

# LES PIÈGES À ÉVITER

**Sur votre deux-roues, ayez les bons réflexes !**

Source : Les bons réflexes en ville, association prévention routière, assureurs prévention



## L'angle mort et le tourne à droite

40% des cyclistes accidentés par un poids lourd se trouvaient dans son angle mort

- Ne vous positionnez jamais dans l'angle mort d'un véhicule ou le long d'un camion, il risque de vous coincer contre le trottoir ou de vous percuter s'il tourne à droite.
- Restez visible la nuit : éclairage blanc à l'avant du vélo, feu rouge à l'arrière, catadioptres, dispositifs réfléchissants et gilet jaune sont indispensables.

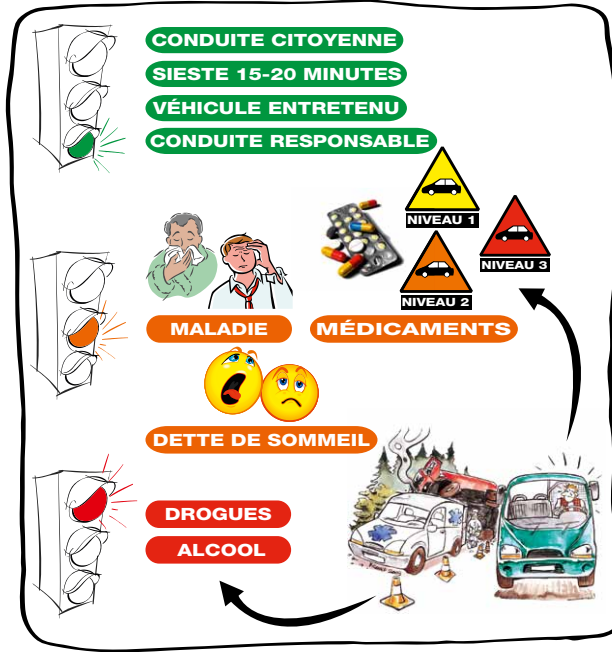


## Le tourne à gauche et le remonte file

10% des motards accidentés le sont par un véhicule tournant à gauche

- Ne dépassez pas à l'approche d'une intersection.
- Si vous remontez une file, gardez un différentiel de moins de 10 km/h.
- Évitez les changements de file trop fréquents et mettez le clignotant pour tout changement de trajectoire. Ne tombez pas dans l'illusion de visibilité «**J'ai vu l'autre, donc il m'a vu**». Dans le doute, ralentissez.
- Surveillez le mouvement des roues avant des voitures, premier indicateur d'un changement de direction.
- Allumez vos feux de jour comme de nuit.

# VIGILANCE ET CONDUITE



Pour en savoir plus...

- Consulter la brochure : «**VELIB**» disponible sur le site [www.paris.fr](http://www.paris.fr)
- [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)
- [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)
- [www.resmed.com](http://www.resmed.com)
- [www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)
- [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)
- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)
- [www.cramif.fr](http://www.cramif.fr)
- [www.conduire-un-deux-roues.gouv.fr](http://www.conduire-un-deux-roues.gouv.fr)

Comité de rédaction :



# MA VIE EN 2 ROUES

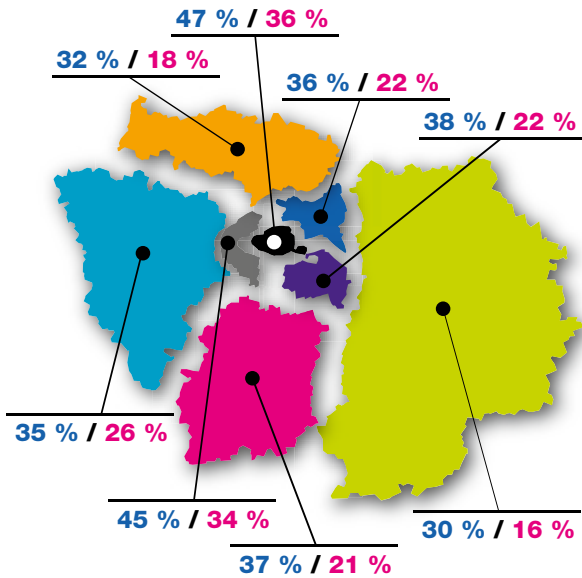


Réalisation Chaîne graphique CRAMIF - Maquette : Danièle HEROQUIN - Illustrations : Marc FERSTEN - Impression CRAMIF - Dépôt légal 3<sup>e</sup> trimestre 2012

# PRÉVENIR LE RISQUE ROUTIER, UN ENSEMBLE DE BONNES PRATIQUES

## ACCIDENTOLOGIE

Statistiques d'accidentologie routière en trajet et en mission pour les deux et trois roues par département



## ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

En deux roues, vous êtes plus vulnérable, alors protégez-vous :

- Portez un casque adapté à votre tête, même à vélo !
- Attachez-le et ajustez bien votre jugulaire !
- Remplacez le casque en cas de choc.
- Vérifiez l'homologation du casque (NF).
- Portez des vêtements clairs, des éléments rétro-réfléchissants et votre gilet de sécurité pour être vu en toute situation !
- Équipez-vous de vêtements adaptés : gants, bottes, veste avec renforts et dorsale de protection.

## CONDUCTEUR RESPONSABLE

En mission professionnelle ou lors du trajet domicile-travail, le conducteur doit maîtriser son véhicule

Une conduite responsable permet d'éviter :

- Les atteintes physiques des personnes transportées, d'autres usagers de la route ou de soi-même.
- La suspension ou l'annulation du permis de conduire (qui peut entraîner un licenciement).
- Des conséquences juridiques : responsabilités pénale (amendes, prison) et civile (dommages et intérêts liés aux victimes et aux préjudices matériels).

Les bonnes pratiques du conducteur responsable :

- Soyez prudent et vigilant.
- Respectez le Code de la route.
- Ne téléphonez pas en conduisant.
- Vérifiez l'état général et l'entretien de votre véhicule : pneus, phares, contrôle technique.
- Portez un casque et un gilet de sécurité
- Faites contrôler votre vue régulièrement.



**ATTENTION : certaines pathologies sont incompatibles avec la conduite**  
**Parlez-en à votre médecin**

## Permis et réglementation

- Différents permis selon le type et la puissance des deux roues :
  - BSR : + de 14 ans, cyclomoteur < 50 cm<sup>3</sup>.
  - Permis A/A1 pour les cyclomoteurs < 125 cm<sup>3</sup>.
  - Conduite d'un deux-roues avec un permis B : en fonction de la date d'obtention et de votre permis, formation obligatoire de 3 à 7 heures. Renseignez-vous !!

## ALCOOL, DROGUES, MÉDICAMENTS

Médicaments, alcool, drogues modifient votre comportement sur la route...

- Diminution des réflexes.
- Mauvaise évaluation des distances.
- Diminution de la perception du danger.
- Coordination des mouvements perturbée.
- Baisse de la vigilance.
- Difficulté de résister à la somnolence.
- Réduction du champ visuel.

...et augmentent le risque d'accidents !



## CONSEILS

- Une bonne santé permet de maintenir ses capacités d'attention en éveil.
  - Des problèmes de santé peuvent altérer la capacité à la conduite. Signalez à votre médecin que vous conduisez.
- Attention : la nuit la vision est diminuée et la visibilité réduite.
- Quand vous prenez la route, pensez à :
  - manger ni trop (digestion difficile) ni trop peu (hypoglycémie),
  - vous munir d'une bouteille d'eau pour vous hydrater,
  - prévoir des pauses régulières (marche, étirements, mouvements respiratoires),
  - vous arrêter dès les premiers signes de fatigue (picotements des yeux, bâillements répétés, paupières lourdes, raideur de la nuque).