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