

GÉNIVÉLO

Guide d'animation



Québec 

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026.

ISBN : 978-2-555-03356-6

© Société de l'assurance automobile du Québec

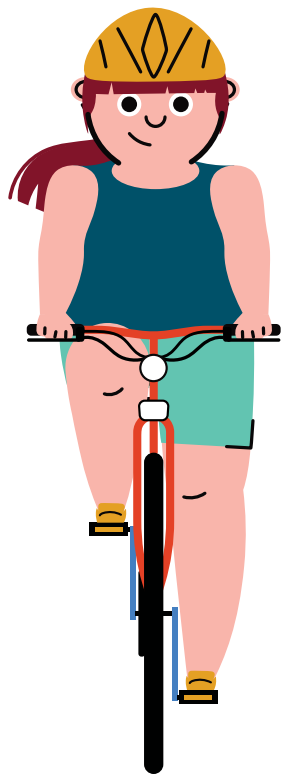


Table des matières

Présentation et fonctionnement	5
---------------------------------------	----------

Avant le départ	6
------------------------	----------

Les vérifications et les ajustements d'un vélo	7
--	---

Sur la route	12
---------------------	-----------

La signalisation	13
------------------	----

Les règles de circulation	19
---------------------------	----

J'observe, j'anticipe et je m'adapte...	24
--	-----------

La protection des autres usagers	25
----------------------------------	----

La reconnaissance des risques	26
-------------------------------	----

Le vélo permet aux jeunes de développer leur autonomie et de se déplacer, que ce soit pour se rendre à l'école ou chez des amis. Toutefois, la route peut être imprévisible et comporte des risques pour les apprentis cyclistes. Il est donc essentiel de leur apprendre à adopter des comportements sécuritaires lors de leurs déplacements.

Selon le bilan des victimes cyclistes pour la période de 2019 à 2023, plus de 92 jeunes âgés de 9 à 12 ans ont été impliqués dans un accident à vélo ayant entraîné des blessures, qu'elles soient légères ou graves.

Dans ce contexte, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) a élaboré du matériel éducatif destiné à accompagner les jeunes de 9 à 12 ans dans l'apprentissage de comportements sécuritaires à vélo.

Le matériel disponible comprend :

- le présent guide d'animation ;
- une présentation visuelle (PowerPoint) pour soutenir l'animation ;
- la présentation de parcours pratiques à mettre en place ;
- un cahier d'exercices visant à consolider les notions de sécurité routière.

Ce guide s'adresse à toute personne intervenant auprès de jeunes et souhaitant les sensibiliser à l'importance des déplacements sécuritaires à vélo. Il permet de se familiariser avec les principes de base en sécurité routière et de les adapter aux besoins du groupe.

Il est possible d'aborder d'autres moyens de déplacement, comme les patins à roues alignées, les planches à roulettes ou les trottinettes sans moteur, après avoir consulté le site Web de la SAAQ, pour connaître les particularités de chacun d'eux.

Enfin, il est important de rappeler que l'utilisation d'un appareil de transport personnel motorisé (ATPM), tel qu'une trottinette électrique ou un appareil gyroscopique, est actuellement interdite aux enfants, même si certains modèles qui leur sont destinés sont offerts sur le marché.





Présentation et fonctionnement

Indépendance des sections : Les sections permettent d'explorer les différentes notions de manière indépendante. Elles peuvent être abordées sans ordre précis, en fonction des besoins et du niveau des apprentis cyclistes.

Suggestions d'exercices : Les apprentis cyclistes sont invités à mettre à l'épreuve leurs connaissances sur les notions abordées dans chaque section à l'aide du cahier d'exercices.

Animation et discussion

Pour introduire les sujets et lancer des discussions, poser des questions simples et concrètes. Valoriser les échanges et aborder les notions de sécurité routière dans les discussions pour faciliter l'intégration.

Section 1

Avant le départ

Thèmes abordés :

Ajustement du vélo

Vérification des pneus et des freins

Vérification des équipements de visibilité

Ajustement du casque

L'objectif de cette section est d'expliquer aux apprentis cyclistes l'importance d'utiliser un vélo en bonne condition dont les composants sont bien ajustés.

Voici des suggestions de questions à poser au groupe pour susciter la discussion :

Pourquoi est-il important de s'assurer que son vélo est en bon état avant de l'utiliser ?

- Pour ne pas tomber et se blesser, pour éviter les accidents, pour être bien pendant le trajet, etc.

Selon vous, quels éléments d'un vélo devraient être vérifiés régulièrement avant un départ ?

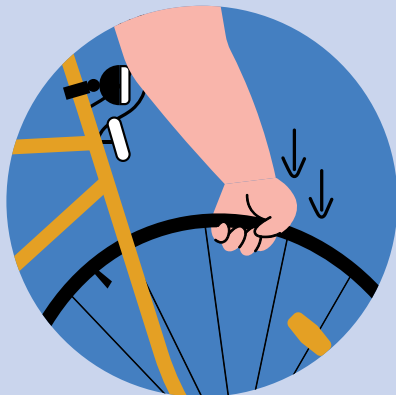
- Les freins, les pneus, la hauteur de la selle et du guidon, etc.

Les vérifications et les ajustements d'un vélo

Pour favoriser la compréhension et rendre le tout concret, lorsque possible, utiliser un vélo pour démontrer les vérifications et les ajustements.

Il est également recommandé de s'appuyer sur la méthode de vérification du vélo proposée par Vélo Québec, issue de l'outil pédagogique [Cycliste averti](#).





1 – Vérification des pneus

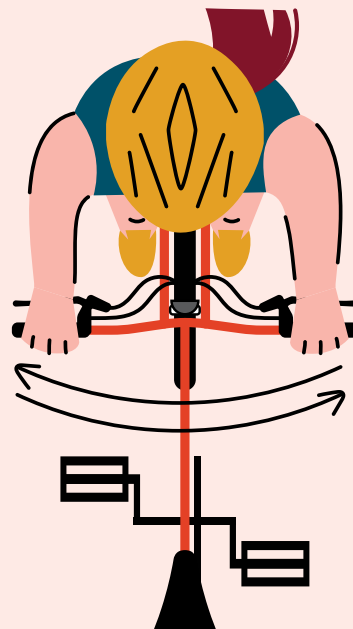
Des pneus bien gonflés aident à diriger le vélo et à éviter les obstacles. Pour vérifier leur pression, il faut appuyer dessus avec la paume de la main.

S'il est facile d'écraser le pneu, il faut ajouter de l'air. La bonne pression est indiquée sur le pneu, en PSI (l'unité de mesure de la pression).

Il faut aussi s'assurer que le pneu n'est pas usé, qu'il ne présente pas de fissure ni de trou et qu'il n'est pas lisse par endroit.

2 – Ajustement du guidon

Pour s'assurer que le guidon est bien aligné et bien vissé, il faut se placer face au vélo, la roue avant entre les jambes, et tourner le guidon.





3 – Ajustement de la selle

Une selle à la bonne hauteur est essentielle pour assurer le confort et permettre de pédaler efficacement.

Pour vérifier si le vélo est à la bonne hauteur et ajuster la selle, au besoin, vérifier qu'une fois assis sur le vélo, les talons sur les pédales, la jambe dont le pied est près du sol est complètement dépliée.

Si le talon quitte la pédale, la selle est trop haute.

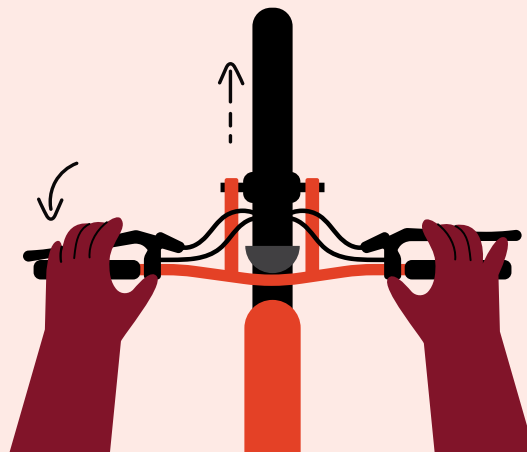
Si la jambe n'est pas complètement dépliée, la selle n'est pas assez haute.

4 – Vérification des freins

Avoir des freins en bon état sur un vélo est essentiel pour circuler en sécurité.

Pour vérifier les freins, avant et arrière :

- placer les mains sur le guidon en tenant les manettes de freins du bout des doigts.
- presser les manettes de freins à tour de rôle et pousser le vélo vers l'avant pour vérifier le frein avant, et vers l'arrière pour le frein arrière.

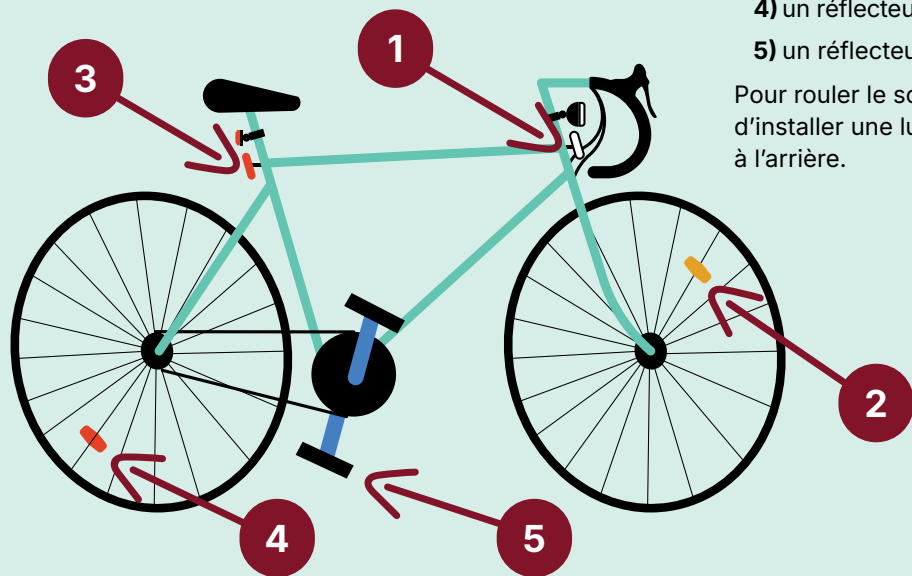


5 – Vérification des équipements de visibilité

Tout vélo doit être muni d'équipements de visibilité obligatoires, soit :

- 1) un réflecteur blanc à l'avant ;
- 2) un réflecteur jaune ou blanc aux rayons de la roue avant ;
- 3) un réflecteur rouge à l'arrière ;
- 4) un réflecteur rouge ou blanc aux rayons de la roue arrière ;
- 5) un réflecteur jaune ou blanc sur chaque pédale.

Pour rouler le soir ou lorsqu'il fait sombre, il est obligatoire d'installer une lumière blanche à l'avant et une lumière rouge à l'arrière.



6 – Ajustement du casque

Le port du casque de vélo peut tout changer et prévenir des blessures graves à la tête lors d'un accident. Pour être sécuritaire, le casque doit toutefois être bien installé. Il doit être assez serré pour ne pas balloter et être placé au milieu du front. Il est bien ajusté :

- s'il y a un espace de deux doigts (index et majeur) entre les sourcils et le casque ;
- si les sangles forment un « Y » sous chaque oreille ;
- si l'attache est assez serrée pour qu'on puisse placer seulement un doigt sous le menton.

[La méthode 2V1](#) enseignée par l'organisme Vélo Québec peut aussi être utilisée pour faciliter la compréhension des apprentis cyclistes.



Section 2

Sur la route

Thèmes abordés :

Signalisation

Règles de circulation



L'objectif de la deuxième section est de comprendre la signalisation et les règles de circulation. Prêter attention aux panneaux et respecter ces règles est essentiel pour se déplacer en toute sécurité. Une règle fondamentale à retenir : la signalisation routière sert de repère et doit être suivie.

Voici des suggestions de questions à poser au groupe pour susciter la discussion :

Savez-vous ce qu'est le *Code de la sécurité routière* ? À quoi sert-il ?

- Le *Code de la sécurité routière* est une loi au Québec. Il contient les règles et les lois qui s'appliquent à toutes les personnes qui circulent sur la route, que ce soit les piétons, les cyclistes, les automobilistes ou les conducteurs de camions.

Pourquoi la signalisation est-elle si importante ?

- C'est le mode d'emploi de la route. Les feux de circulation et les pictogrammes sur les panneaux que l'on voit un peu partout aux abords des rues et des routes indiquent aux usagers de la route en déplacement quoi faire et à quel moment le faire.
- La signalisation permet de prévoir les rencontres entre tous ceux qui se déplacent, peu importe leur moyen de transport. Elle permet aussi aux usagers de se croiser sur la route sans avoir d'accident.

À quels risques s'expose-t-on si l'on n'obéit pas à la signalisation ?

- Les risques sont nombreux : avoir un accident, recevoir un avertissement d'une policière ou d'un policier ou même recevoir une contravention.

À partir de quel âge est-il possible de recevoir une contravention ?

- Il est possible de recevoir une contravention dès l'âge de 14 ans.

La signalisation

Voici les principaux éléments de signalisation routière et les comportements à adopter lorsqu'on les croise à vélo.

« Passage pour piétons » et « Cédez le passage »

SIGNIFICATION

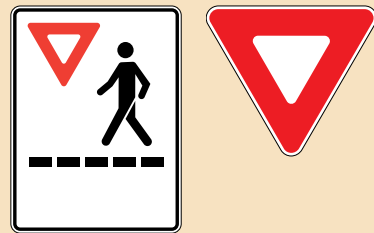
Le panneau représentant la silhouette d'une personne indique l'endroit où les piétons ont la priorité, là où ils doivent traverser.

Le symbole « Cédez le passage », représenté par un triangle rouge pointant vers le bas, indique également qu'il faut accorder la priorité aux autres usagers.

COMPORTEMENT À ADOPTER

S'arrêter afin de laisser passer les piétons qui attendent de traverser.

En présence du panneau qui comprend le symbole « Cédez le passage », il faut céder le passage aux piétons, mais aussi aux autres usagers, avant de s'engager dans la voie.



Arrêt

SIGNIFICATION

Ce panneau indique l'obligation de s'arrêter.

COMPORTEMENTS À ADOPTER

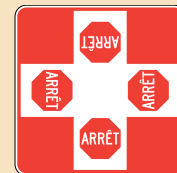
S'immobiliser complètement à la ligne d'arrêt.

Lorsqu'il y a des arrêts dans toutes les directions, les piétons ont la priorité absolue. Les autres usagers traversent ensuite selon leur ordre d'arrivée.

À une intersection où il y a un panneau dans une seule direction :

- s'il se trouve dans la direction empruntée, il faut s'arrêter et attendre que la route soit libre avant de s'engager ;
- s'il se trouve dans l'autre direction, il n'est pas obligatoire de s'arrêter, mais il faut rester vigilant et s'assurer d'avoir été vu par les conducteurs qui, eux, doivent faire un arrêt.

Pour plus de sécurité, peu importe la situation, il est conseillé d'établir un contact, par un regard ou un geste, avec la personne au volant. En cas de doute, il est préférable d'attendre avant de poursuivre sa route.



Feux de circulation

SIGNIFICATION

Les feux de circulation coordonnent la circulation aux intersections.

COMPORTEMENTS À ADOPTER

- S'arrêter lorsque le feu est rouge.
- Ralentir et se préparer à s'arrêter lorsque le feu est jaune.
- Poursuivre sa route ou repartir lorsque le feu est vert.



Panneaux avec un cercle vert

SIGNIFICATION

Ces panneaux indiquent une obligation à respecter.

COMPORTEMENT À ADOPTER

Suivre l'indication donnée par le panneau, par exemple :

- 1) descendre et marcher à côté du vélo (panneau souvent utilisé dans une rue piétonne) ;
- 2) emprunter un trajet, comme une piste cyclable ;
- 3) suivre une direction obligatoire, par exemple tourner à droite.



Panneaux avec un cercle rouge

SIGNIFICATION

Ces panneaux indiquent une interdiction.

COMPORTEMENT À ADOPTER

Respecter l'interdiction indiquée par le panneau. Par exemple, en présence du panneau ci-contre, il est interdit de circuler côte à côte à vélo



Panneaux jaunes en forme de losange

SIGNIFICATION

Ces panneaux servent à avertir d'un danger ou d'un changement à venir sur la route.

COMPORTEMENT À ADOPTER

Redoubler de vigilance et adapter sa conduite en fonction de la situation annoncée.

Exemples :

- 1) Ce panneau indique que les conducteurs, les cyclistes et les piétons partagent la même route.
- 2) Ce panneau annonce à l'avance la présence d'un passage pour piétons.



Détour pour les cyclistes

SIGNIFICATION

Les panneaux orange indiquent la présence d'une zone de travaux.

COMPORTEMENTS À ADOPTER

- Redoubler de vigilance et adapter sa conduite.
- Suivre les indications en place et emprunter le détour proposé afin d'assurer sa sécurité.



Sens unique

SIGNIFICATION

Ce panneau indique le sens de la circulation à respecter.



COMPORTEMENT À ADOPTER

Circuler dans le sens indiqué par le panneau.

Certaines exceptions peuvent s'appliquer. Lorsqu'un panneau « EXCEPTÉ » accompagne celui de sens unique, cela indique la présence d'une piste cyclable aménagée en sens inverse de la circulation. Dans ce cas, il faut emprunter la piste cyclable.



Après la présentation de la signification des panneaux, une discussion peut être amorcée afin d'introduire le prochain thème, soit les règles de circulation et les moyens d'éviter les situations dangereuses. Il importe de souligner qu'à vélo, une attention constante doit être portée à l'environnement.

Pour lancer l'échange, inviter les apprentis cyclistes à faire part de situations dangereuses dont ils ont été témoins, par exemple un véhicule n'ayant pas cédé le passage, une personne en voiture n'ayant pas vu une personne à vélo ou l'ayant dépassée de trop près, ou encore une personne circulant à vélo sur les trottoirs.

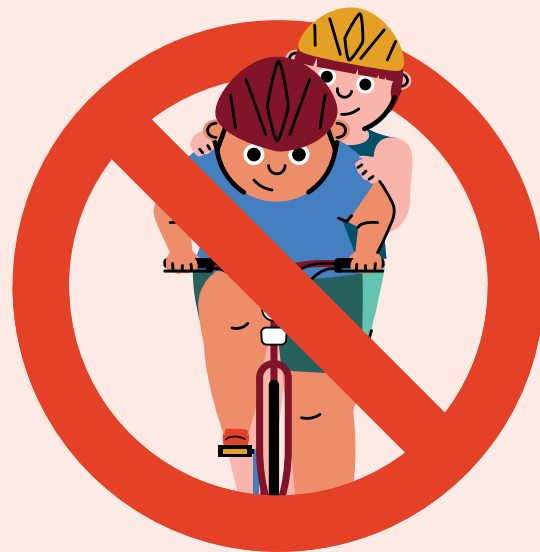
Les règles de circulation

Voici les principales règles de circulation à respecter à vélo :

1

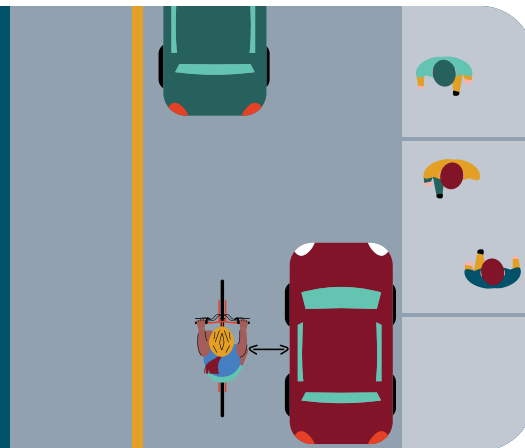
La première et la plus importante règle à retenir est simple : peu importe la situation, il faut toujours respecter la signalisation routière et s'y conformer.

Tenir fermement le guidon, garder les pieds sur les pédales et rester assis sur la selle.



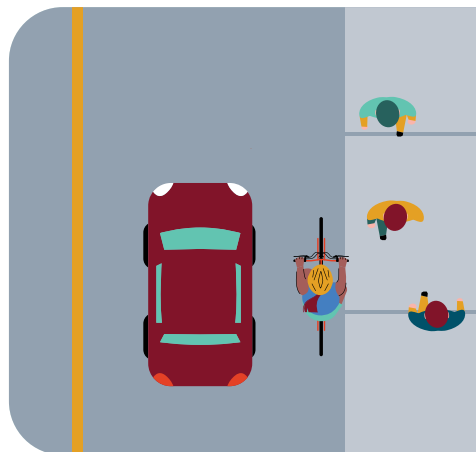
Circuler seul sur le vélo.

Respecter le sens de la circulation : rouler du côté droit de la route, dans la même direction que les véhicules. Se maintenir le plus près possible du bord de la rue, tout en conservant une distance d'un bras avec les véhicules stationnés.

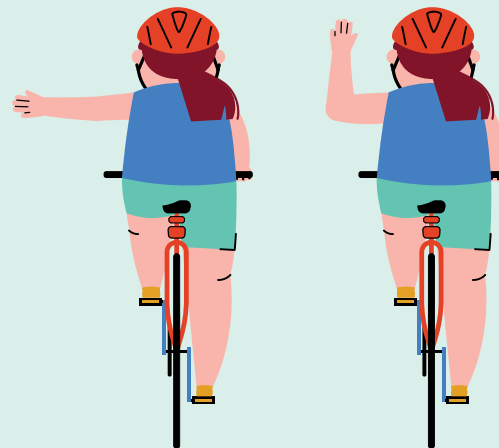


Circuler dans la rue.

Rouler sur les trottoirs est autorisé seulement si c'est nécessaire ou si la signalisation le permet. Et dans ces situations, il faut toujours accorder la priorité aux piétons et s'assurer de ne pas nuire à leur sécurité.



Rouler à une vitesse raisonnable afin de pouvoir s'adapter et réagir de manière sécuritaire aux situations.

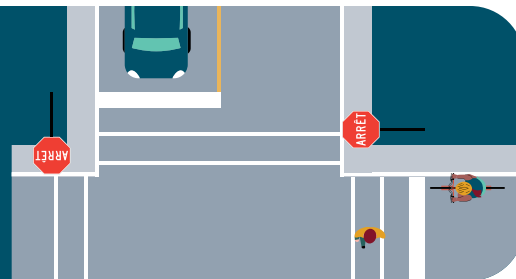


Lorsque c'est sécuritaire, utiliser le code gestuel pour indiquer ses intentions aux autres usagers :

- pour un virage à gauche : tendre le bras gauche ;
- pour un virage à droite : tendre le bras droit ou plier le bras gauche à 90 degrés vers le haut pour signaler un virage à droite.

S'assurer d'être capable de garder le contrôle du guidon avec une seule main avant d'introduire l'utilisation du code gestuel.

Faire preuve d'une vigilance accrue aux intersections et respecter la priorité de passage.



En présence d'un feu pour piétons activé, s'immobiliser complètement et céder le passage aux piétons avant de poursuivre sa route.

Sortir d'une entrée en cédant le passage aux piétons, aux cyclistes et aux véhicules qui circulent.

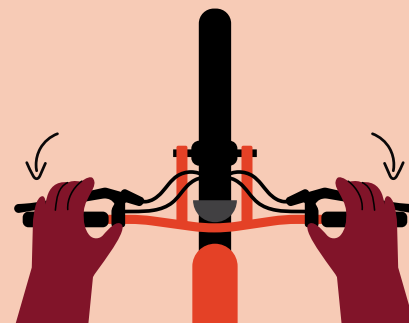




Porter une attention constante à l'environnement. Il est interdit d'utiliser des écouteurs ou de consulter un écran en roulant.

S'assurer du bon état des freins avant de circuler est une obligation.

Conseil pratique : Pour un freinage plus efficace et sécuritaire, utiliser simultanément les freins avant et arrière, une technique bien utile en situation d'urgence.



Pour conclure cette section, proposer de répondre au jeu-questionnaire sur le partage de la route, disponible en format PowerPoint.

L'activité peut être réalisée en groupe ou sous forme d'équipes qui s'affrontent, afin de déterminer laquelle maîtrise le mieux la signalisation routière et les comportements sécuritaires à adopter à vélo.

Section 3

J'observe, j'anticipe et je m'adapte...

Thèmes abordés :

Protection des autres usagers de la route

Reconnaissance des risques



La troisième et dernière section vise à aider les jeunes à développer les bons réflexes pour circuler à vélo de façon sécuritaire, comme reconnaître les risques et avoir un bon comportement à l'égard des autres usagers de la route.

Voici des suggestions de questions à poser au groupe pour susciter la discussion :

Pouvez-vous nommer des situations ou des éléments que vous avez déjà observés dans la rue et qui pourraient représenter un danger pour les cyclistes ?

- Des cailloux, des nids-de-poule, des bouches d'égout, des automobilistes ou d'autres usagers qui ne respectent pas les règles de circulation, des rues très achalandées, etc.

En tenant compte de ces situations, comment définiriez-vous le mot *risque* ?

- Le risque, c'est la possibilité qu'un événement indésirable survienne. Apprendre à reconnaître le risque permet d'agir à temps pour l'éviter. En portant attention à son environnement, il devient plus facile de prévenir les dangers et d'adopter des comportements sécuritaires.

La protection des autres usagers

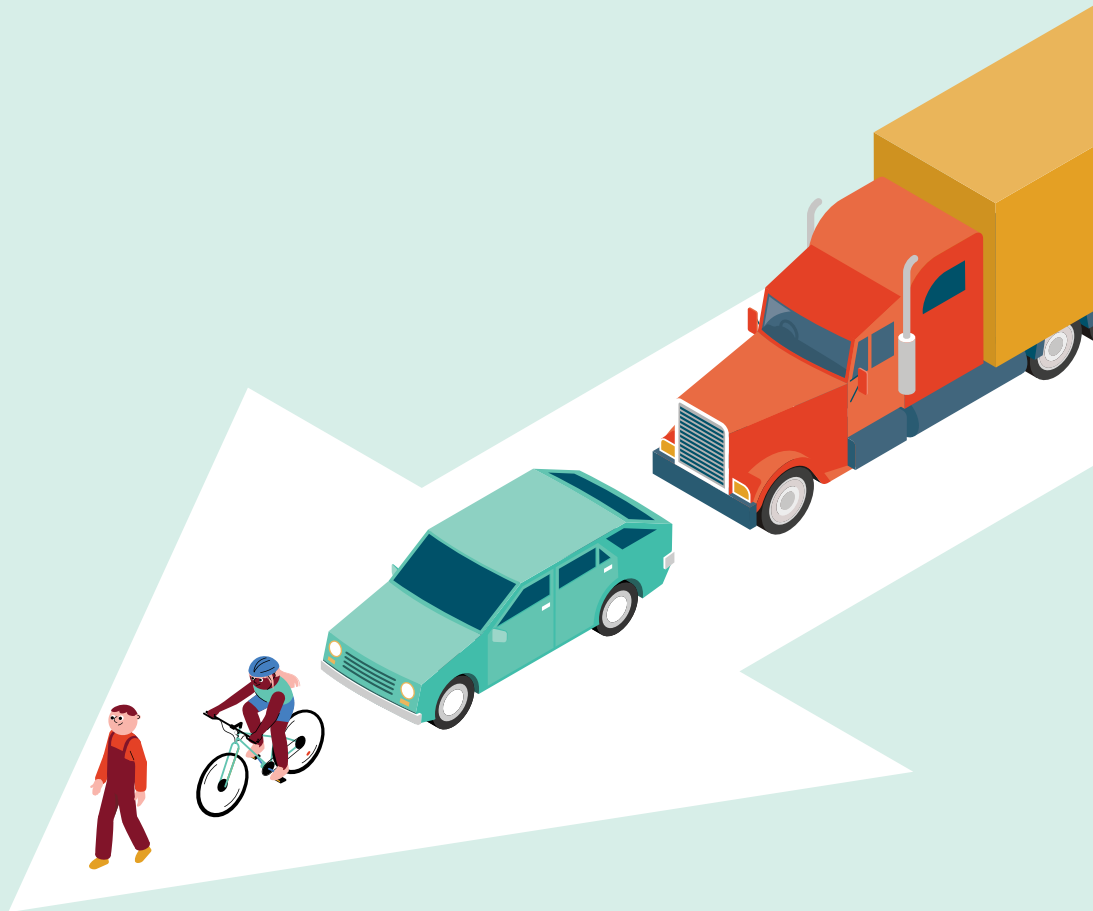
Le *Code de la sécurité routière* prescrit que tous les usagers de la route doivent agir avec prudence et respect, en particulier envers ceux qui sont plus vulnérables, comme les piétons et les cyclistes.

Qu'est-ce que ça signifie ?

Sur la route, chaque personne doit faire attention à ceux qui sont plus fragiles qu'elle.

Par exemple, les automobilistes doivent redoubler de prudence et agir en anticipant la présence des cyclistes et des piétons, parce qu'ils sont davantage protégés en cas de collisions. Et les cyclistes doivent faire de même à l'égard des piétons. C'est ce qui s'appelle le **principe de prudence**.

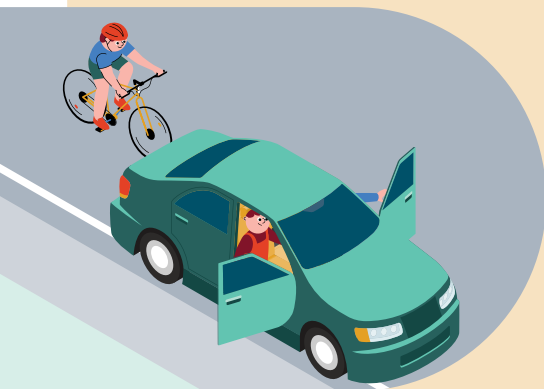
Ce principe rappelle aussi que les usagers vulnérables sont tenus d'adopter des comportements sécuritaires afin d'assurer leur propre sécurité.



La reconnaissance des risques

Pour se déplacer à vélo, il est préférable de choisir un trajet sécuritaire. L'utilisation de pistes cyclables et de rues résidentielles peu achalandées est à privilégier, puisque les cyclistes y sont davantage visibles et que les conducteurs s'attendent à leur présence.

Certaines situations peuvent toutefois rendre un déplacement à vélo plus risqué. Il est donc important de savoir les reconnaître et d'y porter une attention particulière.



L'emportière

L'emportière, c'est lorsqu'une personne ouvre la portière d'un véhicule stationné au moment où un cycliste passe, ce qui peut le faire tomber ou le blesser.

BONNES PRATIQUES

- Circuler en gardant une distance d'environ un bras des véhicules stationnés.
- Apprendre à repérer les indices qui laissent croire qu'une personne pourrait ouvrir sa portière.

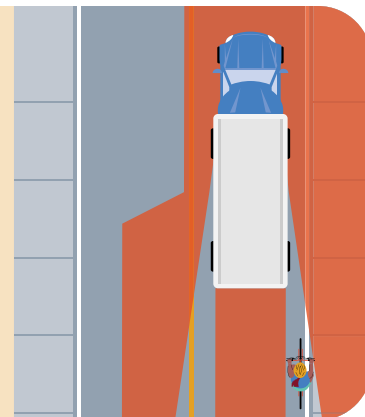
Par exemple, un véhicule qui vient de se stationner ou dont les lumières arrière sont allumées peut vouloir dire qu'une personne va en sortir ou que le véhicule va repartir.

Les angles morts

Les angles morts sont des zones autour d'un véhicule où la conductrice ou le conducteur ne voit pas ce qui s'y trouve. Tous les véhicules présentent des angles morts, mais plus un véhicule est gros, plus ces zones sont grandes et nombreuses.

BONNES PRATIQUES

- Garder ses distances et considérer que la conductrice ou le conducteur ne voit pas ce qui se trouve dans les angles morts autour de son véhicule.

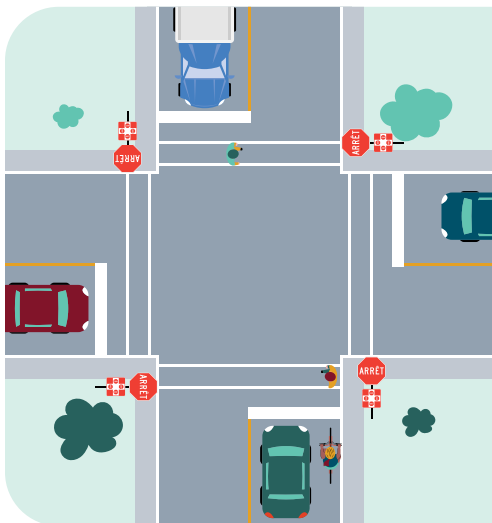


Les intersections

Les intersections sont des lieux où différents usagers de la route se rencontrent, qu'ils soient conducteurs, cyclistes ou piétons. Elles peuvent donc présenter un niveau de risque plus élevé.

BONNES PRATIQUES

- S'assurer d'être visible des autres usagers avant de faire une action, particulièrement des conducteurs, en établissant un contact visuel ou en utilisant un geste.
- Respecter la priorité de passage et s'engager uniquement lorsque c'est son tour. En cas d'incertitude, laisser passer les autres usagers.
- Porter attention aux obstacles pouvant nuire à la visibilité (véhicules stationnés, arbres, etc.).



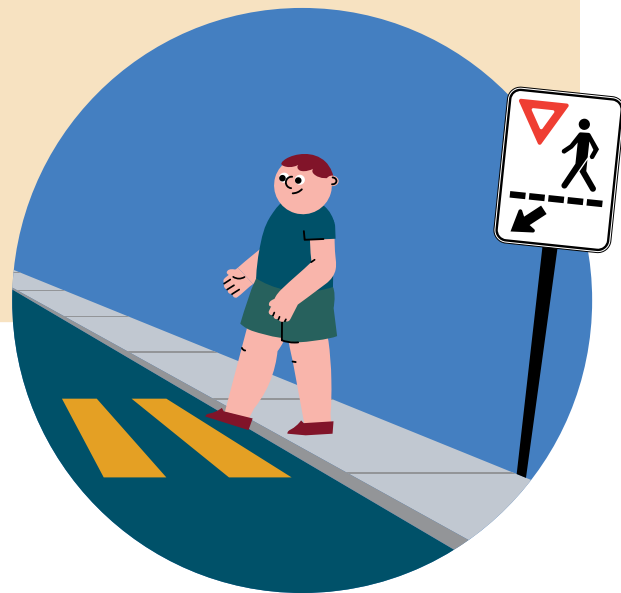
Les passages pour piétons

Les passages pour piétons ne se trouvent pas seulement aux intersections ; ils peuvent aussi se situer ailleurs sur la route. À ces endroits, identifiés par un panneau, les piétons ont toujours priorité et peuvent s'engager à tout moment.

Il est donc important d'être attentif et d'appliquer le principe de prudence. Comme les piétons sont plus vulnérables que les cyclistes, ils risquent davantage d'être blessés en cas de collision.

BONNES PRATIQUES

- Anticiper la présence de piétons, même lorsqu'aucun n'est visible.
- Circuler à une vitesse adaptée et maintenir une vigilance accrue pour pouvoir réagir rapidement.
- S'arrêter et céder le passage dès qu'une personne attend ou s'engage pour traverser.





Situations diverses

Le freinage brusque d'un véhicule, un virage à droite sans clignotant, un obstacle à éviter ou la sortie d'un véhicule d'une entrée figurent parmi les situations courantes qui peuvent survenir. Il importe donc de développer la capacité d'anticiper les éventualités en portant une attention constante à l'environnement.

BONNES PRATIQUES

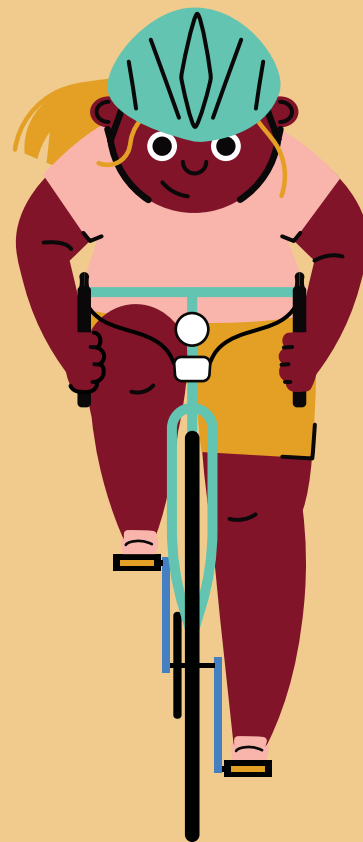
- Observer les feux arrière des véhicules afin d'anticiper les intentions et les actions des personnes au volant : les feux de freinage indiquent un ralentissement et les clignotants, un changement de direction.
- Anticiper les virages à droite des véhicules, susceptibles de couper la trajectoire.
- Redoubler de prudence à proximité des entrées, en raison des véhicules susceptibles d'en sortir.

Les apprentis cyclistes sont maintenant prêts à mettre en pratique leurs connaissances à l'aide du cahier d'exercices, des activités à réaliser à vélo ou d'une sortie organisée en groupe.

Afin de favoriser l'implication des jeunes dans la préparation de cette activité, les encourager, selon leur âge :

- à vérifier l'état des vélos et des casques et à effectuer les ajustements nécessaires ;
- à vérifier le matériel à emporter (clé hexagonale, pompe à vélo, trousse en cas de crevaison, dossards, etc.) ;
- à proposer un trajet sécuritaire.

Pour plus d'information, il est possible de consulter le *Guide d'organisation d'une randonnée à vélo* avec des jeunes ainsi que le site Web de la SAAQ.



GÉNIVÉLO

**Société de l'assurance
automobile**



Avec vous,
au cœur de votre sécurité