

GUIDE DE CYCLISME À HALIFAX

“Le cyclisme n’est pas que
du transport, c’est une
transformation.”

- Adam Stones

Première édition, 2022



Le cyclisme pour tous!

Le cyclisme est le mode de transport qui rapporte le plus de joie. Sortez votre vélo et profitez des avantages pour votre santé, votre bonheur et votre budget.

Dans ce guide, vous apprendrez à mieux connaître votre vélo, des pratiques sécuritaires, et des lois locales de circulation. Lisez-le pour apprendre comment naviguer Halifax à vélo.

Contenu

Pourquoi faire du vélo	3
Mieux connaître votre vélo	4
Préparez votre trajet à vélo	6
Les règles de la route	8
Sécurité à vélo	10
La sûreté aux intersections	12
Se rendre de A à E	14
Le vélo en famille	16
Types de pistes cyclables	18
Le cyclisme par tous les temps	19
Types de vélos	20
Ressources pour le cyclisme	22

Pourquoi faire du vélo?

Santé

Se promener à vélo aide à maintenir la forme physique, améliore la santé mentale, et aide à gérer le stress.

Mobilité

À vélo, les gens de tout âge peuvent effectuer leurs déplacements quotidiens, et peuvent se rendre de A à E : E représente les services Essentiels, votre lieu d'Emploi et votre École ou lieu d'Éducation.

Communauté

Rouler à vélo quotidiennement dans les espaces publics aide à établir une bonne relation avec sa communauté et avec ceux qui occupent ces espaces. Le cyclisme établit des espaces inclusifs et sécuritaires dans nos villes et encourage l'engagement des citoyens.

Environnement

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) des Nations Unies a un conseil simple: nous devons tous faire plus de vélo plus souvent. Le cyclisme nous relie à notre environnement physique et nous alerte aux changements que nous pouvons effectuer nous mêmes, comme réduire nos émissions.

Économie

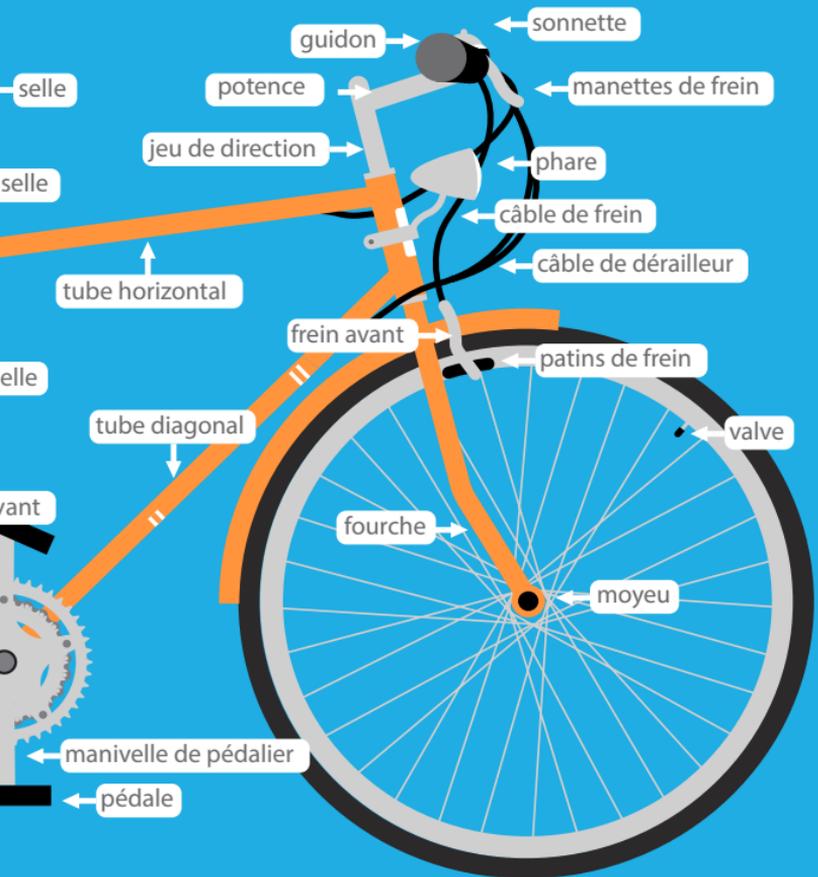
Le cyclisme soutient les entreprises locales. Ceux qui encouragent leurs employés à se rendre au travail à vélo ont plus de succès. À grande échelle, les villes qui encouragent le cyclisme sont plus fortes économiquement. Une étude au Royaume-Uni a démontré que les clients qui arrivent en voiture dépensent 40% de moins dans les boutiques locales par rapport à ceux qui arrivent autrement.

Faites connaissance avec votre vélo

Un vélo est une machine assez simple. Mais, si vous n'êtes pas sûr de connaître le nom de toutes les pièces, emmener son vélo dans un magasin ou apprendre à le réparer soi-même peut être intimidant. Ce diagramme montre les noms de chaque pièce de votre vélo.



Vous pouvez apprendre à réparer votre propre vélo, acheter un vélo d'occasion et des pièces de vélo chez Bike Again, une coopérative de vélos. Pour en savoir plus : <https://www.facebook.com/BikeAgain/>



Se préparer à rouler

La bonne taille

Un vélo de bonne taille est plus confortable, sécuritaire et efficace.

La taille du cadre

Vous devriez pouvoir tenir debout lorsque vous enjambez le tube horizontal de votre vélo avec les pieds plats par terre. Vous devriez avoir environ 5 cm entre le cadre et votre corps.

Le réglage du siège

Lorsque vous êtes assis, et votre pied repose sur la pédale lorsqu'elle est à son niveau le plus bas, votre jambe devrait être légèrement fléchie. Avoir un siège à la bonne hauteur vous permet de tourner et de maintenir votre vitesse plus efficacement.

Le réglage du guidon

Le guidon devrait être à environ la

même hauteur que votre selle. La hauteur du guidon et la position des manettes de frein et de changement de vitesse peuvent varier selon le style de vélo et ce que le cycliste trouve confortable.

Liste de vérification ABC

Garantissez une conduite en douceur avec la liste de vérification ABC :

Air

- les pneus sont suffisamment gonflés (vérifiez le côté du pneu pour la pression recommandée)

Barres et freins

- les freins fonctionnent
- le guidon est stable
- les roues tournent librement

Chaîne et pédalier

- la chaîne est tendue et lubrifiée
- les pédales tournent librement

Le casque

Un casque peut protéger votre tête en cas de chute. En Nouvelle-Écosse, les cyclistes de tous âges ont l'obligation de porter un casque. Les enfants portés comme passagers doivent aussi en porter. La mentonnière doit être solidement attachée. Les enfants portés comme passagers (sur un siège arrière ou dans un chariot) doivent aussi en porter.



1 Deux doigts entre vos sourcils et votre casque



2 Les sangles devraient former un « V » autour de vos oreilles



3 Un doigt devrait pouvoir passer entre la sangle et votre menton

Suivez la règle du 2-V-1

Les lumières de vélo

La loi en Nouvelle-Écosse exige que les vélos soient équipés d'un phare blanc à l'avant et d'une lumière rouge ou d'un réflecteur rouge à l'arrière lorsqu'il fait nuit ou en visibilité réduite. Alors que la loi exige seulement un réflecteur rouge à l'arrière, une lumière rouge est fortement recommandée.



La sonnette de vélo

La loi exige que vous ayez une sonnette pour avertir les autres utilisateurs de la route quand vous

Règles de circulation

L'acte de sécurité routière/L'acte des véhicules motorisés

L'acte des véhicules motorisés qui réglemente la circulation, sera bientôt remplacé par le nouvel Acte de sécurité routière (Traffic Safety Act, TSA). Vous devez respecter toutes les règles de circulation qui figurent dans le TSA ainsi que certains règlements spécifiques à l'usage des vélos.

Le vélo est considéré un véhicule

Le TSA considère les vélos comme des véhicules motorisés. Ceux qui roulent à vélo ont les mêmes droits et obligations que les autres utilisateurs de la route. En roulant vous devez respecter les lois routières et les panneaux de signalisation et utiliser les signaux de main. Le non-respect de ces obligations peut faire l'objet de sanctions.

Bien que le vélo soit considéré

comme un véhicule motorisé, les routes ont été conçues pour les voitures et camions. Par conséquent, ceux qui roulent à vélo doivent juger leur position sur la route selon leur habileté, la condition et l'espace disponible dans la voie, le temps, et la visibilité. Roulez sur la voie de droite. Vous avez le droit de prendre la voie au complet.

Les trottoirs sont réservés aux piétons

Rouler à vélo sur le trottoir peut poser un risque aux piétons et pour soi-même. Chaque entrée de cour est une intersection où une voiture peut sortir sans vous voir. Même si vous vous sentez plus en sécurité sur le trottoir, vous pouvez poser un danger aux autres en y roulant. Les enfants de 16 ans ou plus jeunes ont le droit de rouler sur le trottoir mais les adultes peuvent être sujet d'amendes.

Exemples d'infractions routières pouvant être assorties d'une amende

ne pas signaler (ou mal signaler) un virage ou un arrêt	180\$
rouler sur le trottoir	151.25\$
rouler sans les feux nécessaires	180\$
désobéir à un signal d'arrêt ou ne pas s'arrêter	180\$
rouler sans casque ou avec un casque mal ajusté	151.25\$
ne pas rouler dans la piste cyclable s'il y en a une	151.25\$
ne pas rouler dans la direction de la circulation	151.25\$
rouler assis sur le guidon ou le cadre	151.25\$
rouler sous l'emprise de drogues ou de d'alcool	600\$ - 2000\$
rouler sans une sonnette fonctionnelle	151.25\$
rouler côte à côte, ou, ne pas rouler un à un d'affilée	151.25\$
rouler à vélo sur le pont MacDonald autre que dans la voie pour vélos	\$151.25

Infractions routières, amendes et points d'inaptitude pour les conducteurs

se stationner dans une piste cyclable	61.60\$
conduire sur une piste cyclable	697.50\$
Dépasser un vélo à moins de 1m de distance	295\$
ne pas s'arrêter immédiatement sur le lieu d'une collision	6 points
Dépasser de façon imprudente	4 points

La sécurité à vélo

Faites attention

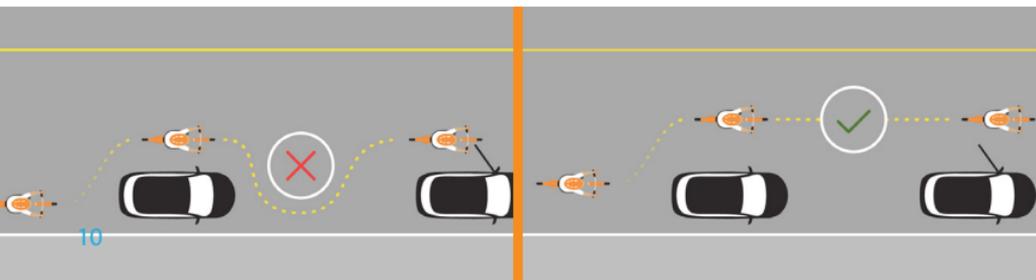
Faites attention lorsqu'il y a de la circulation, car les conducteurs et les piétons peuvent ne pas vous voir. Restez à l'affût des véhicules qui changent de voie, des portières qui s'ouvrent dans votre voie, qui tournent à droite, etc. Soyez alerte pour éviter des conflits.

Soyez visible

Pour être visible, il faut se positionner de façon appropriée sur la route. S'il y a une piste cyclable, utilisez-la si elle est disponible et sûre. Pour tourner à gauche, positionnez-vous au centre de la voie désignée.

Roulez de manière prévisible

Si vous roulez avec assurance et de manière prévisible en ligne droite, les autres usagers de la route seront en mesure de reconnaître votre comportement et de vous donner de l'espace. Évitez de zigzaguer dans les bouchons ou les zones de construction — vous avez le droit d'occuper autant d'espace que nécessaire. Ne roulez pas trop près des voitures stationnées, au cas où quelqu'un ouvrirait sa portière sans regarder. Jetez toujours un œil au-dessus de votre épaule gauche avant de changer de voie.



Les signaux de main

Signalez où vous allez en utilisant les signaux de main ci-dessous:

Virage à gauche



Arrêt



Virage à droite



Virage à droite

Partager la route

Malheureusement, toutes les routes ne sont pas équipées d'une piste cyclable. Souvent, il faut partager la route avec des voitures, autobus, et camions. Vous avez le droit d'occuper l'espace dont vous avez besoin. Ne dépassez pas de véhicules dans une

intersection. Ne dépassez pas à droite d'un véhicule qui tourne à droite.

Collisions

Les collisions sont assez rares, mais il est utile de se préparer en cas de collision. Restez calme et appelez le numéro d'urgence (911) ou la Police d'Halifax (902-490-5020). S'il est sécuritaire de le faire, rappelez à l'automobiliste de rester sur le lieu de la collision jusqu'à ce que la police arrive.

Sur le lieu de la collision

Prenez des photos :

- du véhicule et de la plaque d'immatriculation
- de votre vélo et de tout dommage
- de vos blessures si vous en avez
- de la route où la collision a eu lieu

Après :

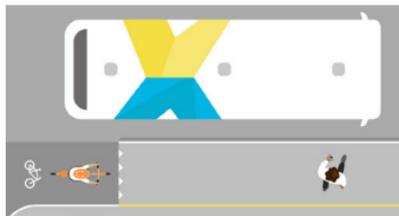
- obtenez un rapport médical
- si la police n'était pas présente, faites un rapport à la police en moins de 24h
- contactez votre fournisseur d'assurance

Aux intersections

Les intersections urbaines sont le lieu de la majorité des collisions entre les cyclistes et les automobilistes.

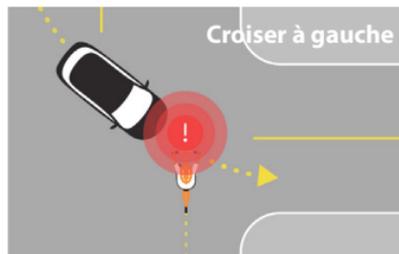
Arrêts de bus surélevés

Parfois une piste cyclable est élevée pour rencontrer le trottoir devant un arrêt de bus. Ceci permet aux passagers de monter et descendre du bus à la hauteur du trottoir. Ceux qui roulent à vélo doivent céder la voie à ceux qui prennent l'autobus quand l'autobus est arrêté. Avant qu'un autobus ne s'arrête, ceux qui l'attendent doivent attendre sur le trottoir, et non sur la piste cyclable.



Les collisions courantes entre cyclistes et automobilistes

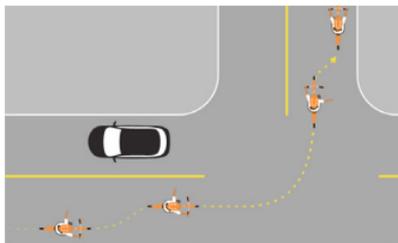
Il existe deux types de collisions voiture-vélo qui se produisent fréquemment aux intersections.



Tourner à gauche à vélo

A la plupart des intersections, il y a deux techniques différentes pour tourner à gauche. Halifax a récemment ajouté un nouveau type d'infrastructure pour simplifier comment les cyclistes tournent à gauche : la boîte pour tourner à gauche en 2-étapes.

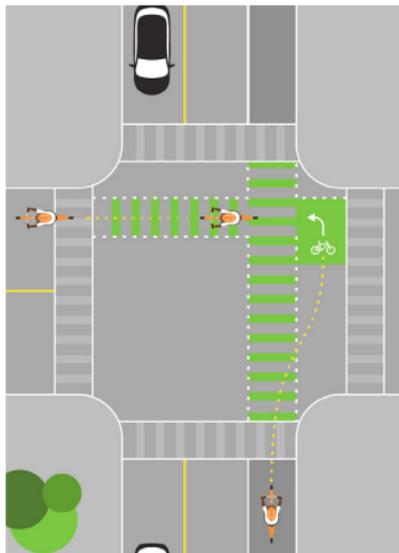
Tourner à gauche en véhicule



Tourner à gauche à pied



La boîte pour tourner à gauche en 2-étapes



Pour en savoir plus sur le cyclisme et la sécurité aux intersections, inscrivez vous au cours "Making Tracks" ou "Le cyclisme urbain 101". Consultez le site web cyclehalifax.ca/urban-cycling-course ou ecologyaction.ca/making-tracks

Se rendre de A à E

(éducation,
emploi, services
essentiels)

Transport

À Halifax, de plus en plus de personnes choisissent de se déplacer en ville à vélo, car c'est un mode de transport rapide et accessible. Rouler à vélo à votre propre rythme procure un incroyable sentiment de liberté.

Roulez avec ses ami.e.s

Si le cyclisme urbain est nouveau pour vous, roulez avec un.e ami.e, un membre de votre famille ou avec un collègue qui a d'avantage d'expérience à rouler en ville.

Aller au travail à vélo

Arrivez alerte et prêt à commencer la journée quand vous allez au travail à vélo. Se rendre au travail ou à l'école à vélo est une excellente façon d'incorporer de l'exercice dans votre journée sans même y penser.

Planifiez votre route

La carte des pistes cyclables d'Halifax peut vous aider à concevoir un plan de route. La carte inclut les voies cyclables qui sont protégées, peintes, polyvalentes, et les rues locales cyclables. Les cartes sont imprimées par la municipalité et distribuées gratuitement dans les bibliothèques. Elles sont aussi disponibles sur leur site web :

L'infrastructure cyclable

La municipalité d'Halifax s'est engagée à installer un réseau minimum d'infrastructure cyclable pour tous les âges et habilités à partir de l'année 2022. Avec un réseau minimum, vous pourrez atteindre votre destination dans le centre urbain en utilisant des pistes cyclables protégées, des sentiers polyvalents et des pistes cyclables

Le transport multimodal

C'est facile d'intégrer le cyclisme avec d'autres modes de transport.

Par traversier

Les vélos sont permis sur les traversiers entre Halifax et Dartmouth. Les traversiers sont équipés de porte-vélos. Il y a aussi du stationnement pour vélos à chacun des terminus des traversiers où vous pouvez verrouiller votre vélo si vous ne voulez pas l'apporter sur le traversier.

Par autobus

Tous les autobus de Halifax Transit sont équipés de porte-vélos qui peuvent accommoder deux vélos maximum. Vous êtes responsables du chargement et déchargement de votre vélo. Les porte-vélos sont attachés à l'avant du bus. Tirez la poignée rabattable et ajustez le bras sur votre roue avant. Il est interdit d'apporter son vélo à bord de l'autobus.

Par auto

Il y a une variété de porte-vélos qui permettent de transporter son vélo en voiture. Visitez votre magasin de vélo local pour en apprendre plus. Vous pouvez aussi attacher votre propre porte-vélo aux autos Communauto Atlantique, une entreprise d'autopartage. En intégrant le cyclisme et l'autopartage, vous pouvez vivre confortablement sans voiture.

Verrouiller son vélo

Où que vous terminiez votre voyage à vélo, assurez-vous de bien verrouiller votre vélo pour prévenir le vol. Verrouillez toujours le cadre. Un cadenas en U attaché à un anneau ou poteau est conseillé. Utilisez une deuxième cadenas autour des deux roues pour de la sécurité supplémentaire.



Faire du vélo en famille

Le transport, le plaisir, la liberté

Beaucoup de familles trouvent du plaisir en roulant à vélo ensemble. Naviguer à vélo donne aux enfants l'occasion d'explorer leur ville et découvrir l'indépendance. Voici quelques conseils pour rouler à vélo en famille.

Faire du vélo pendant la grossesse

Beaucoup de personnes enceintes font du vélo. Rouler à vélo permet de maintenir une activité physique à impact réduit. Plus tard dans la grossesse, rouler à vélo peut vous aider à vous déplacer s'il devient difficile de marcher. Les vélos adroits avec un tube horizontal plus bas sont plus faciles à monter et laissent de l'espace pour le ventre de grossesse. Vous pouvez aussi réduire la hauteur de la selle pour toucher par terre plus facilement. Faites ce qui est le mieux pour vous.

Rouler à vélo avec des petits enfants

Faire du vélo avec des jeunes enfants est une excellente façon de se déplacer. Parlez-en à votre médecin avant. Placés dans une remorque à vélo, les sièges de "voiture" peuvent soutenir la tête et le cou du bébé.

Quand l'enfant est assez fort pour soutenir son cou, vous pouvez essayer une de ces options :

- **Siège pour enfant en avant :** s'attache près du guidon et offre une superbe vue à l'enfant
- **Siège arrière sur cadre :** s'attache au cadre en arrière
- **Siège sur le porte-bagages arrière :** se fixe sur un porte-bagages arrière
- **Vélo à longue queue :** soutient deux sièges pour enfant en arrière et un siège pour enfant en avant

Siège pour enfant en avant



Siège pour enfant sur le cadre arrière



Vélo à longue queue



Apprendre à faire du vélo

Entre les âges de trois et sept ans, votre enfant deviendra trop grande pour un siège d'enfant. Votre enfant sera prêt.e à apprendre à rouler avec son propre vélo. Premièrement, il faudra apprendre l'équilibre. Un vélo d'équilibre, sans pédales, ou une "draisienne," est une bonne façon pour les enfants d'apprendre l'équilibre qu'il faut pour rouler à vélo.

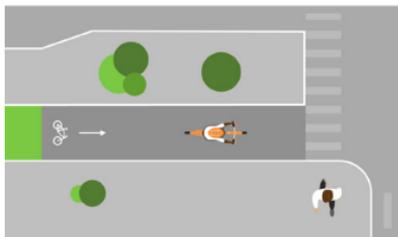
Une fois que votre enfant est confortable sur une draisienne, essayez d'introduire un vélo à pédales à deux roues. Assurez-vous que leurs pieds peuvent atteindre le sol lorsque assis sur la selle. Quand votre enfant est à vélo il est permis d'être sur le trottoir, mais si vous les accompagnez à vélo, il faut que vous roulez sur la rue.

Faire du vélo en famille permet aux enfants d'apprécier le paysage urbain et d'apprendre à naviguer leur quartier. En grandissant, le cyclisme permet aux adolescents de se déplacer de façon indépendante.

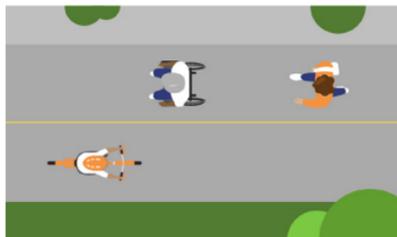
Les types de pistes cyclables

En Nouvelle-Écosse il est permis de rouler sur toutes les routes, sauf les autoroutes d'accès limité. Halifax est en train de construire plus d'infrastructures spécifiquement pour se déplacer à vélo.

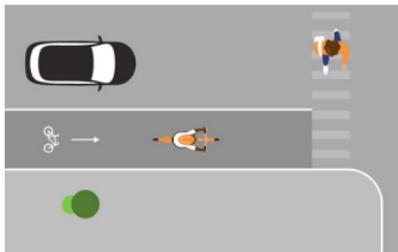
Piste cyclable protégée



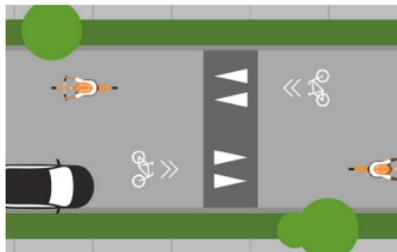
Sentier polyvalent



Piste cyclable peinte



Rues locales cyclables



Le cyclisme en tout temps

Restez au sec

Lorsque vous aurez l'habitude de rouler à vélo, vous allez vouloir rouler n'importe les conditions météorologiques. Ce n'est pas nécessaire d'avoir des vêtements spéciaux pour le cyclisme. Voici quelques recommandations pour rendre votre sortie plus agréable :

- des gardes-boues sur les roues pour protéger de la pluie et de l'eau sur la route
- des pneus cloutés pour la traction en hiver
- des "pogies" (grandes mitaines qui enveloppent le guidon)
- manteau et pantalons imperméables
- chapeau, foulard, mitaines imperméables en hiver
- bottes imperméables, chaussettes de laine
- une couverture imperméable pour son sac à dos

Entretien de vélo

Si vous faites du vélo quotidiennement toute l'année et en toutes conditions, votre vélo s'usera plus rapidement que si vous roulez seulement en été. N'oubliez pas de nettoyer et lubrifier votre chaîne chaque semaine. Votre vélo roulera mieux et votre chaîne durera plus longtemps. Pendant l'hiver, quand le sel s'accumule sur votre vélo, essayez le cadre et les autres composants une fois par semaine.

Le cyclisme en hiver

En hiver, quand les rues sont glissantes, ajustez votre technique. Roulez lentement, pédalez doucement, et détendez le haut du corps. Dans les virages, tournez doucement, et laissez assez d'espace pour freiner et arrêter. En suivant ces conseils, vous pouvez rouler de façon sécuritaire toute l'année.

Types de vélos

Il existe plusieurs types de vélos qui peuvent satisfaire vos besoins personnels. Voici quelques types communs et leur emploi pour vous aider à choisir ce qui convient le mieux pour vous et/ou votre famille.

Vélo de route

Pour rouler rapidement sur l'asphalte avec une posture penchée.



Vélo urbain de style hollandais

Pour rouler en ville avec une posture droite.



Vélo de montagne

Pour rouler sur le gravier et dans les sentiers boisés.



Vélo couché

Pour moins d'impact sur les joints, et pour les personnes souffrant de douleurs lombaires.



Vélo hybride

Une combinaison de vélo de route et vélo de montagne, pour rouler en ville.



Vélo avec assistance électrique

Idéal pour des itinéraires comportant de nombreuses collines et/ou des longs trajets.



Vélo cargo à longue queue

Pour transporter ses affaires et/ou des jeunes enfants.



Tricycle/trike pour adultes

Idéal pour les personnes qui ont des difficultés avec l'équilibre.



Vélo cargo biporteur

Pour transporter plus d'affaires et/ou des jeunes enfants.



Vélo randonneur

Meilleur pour le camping à vélo, transporter de l'équipement et de longs trajets.



Ressources pour le cyclisme

Coopératives vélo à faire soi-même

Bike Again!.....	902-429-2202
Dal Bike Centre.....	902-494-8345

Politique, planification et promotion du vélo

Bicycle Nova Scotia.....	902-425-5454 ext 228
DalTRAC.....	902-494-3209
Ecology Action Centre.....	902-429-2202
Halifax Cycling Coalition.....	902-802-8004
Le Municipalité régionale de Halifax.....	311
Welcoming Wheels.....	902-429-2202
Le département des Transports.....	902-424-2297

Magasins de vélo

Bike & Bean.....	902-820-3400
The Bike Pedaler.....	902-406-7773
C. Robertson Electric Bikes.....	902-423-9386
Cyclesmith.....	902-425-1756
Giant Bikes.....	902-407-2462
Halifax Cycles.....	902-407-4222
Long Alley Bicycles.....	902-404-9849
Mountain Equipment Co-op.....	902-421-2667
Velofix Nouvelle-Écosse.....	1-855-835-6349
Sportwheels Sports Excellence.....	902-865-9033

Le vélo est un outil formidable qui permet la mobilité pour des personnes de tous âges et habiletés.



La Coalition de cyclisme d'Halifax est une organisation à but non-lucratif composée de membres qui essaient de rendre la ville d'Halifax plus accueillante pour les vélos. Notre mission est d'améliorer les conditions pour le cyclisme pour tous les résidents dans notre ville en offrant des événements, de l'éducation et l'appui pour le plaidoyer en faveur des vélos. Notre vision est que Halifax devienne la ville la plus sécuritaire pour rouler à vélo en Amérique du Nord.

Enregistrez-vous comme membre de la Coalition de cyclisme de Halifax pour nous soutenir. Nos membres nous donnent de levier politique quand nous parlons au personnel municipal et aux conseillers municipaux de l'infrastructure pour le cyclisme. Avec votre appui, nous pouvons être encore plus efficace. Enregistrez aujourd'hui à cyclehalifax.ca/register.

Montez à vélo: profitez du bien-être, de la liberté et de la joie du cyclisme!

Partisanes:

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE



Clean
Inspiring Environmental Change



Ecology
Action
Centre

HALIFAX

Guide de Cyclisme à Halifax. Première édition, 2022.

Droits d'auteur : Halifax Cycling Coalition

Traduction : Katie Clarke et Sarah Manchon

Texte, conception et mise en page : Meghan Doucette et Ellen Riopelle

Illustrations : Hannah Emmett et Andrew Durano

Editeurs : Anika Riopel, Ashleigh Boers, Emily Miller, Becky Spencer, Steven Schwinghamer, Ben Hammer, Jenna Molenaar, Jillian Banfield, Dan Peterson, Megan Rector, Raylene Langor, Sarah Manchon, Ellen Riopelle, Marion Cousin, Virginie Borau et Ella deMontigny

Sources : Can-Bike, The Toronto Cyclists Handbook, The Toronto Cycling Handbook: Family Edition, Quebec Safe Cycling Guide, Nova Scotia Bicycle Safety booklet, BYCS, Nova Scotia Summary Offence Ticket Booklet, et Freepik.