

LISTE DE CHOSSES À VÉRIFIER AVANT D'ENFOURCHER SON VÉLO

Ajustement du casque

Yeux: Votre casque doit être au niveau du front et le couvrir. Dirigez votre regard vers le haut, vous devriez être en mesure de voir le bout de votre casque.



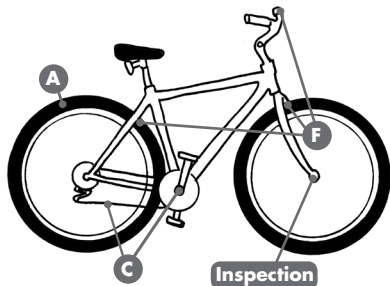
Oreilles: Les sangles doivent former un "V" autour de votre oreille et la boucle verrouillée directement située sous le lobe.



Bouche: Resserrez la sangle sous le menton. Ouvrez la bouche. Si le casque est bien ajusté, le casque devrait s'enfoncer légèrement sur votre tête.



RÉCAPITULATIF



A comme Air: Gonflez les pneus au niveau de pression indiqué sur le flanc du pneu.

F comme freins: Les freins doivent pouvoir stopper une roue en mouvement lorsque le levier de frein se situe à 1 pouce (2,5 cm) de la poignée.

C comme chaîne et cassette: Assurez-vous que la chaîne et la cassette soient bien nettoyées et lubrifiées, que les boulons du pédalier soient bien serrés et que le tout fonctionne en douceur.

Rapide pour débloquages rapides: Les leviers de déblocage rapide de la selle et des roues doivent être serrés suffisamment de manière à laisser une légère marque dans la paume de la main. Les leviers doivent être refermés dans une direction sécuritaire pour empêcher une ouverture accidentelle.

Inspection pour tour d'inspection: Faites le tour de votre vélo pour vérifier son état général, assurez-vous qu'il n'y ait pas de craquelures et bosses majeures ni de bruit anormal. Pensez à resserrer les pièces qui semblent trop lâches. Si vous avez un doute quelconque arrêtez vous à la boutique cycle de votre quartier.



215.242.9253

Invitez les Ambassadeurs à
votre prochain évènement.

Un projet de la Coalition Cycliste
de la Vallée du Delaware



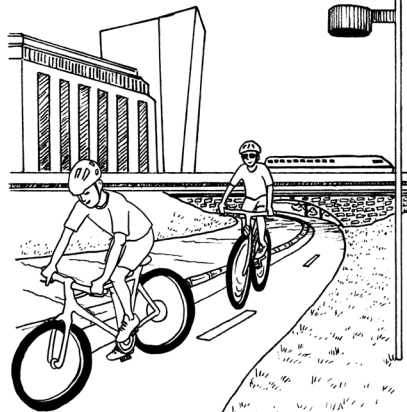
Entreprises partenaires



Engagez-vous "Je roule PHL"
sur notre site web

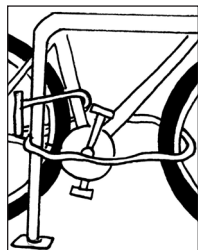
www.bicycleambassadors.org

UN GUIDE DU CYCLISME À PHILADELPHIE



**BICYCLE
AMBASSADORS**

www.bicycleambassadors.org



1. Utilisez un cadenas en U pour verrouiller la roue arrière et le cadre à un support.

2. Utilisez un câble ou un cadenas muni de câble pour verrouiller la roue avant.

3. Sinon vous pouvez aussi retirer la roue avant pour la verrouiller avec le cadre et la roue arrière.

LES BASES DE LA CIRCULATION EN MILIEU URBAIN

Les bases

- Un vélo est légalement un véhicule possédant les mêmes droits et devoirs qu'un véhicule à moteur.
- Respectez tous les panneaux et feux de signalisation ainsi que les cédez le passage.
- Toujours porter un casque.
- Portez des vêtements de couleur vive.
- Protégez vos pantalons et vos lacets de la chaîne.
- Utilisez une lumière blanche à l'avant et une lumière rouge à l'arrière dès la nuit tombante.

Roulez parmi la circulation

- Utilisez les lois de la physique à votre avantage : Deux objets se déplaçant à contre-sens se rapprochent plus rapidement que deux objets se déplaçant dans la même direction.

Signaler avec la main



Habilité à manoeuvrer la bicyclette

- Exercez-vous à regarder par-dessus votre épaule afin de garder un oeil sur la circulation qui vous entoure tout en gardant une trajectoire rectiligne.
- Faites attention aux trous de la chaussée, aux morceaux de verre, aux flaques d'eau et aux portes des voitures qui s'ouvrent.

- Laissez suffisamment d'espace entre vous et le véhicule devant vous.

Positionnement sur les voies

- Lorsqu'il n'y a pas d'accotement ou de piste cyclable, veuillez rouler à droite de la voie.
- Maintenez vous à l'écart des véhicules en stationnement (Laissez 4 pieds, soit 1 mètre 20, entre vous et les portes des véhicules).
- Conservez une ligne droite, évitez de slalomer entre les véhicules en stationnement.

Trottoirs

- Sur les trottoirs, marchez à côté de votre vélo, c'est la loi. Rouler sur les trottoirs vous met en danger ainsi que les autres usagers. Les cyclistes doublent leurs chances de collision en roulant sur les trottoirs; les piétons et les automobilistes ne s'attendent pas à vous voir à cet endroit.

