

## **Les 13 commandements pour faire du vélo en Provence**

1. Les routes du département sont un bien commun de tous les usagers, qu'ils soient cyclistes ou non. Apprenons à partager la route !
2. Le respect des autres et la prudence sont des attitudes qui doivent être partagées, ainsi sera garantie la sécurité et le bien être de tous.
3. Portez un casque de protection, même si, à vélo, le port du casque n'est pas obligatoire.
4. Choisissez un itinéraire adapté ; la distance et le dénivelé doivent correspondre à votre niveau de pratique cycliste.
5. Pensez à vérifier votre véhicule avant de vous engager sur un parcours : freins, pneus, éclairage...
6. Fractionnez votre groupe si vous êtes nombreux : pas plus de 10 cyclistes et... jamais plus de 2 de front !
7. Portez des vêtements clairs pour être plus visible ou mieux, des brassards ou baudriers fluorescents.
8. Consultez la météo avant de partir : rouler sous la pluie ou sur une route glissante peut être dangereux !
9. Procédez à une dernière vérification de votre itinéraire la veille du départ.
10. Ne partez pas trop tard dans la journée : rouler à la tombée de la nuit est dangereux.
11. Pensez à vous hydrater et à vous alimenter régulièrement.
12. Munissez-vous de votre carte « Circuler à vélo dans les Bouches-du-Rhône ».
13. Privilégiez le plaisir et soyez conscient des dangers.