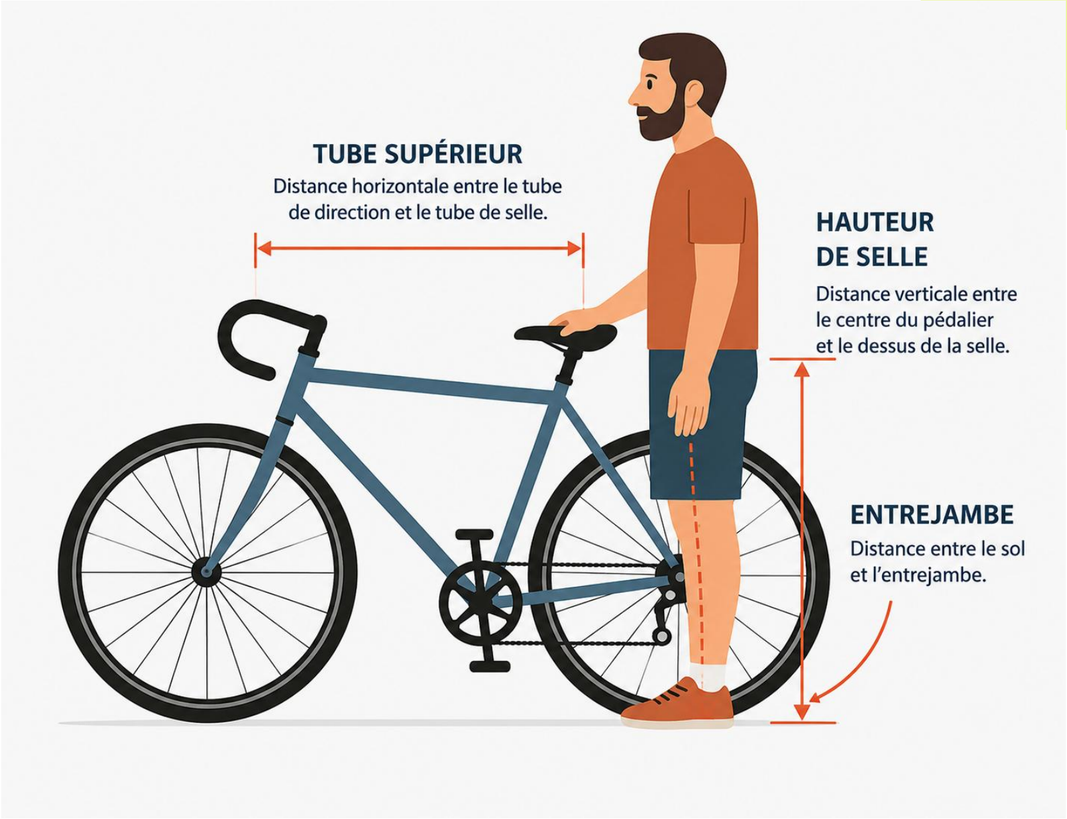
- Regarder devant soi, pas la roue
- Garder les bras et les épaules détendus
- Rouler avec fluidité, sans gestes brusque
- Adapter sa position à sa pratique



Co-funded by
the European Union

Posture et position





Co-funded by
the European Union

Freiner en sécurité

Utiliser les deux freins :

- Freiner progressivement, sans à-coups
- Freiner avant de tourner

Freinage d’urgence :

- Déplacer le poids du corps vers l’arrière
- Rester calme et concentré



Co-funded by
the European Union

Bien utiliser les vitesses

Les vitesses rendent le vélo plus facile

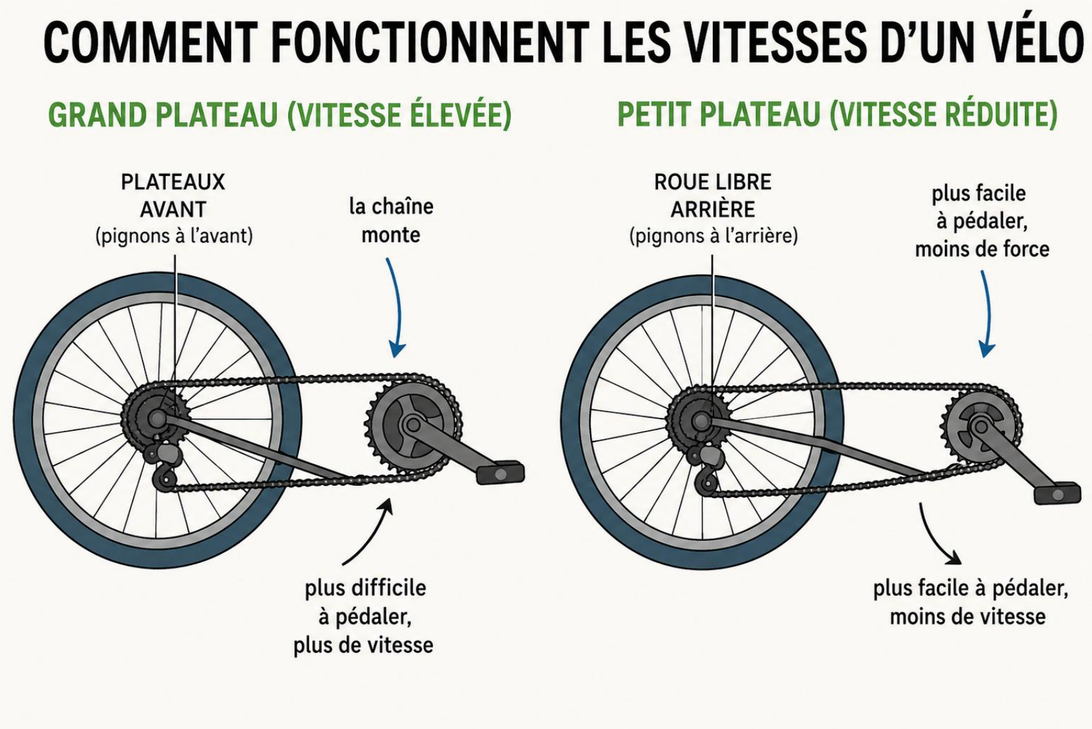
- Changer de vitesse avant de s’arrêter
- Utiliser des vitesses plus basses dans les côtes
- Garder un pédalage fluide

Message clé :

La bonne vitesse = moins d’effort, plus de contrôle.

Co-funded by
the European Union

Bien utiliser les vitesses



Co-funded by
the European Union

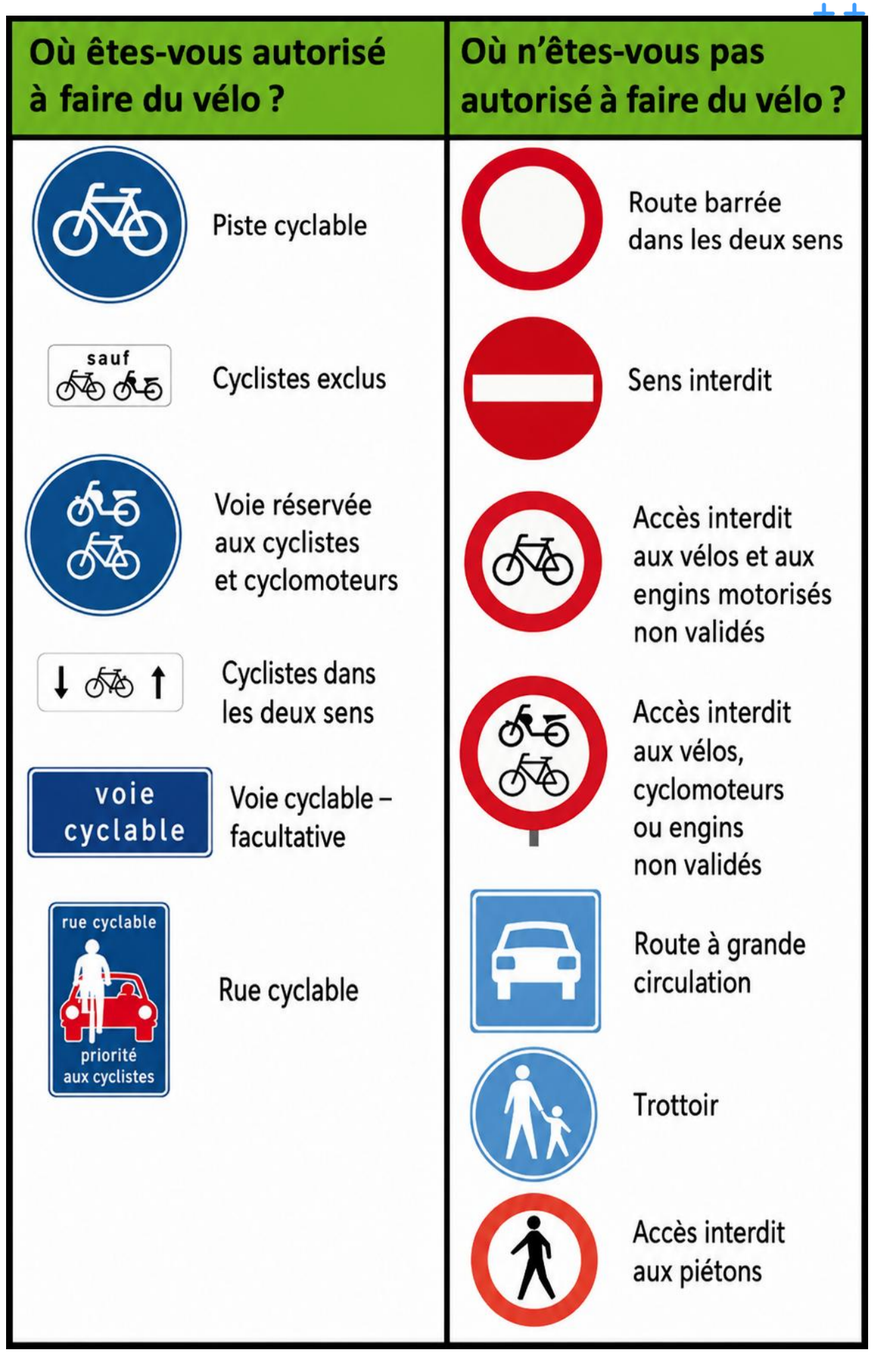
Rouler dans la circulation

Partager la route en sécurité

- Respecter les règles de circulation de base
- Être visible et prévisible
- Communiquer avec les autres usagers

Points clés :

- Utiliser les signaux de la main
- Établir un contact visuel
- Se positionner clairement sur la route



Co-funded by
the European Union

La circulation peut être stressante : gardez le contrôle

- Respirer lentement
- Anticiper les actions des autres
- S’arrêter ou descendre du vélo si nécessaire



<u>Il est normal de ralentir ou de s’arrêter !</u>

Co-funded by
the European Union

Module 4
Garder son vélo sûr et prêt à rouler

CYCLOS

Co-funded by the European Union

Vif en Vivons forme

ASSOC

AFIS

COMPUTER SOLUTIONS
INTEGRATED INFORMATION SYSTEMS

Pourquoi vérifier et entretenir son vélo ?

Pour rouler en sécurité

- Pour éviter les pannes
- Pour économiser de l’argent
- Pour se sentir autonome

Message clé :
De petites vérifications évitent de gros problèmes.

Co-funded by
the European Union

Tout d’abord, connaître les pièces de son vélo :



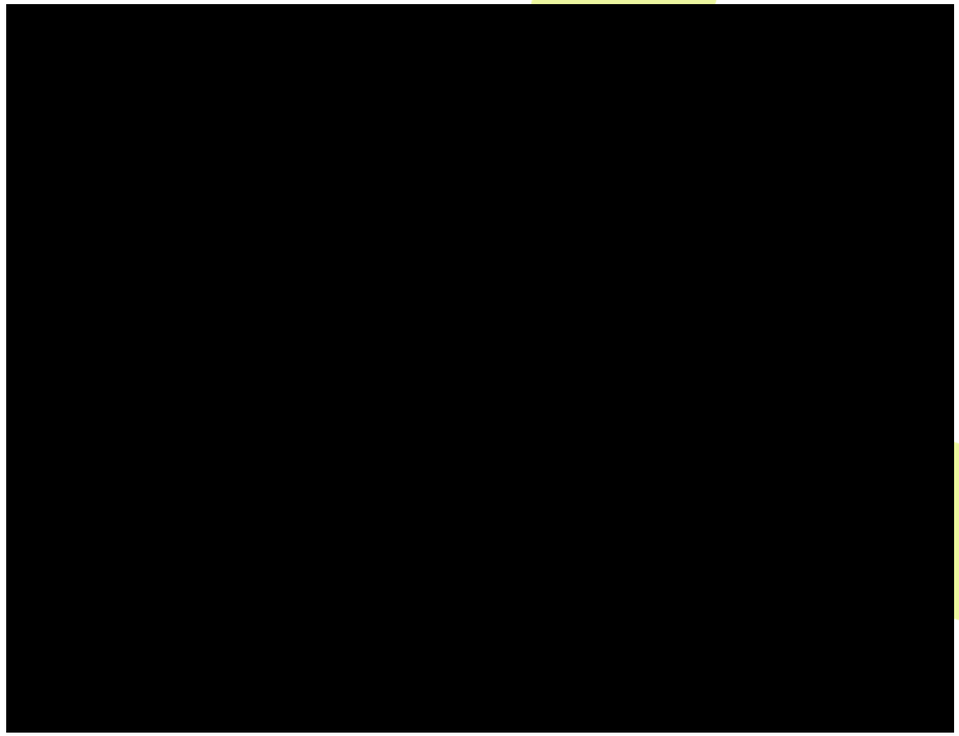
Co-funded by
the European Union

La méthode ABC

A comme AIR

Vérifier les pneus

- Les pneus doivent être fermes au toucher
- Pas de fissures ni de dommages
- Utiliser une pompe si nécessaire



Co-funded by
the European Union

B comme FREINS

Vérifier les freins

- Les leviers doivent fonctionner facilement
- Le vélo doit s’arrêter rapidement
- Pas de frottement ni de bruit étrange

MESSAGE CLÉ :
Les freins sauvent des vies



Co-funded by
the European Union

C comme CHAÎNE

- Vérifier les pièces mobiles
- La chaîne doit bouger sans à-coups
- Pas de rouille ni de bruits forts



Co-funded by
the European Union

C comme MANIVELLES aussi (pédales)

- Vérifier les pièces mobiles
- Les manivelles et pédales ne doivent pas être desserrées
- Pas de rouille ni de bruits forts



Co-funded by
the European Union

Nettoyer et lubrifier son vélo

- Un vélo propre et lubrifié est plus sûr et dure plus longtemps :
- Utiliser de l’eau et du savon doux
- Utiliser un chiffon ou une brosse souple
- Éviter l’eau à haute pression
- Huiler uniquement la chaîne
- Essuyer l’excès d’huile
- Ne jamais huiler les freins ni les jantes



Co-funded by
the European Union

Connaître ses limites !

Vous pouvez réaliser vous-même de petites réparations, l’entretien et le nettoyage (par exemple changer la chambre à air d’un pneu : voir vidéo), mais il faut consulter un professionnel lorsque cela devient trop difficile ou nécessite des pièces spécifiques.



Co-funded by
the European Union

Module 5
Confiance dans la rue

CYCLOS

Confiance dans la rue



Co-funded by
the European Union

Module 5

Aperçu

Ce module fait le lien entre les environnements d’apprentissage structurés et la réalité parfois chaotique des rues urbaines. Conçu spécifiquement pour les jeunes défavorisés, les personnes migrantes ou réfugiées et les personnes en situation de handicap, il développe la confiance psychologique et physique nécessaire pour circuler à vélo en tant qu’usagers à part entière.





Diplomatie de rue

Confiance dans la rue



Co-funded by
the European Union

Le problème du cycliste invisible



Idée clé :

Un cycliste débutant consacre l’essentiel de son énergie mentale à garder l’équilibre, ce qui laisse très peu d’attention pour surveiller les dangers de la route. Ce déséquilibre est dangereux.

Le syndrome :

La plupart des accidents surviennent lorsqu’un cycliste hésite et devient imprévisible pour les autres conducteurs, et non lorsqu’il commet une erreur technique. Hésitation = danger.

Objectif de ce module : rendre les gestes physiques automatiques afin que les cyclistes puissent se concentrer sur l’évaluation des situations routières.

1.1 Psychologie de la peur et renforcement positif

La peur de la circulation n’est pas seulement liée à un danger physique : c’est aussi un obstacle psychologique important pour les groupes vulnérables.

Ce qui se passe en situation de peur

- Les capacités cognitives et motrices se BLOQUENT
- Le risque d’accident augmente fortement
- Personnes migrantes et réfugiées particulièrement concernées
- Le corps se crispe → le temps de réaction diminue
- La vision tunnel réduit la perception

Méthode du renforcement positif

- Ne jamais critiquer directement une erreur
- Valoriser clairement chaque petite réussite
- Exemple : « Très bon freinage dans ce virage ! »
- Construire la confiance étape par étape
- Introduire progressivement des situations réelles

⚡ LE SAVIEZ-VOUS ?

10–15%

des accidents de vélo en ville sont causés par l’ouverture de portières (ROSPA)

1.5m

distance minimale de sécurité recommandée par l’ECF par rapport aux voitures garées

75%

des accidents de vélo surviennent aux intersections (Commission européenne)

54%

des adultes (16–50 ans) font du vélo, contre 98 % des enfants de 5 à 15 ans — l’écart s’explique par la peur

L’art de Communiquer

Confiance dans la rue



Co-funded by
the European Union

Signaux essentiels de la main pour les cyclistes

Communiquez vos intentions AVANT d'agir, à chaque fois, pour chaque manœuvre

TOURNER À GAUCHE



Tendre le bras gauche horizontalement vers la gauche

TOURNER À DROITE



Tendre le bras droit OU plier le bras gauche vers le haut au niveau du coude

ARRÊT / RALENTIR



Tendre le bras gauche vers le bas, paume tournée vers l'arrière

DANGER DEVANT



Pointer le danger vers le bas avec la main gauche

Gérer
les risques réels



Co-funded by
the European Union

2.1 Traverser des intersections complexes

75%

des accidents de vélo surviennent aux intersections

Contact visuel d’abord

Si vous ne voyez pas les yeux du conducteur dans le rétroviseur, il ne vous voit probablement pas. N’avancez jamais en supposant que vous êtes visible.

Regarder → Signaler → Se positionner → Avancer

Cette séquence doit devenir automatique pour chaque manœuvre à chaque intersection.

Attention aux angles morts

Ne roulez jamais à côté des camions ou bus aux feux rouges. Les conducteurs ne vérifient pas toujours les rétroviseurs latéraux lorsqu’ils tournent à droite.

Prendre sa place sur la voie

Aux intersections étroites ou dans les ronds-points, rouler au centre de la voie évite les dépassements dangereux.

Le protocole PAS, Croix-Rouge britannique (2023)



PROTÉGER

Déplacez-vous, ainsi que votre vélo, hors de la voie de circulation. Créez un périmètre de sécurité autour de la zone d’accident. Signalez la situation aux autres usagers.



ALERTER

Appelez immédiatement les secours. Composez le 112 (numéro d’urgence universel européen). Indiquez clairement le lieu exact, décrivez la situation et le nombre de personnes blessées.



SECOURIR

Ne déplacez PAS une personne blessée. Parlez calmement et clairement. Assurez-vous qu’elle respire. Aidez-la à gérer son stress. Restez avec elle jusqu’à l’arrivée des secours.

Premiers secours : blessures courantes à vélo

21%

Éraflures et brûlures

Ne PAS appliquer de crème immédiatement. Couvrir légèrement la zone pour éviter l'infection. Garder la plaie propre.

Élevé

Fractures du bras

Lors d'une chute, on tend instinctivement les bras. Si le bras est cassé ou plié anormalement, ne PAS le redresser. L'immobiliser jusqu'à l'arrivée des secours.

Grave

Perte de connaissance / RCP

Si le cycliste perd connaissance et respire difficilement, commencer la RCP à 100–120 compressions par minute jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.

Hiver

Risque d'hypothermie

Pour les cyclistes immobilisés dans le froid après un accident ou une panne, une couverture de survie dorée doit toujours se trouver dans le kit.

Constance &
Co-existence

CYCLOS

Confiance dans la rue



Co-funded by
the European Union

3.1 Gestion du stress : techniques de désescalade

L’agressivité de certains conducteurs est fréquente en milieu urbain. Une mauvaise réaction peut aggraver la situation.

1

Le pouvoir de ne pas réagir

Répondre à un conducteur agressif aggrave TOUJOURS la situation. Le silence est votre arme.

2

Respirer et rompre le contact visuel

Prenez une grande inspiration. Rompez le contact visuel avec l’agresseur. Continuez calmement votre chemin.

3

Monter sur le trottoir

En cas de menace réelle, rejoignez immédiatement le trottoir et attendez en sécurité que le conducteur passe.

4

Signaler clairement pour expliquer

Un signal de la main transforme la colère du conducteur en compréhension : « Ah, il tourne, il ne ralentit pas au hasard. »

Éco-intelligence : choisir un itinéraire vert

L’itinéraire le plus court sur la carte n’est pas toujours le meilleur pour les cyclistes

✓ ITINÉRAIRE VERT (recommandé)

- Parcs, pistes cyclables, rues résidentielles calmes
- Interactions avec la circulation fortement réduites
- Air plus pur — meilleure santé respiratoire
- Moins de stress et état mental plus calme
- Plus sûr pour les débutants et les groupes vulnérables
- Bienfaits pour la santé mentale reconnus par l’OMS

✗ ITINÉRAIRE LE PLUS COURT (risques)

- Routes principales avec trafic dense
- Stress cognitif élevé — vigilance constante
- Pollution de l’air — environnement chargé en carbone
- Comportements agressifs des conducteurs plus probables
- Risque d’accident plus élevé aux intersections fréquentées
- Psychologiquement épuisant pour les débutants

QUIZ · Question 1 sur 2

Vous roulez à vélo dans une rue étroite et il n’y a pas d’espace sûr pour qu’une voiture vous dépasse. Quelle position est la plus sûre ? A

A Rouler tout au bord de la route

B Rouler sur le trottoir

C Rester au milieu de la voie

D S’arrêter et descendre immédiatement du vélo

QUIZ · Question 1 sur 3

Vous roulez à vélo dans une rue étroite et il n’y a pas d’espace sûr pour qu’une voiture vous dépasse. Quelle position est la plus sûre ?

A Rouler tout au bord de la route

B Rouler sur le trottoir

C Rester au milieu de la voie ✓ CORRECT

D S’arrêter et descendre immédiatement du vélo

QUIZ · Question 2 sur 3

Quelle est la distance minimale de sécurité par rapport aux voitures garées pour éviter une collision avec une portière ?

A 0,5 mètre

B 1,0 mètre

C 1,5 mètre

D La distance n’a pas d’importance si vous roulez lentement

QUIZ · Question 2 sur 3

Quelle est la distance minimale de sécurité par rapport aux voitures garées pour éviter une collision avec une portière ?

A 0,5 mètre

B 1,0 mètre

C 1,5 mètre (recommandation ECF)

D La distance n’a pas d’importance si vous roulez lentement

Exercice : complétez les blancs

Si vous ne voyez pas les yeux du conducteur dans le rétroviseur, vous êtes probablement dans son _____

?

La manière la plus efficace de réduire les conflits dans la rue est d'adopter un style de conduite _____

?

Vous devez établir un _____ avant d'entrer dans une intersection _____

?

Les signaux de la main permettent de communiquer vos _____ aux autres usagers de la route _____

?

Prendre une grande inspiration et ignorer un comportement impoli est une forme de _____ des conflits

?

Exercice : complétez les blancs

Si vous ne voyez pas les yeux du conducteur dans le rétroviseur, vous êtes probablement dans son _____

Angle mort

La manière la plus efficace de réduire les conflits dans la rue est d'adopter un style de conduite _____

Prévisible

Vous devez établir un _____ avant d'entrer dans une intersection ____

Contact visuel

Les signaux de la main permettent de communiquer vos _____ aux autres usagers de la route _____

Intentions

Prendre une grande inspiration et ignorer un comportement impoli est une forme de _____ des conflits

Désescalade

Merci

CYCLOS
CYCLING FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union