



## slowUp Basel-Dreiland gemeinsam en route : ensemble unterwegs

Verein slowUp Basel-Dreiland, c/o Gsünder Basel, Güterstrasse 141, CH 4053 Basel  
Fon 0041 (0)61 283 0000, [slowup@basel-dreiland.ch](mailto:slowup@basel-dreiland.ch)  
IBAN CH04 0900 0000 6044 7497 4

### Conseils et suggestions pour faire du vélo en toute sécurité avec des enfants

#### Préparer les vélos et l'équipement

- Chaque vélo a besoin de deux freins qui fonctionnent bien. Les pneus doivent être bien gonflés et avoir un profil suffisant. Dans l'obscurité, un éclairage est nécessaire et obligatoire.
- La selle doit être confortable et correctement réglée. La hauteur de la selle est correctement réglée lorsque vous avez les deux pieds bien à plat sur le sol en ville. Pour une randonnée à vélo à la campagne, la jambe doit être presque tendue et seule la pointe des pieds doit toucher le sol.
- Le casque doit être bien ajusté, sans serrer ni vaciller. À l'avant, le casque arrive à deux doigts de la racine du nez. Il doit y avoir un doigt entre le menton et la sangle. Après une chute ou s'il est endommagé, le casque doit être remplacé.
- Les vêtements doivent être confortables et respirants. Ils devraient protéger du vent et de la pluie en cas de mauvais temps. Les vêtements clairs avec des réflecteurs sont mieux vus par les autres usagers de la route et augmentent ainsi la sécurité.

#### Planifier le tour

- Si vous vous déplacez à vélo avec vos enfants pendant plusieurs heures ou une journée entière, pensez à diviser le tour en courtes étapes.
- Choisissez des routes à faible circulation.
- Prévoyez des tours avec des curiosités, des aires de jeux ou des aires de repos, des lieux de baignade, des piscines, etc. de manière à ce que les pauses en valent la peine.
- Pour les jeunes enfants, les itinéraires de départ se situent entre 10 et 15 kilomètres. Pour les enfants plus expérimentés (à partir de 10 ans), une randonnée de 30 kilomètres est également envisageable.
- Ne surchargez pas les enfants : ils doivent découvrir le plaisir de faire du vélo et ne pas le perdre.

#### S'entraîner à faire du vélo avec les enfants

- Apprenez à votre enfant comment se comporter dans la circulation, même avant la randonnée à vélo. Faites plusieurs fois les trajets quotidiens avec l'enfant jusqu'à ce qu'il se sente en sécurité.
- Dans le jardin de la circulation de Bâle-Ville, les enfants peuvent aussi s'entraîner à faire du vélo dans le trafic dans un environnement protégé.
- Assumez votre rôle de modèle et comportez-vous correctement dans la circulation routière. Werfen Sie vor jedem Losfahren, Abbiegen oder Strasse überqueren gemeinsam einen Blick zurück.

Patronat:



Regio Basiliensis

- Veillez à ce que l'enfant roule devant vous, afin de l'avoir dans votre champ de vision. C'est le seul moyen de savoir s'il n'est pas concentré ou s'il est fatigué.
- Ne roulez pas côte à côte.
- Divisez plutôt le trajet en courts tronçons afin de pouvoir donner des informations en retour ou de regarder ensemble les dangers ou les particularités de la prochaine étape lors de l'arrêt.
- Les arrêts inattendus dans le groupe sont dangereux. C'est pourquoi il faut communiquer un ralentissement - soit en criant, soit en levant la main en l'air. Cela aussi, on peut s'y entraîner.
- Les vélos roulent toujours à droite. Si des voitures sont garées au bord de la route, il faut augmenter la distance par rapport au bord de la route. Attirez l'attention des enfants sur le danger des portières de voiture qui s'ouvrent.
- Aux feux rouges ou aux carrefours, il ne faut pas dépasser par la droite les camions et les bus à l'arrêt ou en marche. C'est dangereux, car les vélos peuvent se trouver dans l'angle mort - donc ne pas être vus. Il n'y a pas d'exception à cette règle !
- En ville, il faut toujours traverser les voies de tram. Entraînez-vous avec vos enfants pour qu'ils se sentent en sécurité et ne se crispent pas en traversant les voies. La voie du tram devrait si possible être croisée à angle droit.
- Dans les passages dangereux, un enfant de moins de 12 ans peut ou doit rouler sur le trottoir. N'oubliez pas que les trottoirs sont aussi fréquentés par des piétons et que les plus forts et les plus rapides doivent tenir compte des plus lents.
- Tout le groupe peut aussi descendre aux carrefours et traverser la route sur le passage pour piétons.
- Dans la mesure du possible, empruntez les itinéraires cyclables balisés. Dans toute la région, il existe un réseau dense de pistes cyclables balisées.
- Pour commencer, choisissez un itinéraire plutôt plat avec peu de montées, mais aussi peu de descentes. Vous les trouverez surtout le long des cours d'eau et dans les fonds de vallée.

### Prévoyez des délestages

- Si vous disposez d'une remorque à vélo ou d'un vélo-cargo, vous pouvez les utiliser pour permettre aux enfants de se reposer.
- Veillez à ce que les bagages puissent être fixés au vélo et qu'il ne faille pas porter de lourds sacs à dos toute la journée.
- De nombreuses randonnées peuvent également être planifiées en combinaison avec les transports publics. Vous pouvez vous rendre en train ou en bus à un point de départ et commencer l'itinéraire ou faire une excursion et savoir où vous pouvez raccourcir partout parce qu'il est possible de prendre le train, le bus ou un ferry.

Alle Erwachsenen sind für ihre Kinder selber verantwortlich. Der Verein slowUp Basel-Dreiland übernimmt keine Verantwortung und Haftung für den Inhalt dieses Dokumentes. Es handelt sich lediglich um Empfehlungen. Alle Angaben ohne Gewähr.