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