

# PARTIE 1

## Avant de sortir



# L'équipement obligatoire de mon



- Pneus gonflés
- Freins avant et arrière
- Lumière continue devant (blanche) et derrière (rouge)
- Réflecteurs devant (blanc) et derrière (rouge)
- Réflecteurs sur les pédales (orange, mais pas obligatoire sur les vélos de courses)

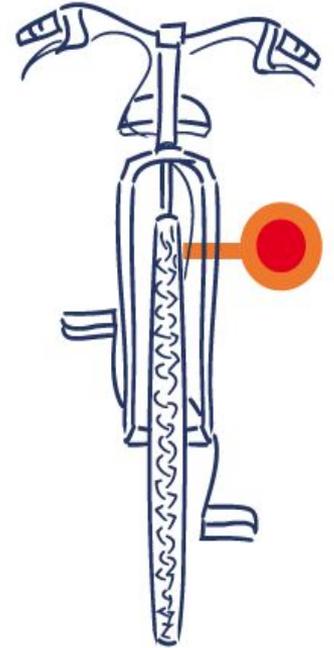
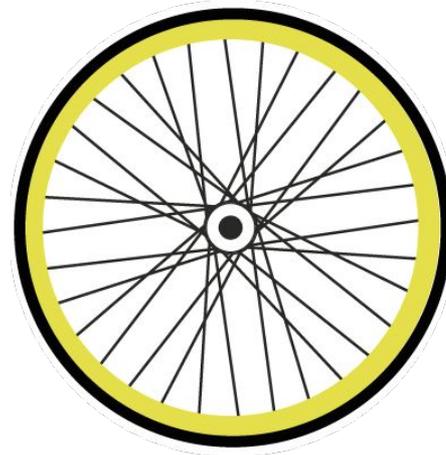


[Source : vélo](#)

# L'équipement additionnel de mon



- Sonnette
- Catadioptres sur les rayons
- Pneus à bandes latérales réfléchissantes
- Ecarteur de danger



# Et moi dans tout cela, je mets quoi ?



- Vêtements clairs
- Casque
- Gilet jaune fluo à bandes réfléchissantes



[Source : casque et gilet](#)  
[Source : bonhomme](#)

# “Les têtes intelligentes se protègent”

Le casque de cycliste:  
précieux en cas d'accident.



**suvaliv**  
Vos loisirs en sécurité

[Source](#)

Suvaliv, casque protecteur, 0022 Luxembourg, tél. 041 419 16 01 Référence 55245 F  
Contacter nos experts: [www.suvaliv.lu/fr/accueil/](http://www.suvaliv.lu/fr/accueil/) 04/2019



Porter un casque  
permet de **réduire**  
**la gravité des**  
**blessures en cas**  
**d'accident.**

[Source](#)



[Source](#)

# “Les têtes intelligentes se protègent”

Comment choisir mon casque ? Voici quelques astuces :

Seul un casque bien en place protège:



**1** Resserrez le casque au moyen de la molette de réglage à l'arrière: il ne doit pas bouger, même avec la jugulaire ouverte.



**2** Largeur de deux doigts entre le casque et le sommet du nez; les sangles se rejoignent juste en dessous de l'oreille.



**3** Serrez les sangles de manière uniforme; place pour un doigt entre le menton et la jugulaire.

Parfait! Bonne route!

[Source](#)

# Pour préparer ma sortie



[Visionner le Film Cycliste “Bien illuminé pendant la nuit ! \(version française\)”](#)



[Source : image](#)

Suva  
Case postale, 6002 Lucerne, tél. 041 419 58 51  
Commandes en ligne: [www.suva.ch/552871](http://www.suva.ch/552871), référence 552871

**suva**

# Mes vêtements



[Source](#)

# Pour préparer ma sortie, à quoi dois-je penser ?



- Pneus gonflés
- Freins avant et arrière
- Lumière
- Réflecteurs
- Sonnette



[Source : vélo](#)



- Vêtements clairs
- Casque
- Habits fluorescents

À toi de jouer, prépare  
ton 

et ton équipement, et  
c'est maintenant l'heure  
de partir en route...

Mais avant, nous allons vérifier ce  
que tu as retenu :

Questions 3 à 6

