LISTE DE
CONTRÔLE

Aller au travail à vélo

Écologique, économique, bon pour la santé...
L’utilisation du vélo pour vos trajets quotidiens offre bien des avantages.

# Aspect pratique

[ ]  Connaître les règles de circulation sur route. Sinon, les apprendre vite !

[ ]  Évaluer votre niveau de forme physique. Un trajet de 15 km en vélo peut avoir des conséquences néfastes sur votre journée si vous n’êtes pas en forme. Commencez par des trajets plus courts pour accroître progressivement votre niveau de forme physique.

[ ]  Apprendre à réparer une roue crevée et á effectuer d’autres petites réparations.

[ ]  Faire réviser et régler votre vélo par un professionnel.

# ARTICLES ESSENTIELS

[ ]  Vélo

[ ]  Casque de qualité

[ ]  Feux de vélo

[ ]  Vêtements imperméables

[ ]  Gants

[ ]  Lunettes de soleil/protection

[ ]  Cycliste pour les longues distances

[ ]  Sac à dos

[ ]  Vêtements haute visibilité réfléchissants

[ ]  Trousse à pharmacie

[ ]  Trousse de réparation : trousse de rustines, pompe (ou gonfleur CO2), boîte d’outils, chambre à air de rechange

[ ]  Coordonnées à utiliser en cas d’urgence

[ ]  Anti-vol

[ ]  Téléphone portable

# ARTICLES NON ESSENTIELS MAIS UTILES À AVOIR

[ ]  Lampe frontale

[ ]  Paniers, sacoches

[ ]  Sonnette

[ ]  Support pour téléphone

[ ]  Casquette/foulard/bonnet

[ ]  Écran solaire et baume à lèvres

# ARTICLES À CONSERVER AU TRAVAIL

[ ]  Vêtements de travail (que vous pouvez aussi porter roulés dans votre sac à dos)

[ ]  Affaires de toilette, lingettes, serviette et gant de toilette

[ ]  Séchoir à cheveux

[ ]  Chaussures de travail

# TÂCHES QUOTIDIENNES

[ ]  Effectuer une vérification rapide du vélo (pneus, freins, vitesses, chaîne, lumières, etc.)

[ ]  S'assurer de prévoir tous les articles essentiels de la liste

[ ]  Remplir votre bouteille d’eau

[ ]  Emporter des collations pour reprendre des forces