



**Vous avez envie de passer à l'action
et de vous déplacer à vélo pour
accompagner votre·vos enfant·s à
l'école ?**

Super idée !

**Pro Velo est là pour vous
accompagner dans cette chouette
aventure. Enfilez vos casques, c'est
parti !**

Pro Velo

Table des matières

Préparer et soigner son vélo

Entretenir son vélo (p. 3)

Nettoyer son vélo (p. 4)

Sécuriser son vélo (p. 5)

S'équiper à vélo

Équipement légal du vélo (p. 6)

Transporter ses courses (p. 7)

Un équipement de saison (p. 8)

Code de la route

Panneaux routiers (p. 9)

Parents et enfants dans la circulation

Apprendre à rouler à vélo (p. 10)

Rouler avec un enfant (p. 11)

Savoir identifier le moment où votre enfant peut rouler seul (p. 12)

Optimiser la sécurité de l'enfant (p. 12)

Aller plus loin

App itinéraires (p. 13)

Réseaux cyclables (bruxellois et points nœuds) (p. 14)

Activités en famille (p. 15)

Comment dois-je entretenir mon vélo ?


Vérifiez la **pression de vos pneus** toutes les deux semaines.

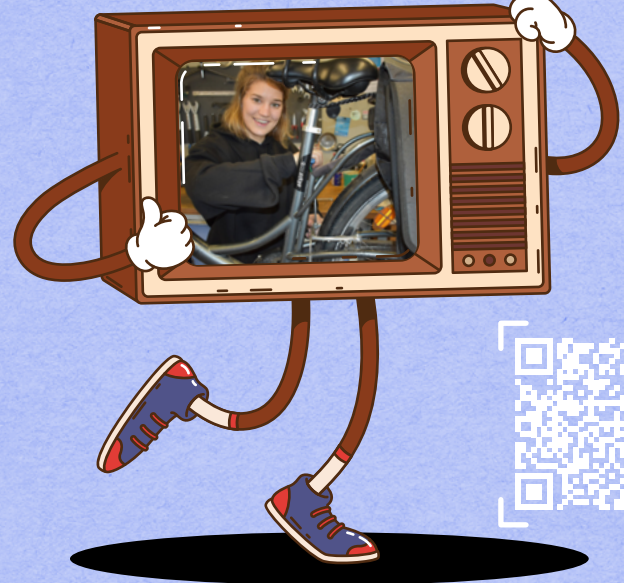
- Pour les pneus larges (VTT), mettez 2,5 bars.
- Pour les vélos de ville, allez jusqu'à 3,5 bars, et 4,5 bars dans la roue arrière si vous êtes chargé-e ou si vous transportez du poids sur le porte-bagage.

La pression maximum est toujours indiquée sur le flanc des pneus.

!! Attention, un pneu mal gonflé augmente le risque de crevaison **!!**

Lubrifiez votre chaîne toutes les deux semaines avec de l'huile en burette, et non en spray. Pour cela, huilez et frottez toute la chaîne avec un chiffon, puis répétez l'opération

 **Découvrez comment réparer une crevaison en vidéo**



Nettoyer son vélo

Nettoyez votre vélo de temps en temps s'il est sale. La saleté peut provoquer des casses ou masquer des pièces endommagées. De plus, la crasse accélère l'usure des composants mécaniques et empêche votre vélo de bien fonctionner.

Petit nettoyage (entretien régulier) :

Un petit nettoyage rapide permet de garder ton vélo propre et en bon état au quotidien, surtout si tu roules souvent en ville.

Fréquence conseillée :

- Utilisation quotidienne en ville : une fois par semaine.
- Utilisation occasionnelle : une fois par mois.

Gros nettoyage (entretien en profondeur) :

Ce nettoyage complet est à faire de temps en temps pour prolonger la durée de vie du vélo et garantir un bon fonctionnement.

Fréquence conseillée :

- Usage intensif (gravel, chemins boueux) : après chaque sortie.
- Usage modéré (ville, chemins bétonnés) : une fois par an ou plus souvent si le vélo est très sale.

♥ Je nettoie mon
vélo en 4 étapes



Sécuriser son vélo

1. Quelques conseils pour bien attacher votre vélo :

- Attachez toujours votre vélo à un objet fixe par le cadre et la roue avant, même pour une très courte durée.
- Utilisez un bon cadenas (de préférence en « U »).



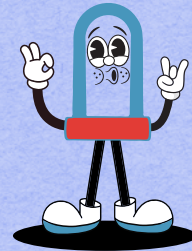
2. Enregistrez et identifiez votre vélo sur la plateforme mybike.belgium.be.

3. Créez une fiche d'identité du vélo. Si vous en achetez un d'occasion, demandez-en une au vendeur.

4. Vous pouvez également assurer votre vélo de valeur si vous le souhaitez. ➔ provelo.org/assurance

Si votre vélo est volé, rendez-vous sur le site www.velosretrouves.be.

🔒 Attacher son vélo en vidéo :



Équipement légal du vélo

Avoir un vélo en règle, c'est indispensable ! Selon le type de vélo, la loi impose un équipement minimal pour circuler légalement sur la voie publique.

Une règle commune à tous : une **sonnette** audible à 20 mètres et des freins sont obligatoires. L'**éclairage avant et arrière** est requis la nuit ou lorsque la visibilité est inférieure à 200 mètres, et peut être fixé au vélo ou porté par le cycliste.

Spécificités :

- **Vélo ordinaire :** sonnette, deux freins, catadioptrés fixes obligatoires (ou bande réfléchissante de chaque côté des pneus), éclairage avant et arrière.
- **VTT :** sonnette, deux freins, catadioptrés et éclairage uniquement la nuit ou par faible visibilité.
- **Vélo à petites roues :** sonnette, au moins un frein, catadioptrés et éclairage obligatoires la nuit ou par faible visibilité.
- **Vélo de course :** sonnette, deux freins, catadioptrés et éclairage uniquement la nuit ou par faible visibilité.



Transporter ses courses

Faire ses courses à vélo ? C'est possible ! Il est par contre important de s'équiper correctement pour transporter des charges de manière générale. En fonction du type de trajet ou du poids et du volume à déplacer, voici les principales options que nous vous proposons :

Le porte-bagages : avec de solides élastiques, un bon porte-bagages permet de transporter jusqu'à 25 kg. Vous pouvez même y fixer un panier.



Le sac à dos : il permet de transporter des objets légers ou fragiles tels qu'un ordinateur, des vêtements, des aliments, etc., puisqu'il amortit bien les vibrations. Sa capacité doit toutefois être limitée (5 kg), car le sac à dos n'est pas toujours agréable à porter lorsqu'il fait chaud et peut provoquer des douleurs au dos sur de longs trajets.



La sacoche à accrocher au porte-bagages : ce type de sacoche permet de transporter jusqu'à 15 à 20 litres par sacoche, par exemple pour vos courses plus grandes ou plus lourdes.



Le panier : fixé au guidon ou au porte-bagages, il permet de transporter jusqu'à 25 litres (5 kg). On l'utilise pour transporter un sac ou des courses légères. Ne surchargez pas un panier fixé au guidon : cela peut vous déséquilibrer.



Quelques points d'attention

- Ne surestimez pas ce que votre vélo peut transporter. Le fabricant indique généralement sur la fiche du vélo la charge maximale à ne pas dépasser.
- Faites attention à ne pas coincer les câbles de frein ou de dérailleur lorsque vous chargez votre vélo.
- Lorsque vous roulez avec un vélo chargé, pensez à bien gonfler vos pneus.

Un équipement de saison

Chaque saison exige un équipement adéquat, alors...

Est-ce qu'il fait froid ?

On attrape froid par les pieds, les mains, les oreilles, la tête et le cou, alors n'oubliez pas de bien couvrir toutes ces parties.

Si vous portez un casque, choisissez-en un avec une molette de réglage, afin de pouvoir mettre un bonnet ou une cagoule en dessous.

Pour garder vos pieds secs et au chaud, il existe des couvre-chaussures imperméables et anti-humidité en nylon enduit d'uréthane.

Les vêtements en Gore-Tex sont coupe-vent et protègent bien contre les frissons, mais ils ne tiennent pas vraiment chaud.

Évitez le coton par temps froid et pluvieux, car il met beaucoup de temps à sécher.

Choisissez des tissus respirants et des vêtements avec des zips sous les bras pour assurer une bonne ventilation.

Est-ce qu'il pleut un petit peu ?

Une veste qui descend sous la taille (et qui couvre bien les fesses lorsque vous roulez) vous gardera bien au chaud.

Pensez aussi à porter une visière pour éviter les gouttes dans les yeux.

Il est préférable d'équiper votre vélo de garde-boue et d'utiliser un couvre-selle.

Porter une casquette imperméable sous votre capuche vous aidera à tourner la tête en suivant l'ouverture de la capuche et à éviter les gouttes dans les yeux.

Il existe également des jambières pour protéger le devant de vos cuisses du vent, de la pluie et du froid, tout en limitant la condensation.

Est-ce qu'il pleut des cordes ?

Une cape est parfaite pour les petits trajets sous la pluie : elle s'enfile facilement, couvre vos jambes et protège votre sac à dos.

Quand il n'y a pas trop de vent, vous pouvez aussi utiliser un parapluie pour vélo ou un Veltop, qui combine pare-brise, capote avec arceaux et protections latérales.

Pour les enfants, il existe de nombreux accessoires pour les protéger de la pluie à vélo : remorques avec bâche, ponchos pour siège enfant, etc.

Pour transporter des affaires, pensez aux sacoches étanches et aux bâches pour vélo cargo.

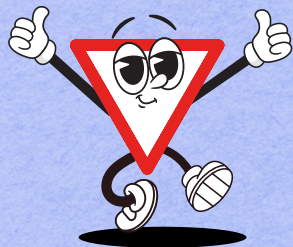
Un pantalon de pluie se met généralement par-dessus votre pantalon habituel.



Les panneaux routiers

Retrouvez notre poster adapté aux enfants pour aborder et expliquer les différentes règles du code de la route sur notre site :

ecoles.provelo.org/conseils/poster-les-signaux-routiers-essentiels-au-cycliste/



Les panneaux routiers

avec **Pro Velo**

la famille des ATTENTIONS

la famille des INDICATIONS

la famille des INTERDICTIONS

la famille des PRIORITÉS

A l'approche d'un carrefour, vous devez respecter l'ordre :

-
-
-
-

la famille des OBLIGATIONS

Apprendre à rouler à vélo

1. 🛠 Commencez par enlever les pédales et abaissez la selle

Pour faciliter l'apprentissage, retirez les pédales et réglez la selle assez basse. Votre enfant pourra ainsi poser les pieds à plat sur le sol, ce qui l'aidera à trouver son équilibre sans pression.

2. 🚶 Laissez-le marcher avec le vélo

Encouragez votre enfant à marcher en tenant le vélo. Cela lui permettra de se familiariser avec le poids de l'engin et la direction du guidon avant de commencer à rouler.

3. ⚖ Invitez-le à glisser pour trouver l'équilibre

Quand il est prêt, faites-le s'asseoir sur la selle et le laisser glisser en posant les pieds au sol pour se stabiliser. Progressivement, il pourra lever les pieds plus longtemps et mieux contrôler son équilibre.

4. 🕒 Remettez les pédales une fois l'équilibre acquis

Dès que votre enfant maîtrise l'équilibre en glissant, remettez les pédales et ajustez la selle pour qu'il puisse toujours poser les pieds au sol facilement.

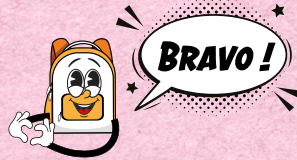
5. ❤ Apprenez-lui à pédaler en douceur

Encouragez-le à pédaler tout en gardant le contrôle du guidon. Il est important qu'il prenne confiance à son rythme, sans précipitation.

📺 La méthode de la draisienne en images :



Rouler avec un enfant



1. Assurez-vous que votre enfant maîtrise bien le vélo

Avant de circuler ensemble, vérifiez que votre enfant sait :

- Maintenir son équilibre en pédalant.
- Tourner et freiner en toute sécurité.
- Regarder derrière lui sans dévier de sa trajectoire.

2. Positionnez-vous correctement sur la route

En agglomération, vous pouvez rouler côte à côte, à condition que le passage en sens inverse reste possible. Idéalement, placez-vous à gauche de votre enfant pour le protéger des véhicules.



Approchez-vous à sa hauteur lorsqu'un carrefour se profile, et prenez l'initiative de vous engager si nécessaire.

Dans un sens unique limité (SUL), inversez les positions : votre enfant devant et vous derrière, pour anticiper les dangers venant de l'avant.

3. Établissez une communication claire

Mettez en place des signaux simples que votre enfant comprend, comme «stop», «go» ou «ralenti».

Connaissez l'itinéraire à l'avance et identifiez les éventuelles difficultés.

En cas de situations complexes, n'hésitez pas à descendre du vélo et à marcher à pied.

4. Apprenez-lui à être vigilant

Encouragez votre enfant à adopter un comportement «radar», en identifiant lui-même les points de vigilance dans la circulation.

Discutez avec lui après chaque trajet pour partager ce qui s'est bien passé et ce qui pourrait être amélioré.

5. Rouler sur le trottoir : quelles règles ?

Un enfant peut rouler sur le trottoir jusqu'à l'âge de 10 ans avec un vélo dont la roue fait maximum 50 cm de diamètre (pneus non compris).

Au-delà de 10 ans, l'utilisation du trottoir est interdite, sauf si :

- Il n'y a pas de piste cyclable ou celle-ci n'est pas praticable.
- La route n'est pas située en agglomération.
- Le cycliste roule à droite par rapport à la direction suivie.
- Il cède la priorité aux autres usagers du trottoir.

Savoir identifier le moment où votre enfant peut rouler seul

Pour savoir si votre enfant est **prêt à rouler seul à vélo, assurez-vous d'abord qu'il maîtrise bien les bases** : il doit savoir garder son équilibre, freiner, démarrer et s'arrêter en toute confiance.

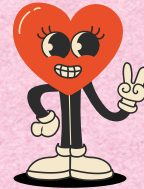
Il est aussi important qu'il puisse regarder derrière lui et signaler ses intentions clairement.

Avant de le laisser partir seul, **accompagnez-le plusieurs fois sur le trajet prévu**, de préférence sur des routes calmes et sécurisées. Votre enfant doit connaître parfaitement son itinéraire.

Pensez aussi à sa sécurité : équipez-le toujours d'un casque, d'une chasuble fluo et assurez-vous que son vélo est bien éclairé. Expliquez-lui ce qu'il doit faire en cas de problème, comme contacter un adulte ou chercher de l'aide.

En général, vers 10-11 ans, les enfants ont les capacités nécessaires pour être autonomes à vélo, mais l'autonomie se gagne progressivement. **Commencez par des trajets courts** avec vous, puis augmentez doucement son indépendance en fonction de son aisance.

Enfin, **restez attentif et encouragez-le** car rouler seul est une étape importante qui demande du temps et de la confiance.



Optimiser la sécurité de l'enfant

Pour assurer la sécurité de votre enfant à vélo, commencez par l'accompagner régulièrement lorsque vous roulez ensemble. En étant à ses côtés, vous pouvez le protéger et l'aider à prendre confiance dans la circulation.

Choisissez toujours des itinéraires calmes et sécurisés, même si cela signifie emprunter un petit détour. Si la route vous paraît trop dangereuse, n'hésitez pas à privilégier les trottoirs, surtout pour les plus jeunes, tout en restant vigilants.



App itinéraires

Planifiez votre trajet avec une application d'itinéraire vélo !


Vous hésitez à rouler à vélo en ville parce que vous ne vous sentez pas en sécurité ? Pas de panique ! L'une des meilleures solutions est de choisir des routes moins fréquentées en vous créant un itinéraire adapté. Une application d'itinéraire vélo vous guidera et vous facilitera la vie. Elle vous aidera à trouver des trajets agréables et sécurisés. Grâce à elle, vous découvrirez des rues tranquilles, des itinéraires bis et des chemins apaisés pour profiter pleinement de votre balade.

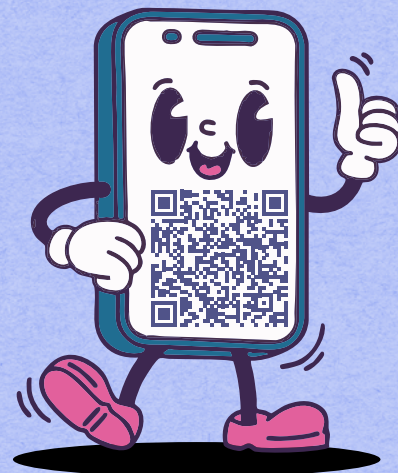
Trouvez des itinéraires tranquilles

Beaucoup de cyclistes débutant·es se lancent sur les grands axes (souvent très encombrés) ou choisissent le trajet le plus court (qui peut être épuisant). Pourtant, il existe de nombreux chemins alternatifs, des rues calmes et agréables, avec peu de dénivelés, qui vous permettront d'arriver à destination en toute sécurité.

Attention !

Utiliser votre smartphone à vélo est interdit. Cependant, vous pouvez le fixer à votre guidon à l'aide d'un support pour consulter le GPS sans lâcher les mains. Si vous devez modifier votre itinéraire ou effectuer une autre action sur votre téléphone, arrêtez-vous dans un endroit sûr avant de le faire.


 Découvrez notre comparatif d'applications :





provelo.org/conseils/quelle-application-pour-creer-un-itineraire-velo/

Réseau cyclable bruxellois et points nœuds

Plutôt envie de faire une balade à vélo en famille mais vous ne savez pas où aller ? Inspirez-vous du réseau cyclable qui est très bien développé.

 **Pour les grandes escapades**, les itinéraires EuroVelo sont parfaits : ils traversent la Belgique et vous permettent même de rejoindre d'autres pays. Par exemple, la Véloroute de la mer du Nord (EuroVelo 12) ou La Meuse à vélo (EuroVelo 19) sont particulièrement agréables.

 **Pour des trajets plus locaux**, n'hésitez pas à utiliser le réseau RAVeL en Wallonie : ce sont d'anciennes voies ferrées transformées en pistes cyclables, ce qui garantit des parcours sécurisés et agréables, souvent au calme, à l'abri des voitures.

 **Si vous habitez en ville**, regardez du côté des Cyclostrades et du projet RER Vélo à Bruxelles : ce sont des pistes rapides et sécurisées pour vous déplacer facilement entre les villes ou en périphérie.

4 Pour plus de liberté dans vos parcours, essayez le système des points-nœuds. Vous choisissez les numéros que vous souhaitez suivre et créez ainsi un itinéraire personnalisé, simple et flexible.

 **Consultez notre rubrique sur :**



Activités en famille

Besoin d'inspiration pour des activités à vélo avec les enfants ?
Découvrez l'agenda pour rouler en famille !

- **Balades guidées**

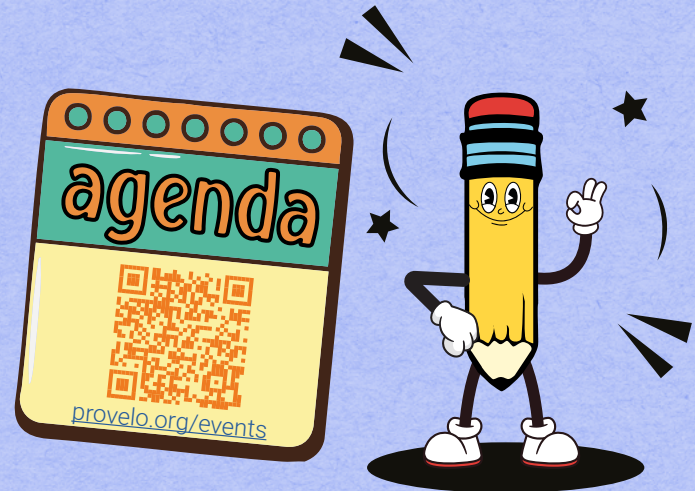
Envie de vous balader à vélo, accompagné-e d'un guide pour un moment convivial et riche en découvertes insolites ?

- **Cours et formations**

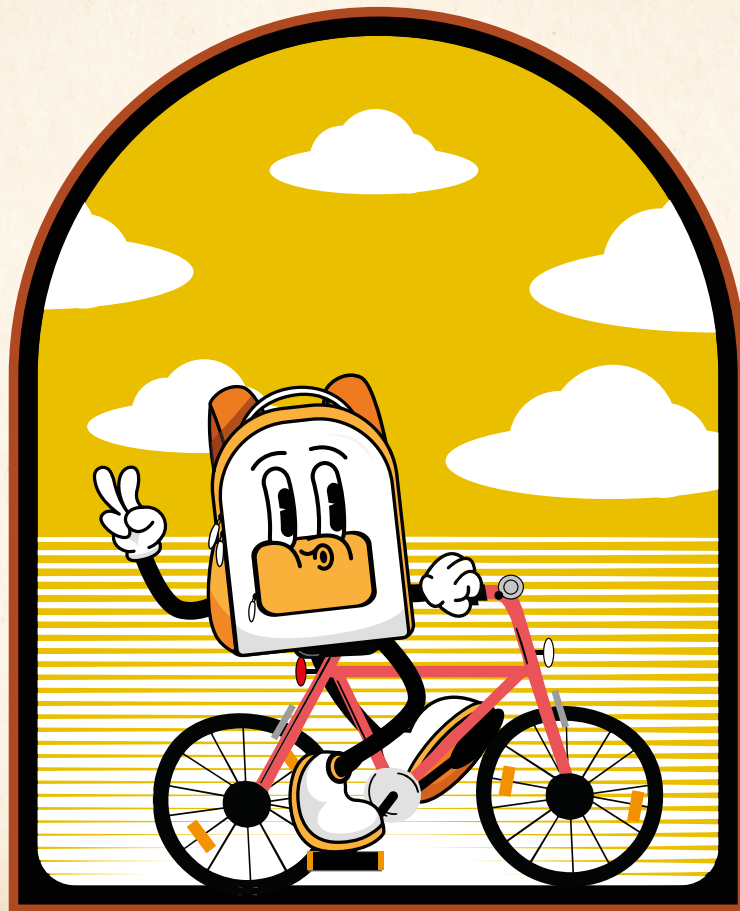
Cours parents-enfants, parades festives, tests de vélos familiaux :
trouvez votre bonheur dans notre agenda.

- **Kidical Mass**

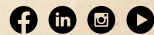
La [Kidical Mass](#) est une parade cycliste festive, encadrée et en musique, pensée pour les enfants. Ici, on roule au rythme des plus petits !



Bonne route !



Pro Velo



www.provelo.org