

# 8 réflexes pour rouler en toute sécurité

suite

## ◆ Se rendre visible par les autres usagers de la route et prévenir de ses intentions au plus tôt

Porter un gilet réfléchissant, des pinces à vélo réfléchissantes visibles par leur mouvement, utiliser visiblement les bras pour signaler les changements de direction et ne pas hésiter à alerter par la voix ou la sonnette.



➤ Le vélo ne fait pas de bruit, ne prend pas de place, il peut surprendre d'autres usagers de la route !

## ◆ Emprunter des voies sécurisées

Préférer les pistes cyclables séparées des autres véhicules ou, à défaut, utiliser les bandes cyclables et les rues calmes...

## ◆ Utiliser tous ses sens et adopter une conduite apaisée et concentrée

Prendre son temps pour sa sécurité et celle des autres, porter le regard loin devant soi pour anticiper les dangers, maintenir une distance de sécurité avec le bord de la chaussée, les véhicules ou les piétons qui précèdent, bannir le téléphone ou le baladeur...

## ◆ Respecter le code de la route et les autres usagers

Respecter la signalisation et les priorités, rouler au pas sur les aires piétonnes, stationner sans gêner.

## ◆ Signaler les dangers à l'entreprise

Porter à la connaissance de l'entreprise et de la collectivité les dangers existant sur le trajet. Au sein de l'entreprise, diffuser ces informations et aménager des infrastructures sécurisées.

➤ Le cycliste est un usager vulnérable : son volume apparent est 10 fois moins important que celui d'une automobile !

➤ Les cyclistes sont verbalisables de la même façon que les automobilistes !



➤ Garder un contact visuel avec les autres conducteurs !

➤ Comment sécuriser l'infrastructure routière si le danger est méconnu des décisionnaires ?

## POUR ALLER PLUS LOIN

Un projet vélo en entreprise...

Comment partager une vision responsable sur un mode de déplacement pratique et écologique ?

Si votre entreprise est en démarche de PDE (plan de déplacement d'entreprise) ou envisage de l'être, le vélo peut s'avérer être une alternative à la voiture particulière. N'hésitez pas à encourager la création d'ateliers d'échanges sur le sujet au cours desquels ces différents points seront abordés et débattus.



## LIENS UTILES

[www.cram-mp.fr](http://www.cram-mp.fr)  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)  
[www.risqueroutierprofessionnel.fr](http://www.risqueroutierprofessionnel.fr)

Contact à la Cram Midi-Pyrénées :  
[ctn-c.prev@cram-mp.fr](mailto:ctn-c.prev@cram-mp.fr)



**l'Assurance Maladie**  
RISQUES PROFESSIONNELS  
MIDI-PYRÉNÉES

# Vélo urbain

## Enjeu de sécurité routière pour les entreprises et les salariés

“ Prévenir ensemble les risques professionnels ”

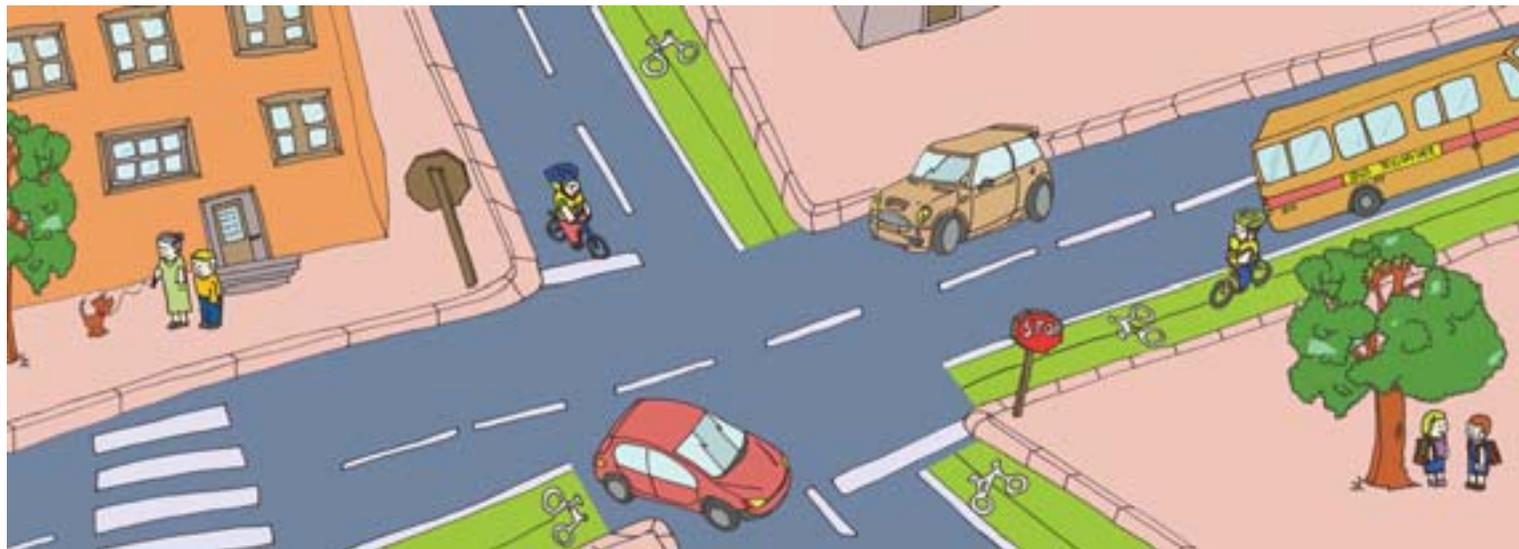
R10 04/2010 v1 - Cram Midi-Pyrénées - Illustrations : Marlène Colotte

Dans les zones urbaines, le nombre de salariés se déplaçant à vélo, soit sur le trajet domicile-travail, soit dans le cadre de leur mission, ne cesse de croître. Les politiques publiques encouragent ce mode de déplacement.

Les accidents de trajet sont pris en charge au titre des accidents du travail par les cotisations sociales de l'employeur. Le risque routier est le premier risque d'accident mortel au travail. L'accident d'un salarié entre son domicile et son lieu de travail peut avoir des conséquences humaines et financières désastreuses pour une entreprise.

Les politiques de mobilité durable visent, entre autres, à limiter l'usage du véhicule individuel motorisé par le recours à des transports collectifs ou des modes de déplacement alternatifs. En ce sens, elles rejoignent les préoccupations de prévention du risque routier professionnel.

Les entreprises ont donc tout à gagner à mettre en place des actions de prévention en y associant leurs salariés.



## 8 réflexes pour rouler en toute sécurité



## Vous pensez en connaître un rayon sur le vélo urbain ? Vérifiez !

1. Les 2/3 des déplacements en voiture sont inférieurs à :

5 km  12 km

2. En ville, un trajet de moins de 5 km est plus rapide en :

Voiture  Vélo

3. Il y a plus de gaz polluant à l'extérieur que dans l'habitacle d'une voiture :

Vrai  Faux

4. Associée à une alimentation saine, 1/2 heure d'exercice physique par jour permettrait de diviser par 2 le risque cardio-vasculaire et de diminuer certains cancers :

Vrai  Faux

5. En ville, le risque d'accident pour un cycliste est 1,5 à 2 fois plus élevé que pour un automobiliste :

Vrai  Faux

6. En ville, le risque d'accident à vélo est moins élevé qu'à 2 roues motorisé. Mais combien de fois ?

2 fois  4 fois  8 fois

7. Quelles sont les causes principales d'accident grave à vélo ?

Angles morts  Refus de priorité  Ouverture des poids lourds  de portière

8. De 2001 à 2007, pour un doublement du trafic vélo, le nombre d'accidents de vélo en trajet (domicile-travail) a augmenté de :

10 %  40 %  60 %

9. Les accidents de vélo hors agglomération sont 5 fois moins graves que ceux qui se passent en ville :

Vrai  Faux

10. Le budget annuel d'entretien d'un vélo est de l'ordre de :

(à titre indicatif, celui d'une voiture est compris entre 2000 € et 6000 €)

200 €  500 €  1 000 €

### ◆ Préparer son déplacement

Échanger avec des collègues sur les meilleurs itinéraires sécurisés, reconnaître le parcours avant de l'emprunter, repérer les principaux dangers et adapter le trajet en fonction de la sécurité.

► Le meilleur trajet n'est pas forcément le plus court, mais le plus sûr !

### ◆ Apprendre à faire du vélo en ville

Se familiariser avec la circulation urbaine accompagné d'un cycliste aguerri ou opter pour les bus cyclistes. Commencer sur des parcours simples sans trafic et avoir conscience des dangers en ville.

► Le premier danger pour les cyclistes est de ne pas être vu dans les rétroviseurs des bus et des camions (angle mort) !

### ◆ Rouler avec un vélo muni d'équipements de sécurité en état de marche

Entretenir régulièrement son vélo : porter une attention particulière aux freins, à la sonnette et aux éclairages avant et arrière. Ajouter éventuellement d'autres protections (casque, écarteur, rétroviseur, catadioptrés...)



► Des ateliers pour apprendre à réparer son vélo sont organisés par des associations ou des magasins ! Pourquoi pas dans votre entreprise ?

### Réponses

1. 5 km — 2. Vélo — 3. Faux — 4. Vrai — 5. Vrai — 6. 8 fois — 7. Les 3 — 8. 40 % — 9. Faux, 5 fois plus graves — 10. 200 €

Informations délivrées par : Fubicy, Ademe, Oramipt, OMS, Sécurité Routière, CNAMTS