Aller au travail à vélo   
LISTE DE  
CONTRÔLE

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. Un trajet de 15 km en vélo peut avoir des conséquences néfastes sur votre journée si vous n’en avez pas les capacités physiques. Commencez par des trajets plus courts pour augmenter progressivement votre niveau.

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

Faire réviser et régler votre vélo par un professionnel.

# Les indispensables

Votre 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

Kit de réparation : kit de rustines, pompe (ou gonfleur CO2), kit d’outils, chambre à air de rechange

Coordonnées à utiliser en cas d’urgence

Anti-vol

Téléphone portable

# Les facultatifs appréciables

Lampe frontale

Paniers, sacoches

Sonnette

Support pour téléphone

Casquette/foulard/bonnet

Écran solaire et baume à lèvres

# Affaires à laisser sur le lieu de travail

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

Affaires de toilette, lingettes, serviette et gant de toilette

Sèche-cheveux

Chaussures de travail

# Tâches quotidiennes

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

Vérifier que vous avez bien pris tous les indispensables de la liste

Remplir votre bouteille d’eau

Emporter des collations pour reprendre des forces