



Casque, gilet de sécurité et autres éléments de protection

Bien s'équiper à vélo et à moto

Pas d'habitacle, pas de pare-chocs: à vélo/VTT (motorisé ou non) ou à moto, un petit dérapage peut avoir des conséquences douloureuses. Protégez-vous donc de la tête aux pieds grâce à un équipement approprié.

Un équipement de protection adapté est essentiel pour les motard-es comme pour les cyclistes et vététistes motorisé-es ou non, car il peut leur sauver la vie. En effet, lorsqu'on roule sur ces engins, on est particulièrement vulnérable en cas d'accident.

L'équipement principal est le casque. La règle numéro un consiste à le porter systématiquement. Un casque de vélo, par exemple, réduit de moitié le risque de blessures à la tête en cas d'accident.

Si vous empruntez des itinéraires ou sentiers à VTT, un équipement plus complet est nécessaire. Des lunettes de sport empêchent les corps étrangers d'atteindre les yeux. Des gants intégraux protègent l'ensemble de la main en cas de chute. Lors de la pratique du VTT de descente et dans les bike parks, le port de genouillères, de coudières et d'une protection dorsale est recommandé.

À moto, des gants et vêtements spéciaux en matériau résistant à l'abrasion et équipés de protections intégrées offrent une sécurité supplémentaire. Des habits avec un airbag intégré sont aussi conseillés. De solides bottes de moto complètent la tenue.

En vous rendant en outre bien visible, vous réduisez votre risque de collision avec d'autres usager-ères de la route. Choisissez des couleurs voyantes pour votre équipement de protection et vos vêtements, optez pour des éléments réfléchissants et circulez avec l'éclairage allumé ainsi qu'un gilet de sécurité, de nuit comme de jour.

Pour votre sécurité

- Portez un **casque de vélo ou de moto**.
- À **VTT**, munissez-vous en outre de lunettes de protection, de gants intégraux et de protecteurs (genouillères, coudières, protection dorsale).
- À **moto**, des gants, des bottes spéciales et des vêtements de moto avec un airbag intégré offrent une protection supplémentaire.
- Pour être mieux visible, endossez un **gilet de sécurité**.

Vous voulez en savoir plus sur les mesures de sécurité? Découvrez sur bpa.ch/casque-de-velo quelles sont les caractéristiques d'un casque de vélo sûr. Si vous souhaitez vous informer sur la pratique sûre du VTT, rendez-vous sur bpa.ch/vtt. Sur bpa.ch/equipement-moto, vous obtiendrez des informations approfondies sur l'équipement de moto approprié. Et pour tout savoir sur la pratique sûre du vélo, qu'il soit motorisé ou non, consultez la page bpa.ch/velo-electrique.

