



**Toulois • Les conseils de l'Amicale laïque cyclo et VTT pour rouler en toute sécurité de jour comme de nuit. Point sur les équipements et les règles de circulation à connaître**

**Toul**

# Des cyclistes visibles et en sécurité de jour comme de nuit

La pratique du vélo prend de l'ampleur au quotidien. Circuler dans les meilleures conditions demeure primordial pour les pratiquants. La sécurité routière publie les règles à connaître. L'AL Toul cyclo et VTT va au-delà et livre ses conseils.

Un document de la sécurité routière, « Circuler à vélo en toute sécurité », annonce que « cette pratique en plein essor [...] est une excellente nouvelle pour la santé, pour la planète... à condition de savoir comment rouler en sécurité ».

L'essentiel est rappelé : la signalisation dédiée aux cyclistes, les équipements obligatoires et recommandés, les conseils de sécurité, les principales règles ainsi que les sanctions (de 11 € pour un défaut d'éclairage à 135 € pour non-respect de l'arrêt au feu rouge ou à un stop) en cas d'infractions.

Il est également bien spécifié que « porter un casque réduit de 70 % la gravité des blessures à la tête lors d'un accident ».

Pourtant, si vous circulez à vélo en agglomération et avez plus de 12 ans, sachez que le casque et le gilet réfléchissant sont recommandés mais non



Pendant leur grande sortie estivale en 2025, les jeunes de l'école de cyclisme portent tous des tenues visibles et des équipements de sécurité.

obligatoires.

Les membres de l'Amicale laïque de Toul cyclo et VTT, présidée par Eric Guénardeau, vont au-delà de cette réglementation : « Nous sommes stricts sur la sécurité car nous sommes responsables de celle de nos licenciés. »

Un guide, « Les bons réflexes pour voir et être vu à vélo », a été édité par le club. A l'AL Toul cyclo et VTT, le casque est obligatoire, la règle figure noir sur blanc dans le règlement in-

térieur de l'association.

### Des règles de circulation à connaître

Les cyclistes de l'AL Toul portent également « des maillots super visibles » avec une dominante de jaune et de rouge. Le président ne comprend pas pourquoi la vente de tenues complètes de couleur sombre, allant jusqu'au noir, perdure. « Des articles de la revue officielle de la Fédération française de cyclotourisme démon-

trèrent que les voitures voient très tardivement les cyclistes habillés en noir. »

Eric Guénardeau observe que ceux qui utilisent leur vélo au quotidien pour se rendre au travail, les vélotafeurs, sont « très bien équipés en général ». Bien au-delà des obligations pour les plus de 12 ans qui n'ont besoin que d'une sonnette, de freins, de feux, de catadioptres et d'un gilet réfléchissant hors agglomération.

Outre un vélo conforme au

code de la route, le guide de l'AL Toul cyclo et VTT conseille d'ajouter un rétroviseur pour éviter de tourner la tête.

Quant à l'équipement du cycliste, cinq points sont mis en avant : les vêtements clairs, à porter de jour comme de nuit ; le gilet rétro-réfléchissant, à utiliser de nuit ou par mauvaise visibilité ; le couvre sac à dos réfléchissant ; le casque ; le brassard à porter au mollet ou au bras.

Être vu ne concerne pas que l'équipement. Le guide explique comment être visible lors des changements de direction, rappelle pourquoi il faut éviter les angles morts, comment utiliser les sas cyclistes et prendre un giratoire.

Eric Guénardeau rappelle que les feux clignotants ne sont plus tolérés et que la puissance est limitée à l'avant pour ne pas éblouir les automobilistes.

Il souligne aussi que certaines règles de circulation sont mal connues des cyclistes comme des conducteurs. « On peut rouler à deux de front à condition de se remettre en file indienne quand les conditions l'exigent et on a le droit de doubler des vélos en chevauchant une ligne continue. »

● Jérôme Bourguignon