BONNES PRATIQUES À VÉLO

Publié le 11 août 2026 par Dr Martin Lanoue



- Au Québec, 7 décès de cyclistes sur 10 sont causés par un traumatisme à la tête.
- Selon les méta-analyses disponibles, le casque pourrait réduire d'environ 65% le risque de décès et entre 50 à 85% les risques de blessures à la tête.
- Le rôle des parents est important; portez votre casque et donnez l'exemple.
- Assurez-vous que votre casque est en bon état car un seul impact peut suffire à l'endommager; ne risquez donc pas d'en acheter un usagé.
- Les pistes cyclables réduiraient de 90% le risque de collision.
- La prévention, c'est l'affaire de tous. Cyclistes et automobilistes, partagez la route! Et demandez à

vos municipalités de sécuriser la pratique de ce sport et moyen de transport.

Catégories Activités physiques, Sécurité et prévention
Étiquettes: À la une, Enfant, Prévention

Une étude du Bureau du coroner du Québec (2006-2019) portant sur les décès liés au sport et aux loisirs a révélé que les **traumatismes crâniens représentaient 70,1% des décès liés au vélo.** Alors je crois qu'il est important qu'on s'intéresse à ce sujet !

Au Québec, contrairement à de nombreuses autres provinces, le casque à vélo n'est pas obligatoire, mais **il est tout de même fortement recommandé.**

En effet, si les québécois n'ont pas l'obligation de se coiffer d'un casque à vélo comme dans certaines autres provinces, ce n'est PAS parce qu'il n'est pas efficace, au contraire. **La preuve de son efficacité est très bien démontrée dans de nombreuses études.** C'est donc pour d'autres raisons que l'INSPQ a décidé de ne pas rendre le casque obligatoire dans son rapport de 2018, comme le coût que cela représenterait pour certaines populations à faible revenu et les difficultés d'application de la loi, par exemple.



ATTENTION : POUR UN VÉLO ÉLECTRIQUE, LE CASQUE EST OBLIGATOIRE. Il y a aussi d'autres obligations à respecter selon le code de la sécurité routière. Tous les détails sur le site web de la SAAQ.

Aussi, les trottinettes électriques méritent une attention particulière puisque le nombre de blessures liées à son utilisation a nettement augmenté dans les dernières années (article de radio-canada)

Selon les méta-analyses disponibles, en cas de collision ou de chute à vélo, le casque pourrait aider à réduire de :

- 50 à 85% le risque de blessure à la tête (coupures, fractures, commotion cérébrale);
- 60 à 75% le risque de blessures graves à la tête (saignement intracrânien, etc.);
- Environ 65% le risque de décès par traumatisme crânien.

*(Sources : **Méta-analyse Høye (2018, 55 études) / Méta-analyse Olivier (2017, 43 études) / Revue Cochrane (Thompson, 2000) – il s'agit d'estimations : résultats variables à travers les études car différentes façons de compiler les données et définition des blessures pas toujours identiques)***

Le rapport de l'INSPQ de 2018 fait l'analyse de l'ensemble des études et méta-analyses et rapporte

pour sa part une baisse de 50 à 69% des risques de blessures à la tête.

À noter cependant que le casque doit être **bien ajusté** et être **conforme à certaines normes** de sécurité reconnues (voir les conseils plus bas).

Votre casque de vélo peut donc réellement **faire la différence** et diminuer la gravité des blessures.

Il ne faut pas non plus banaliser la commotion cérébrale car elle peut parfois entraîner des conséquences fâcheuses et des séquelles à moyen ou long-terme. De plus, une étude a révélé que les traumatismes crâniens augmentaient le risque de trouble cognitif (comme la démence et la maladie d'Alzheimer par exemple) et que protéger son cerveau de ces traumatismes pourrait donc potentiellement réduire ce risque de 3% environ.

Pour en apprendre plus sur les commotions cérébrales :

- Coco - Les commotions cérébrales à la petite enfance
- Guide sur la prise en charge des TCCL (traumatismes craniocérébral légers)

La SAAQ fait beaucoup de vidéos de sensibilisation à cet effet.

Voyez le témoignage de Pierre Daigle, adepte de vélo et accidenté de la route, au sujet de la protection que peut offrir le casque de vélo (site web de la SAAQ) :

Toute personne qui achète un vélo devrait acheter un casque et comprendre les règles de sécurité générale lors des déplacements en vélo.

Les parents sont un modèle. Les enfants agissent par imitation; portez votre casque vous aussi dès que vous allez en vélo, peu importe la distance ou même si c'est pour un tour dans le quartier ou les rues avoisinantes.



Le jeu libre et le jeu risqué sont souhaitables pour favoriser le bon développement de nos tout-petits. Or, jeu risqué ne veut pas dire absence de protection NI absence de supervision ! Et en vélo, **la littérature est claire : il faut porter un casque.**

Il y a plusieurs références pour vous aider à favoriser l'autonomie et le jeu libre de façon sécuritaire (voir notre section « jeu risqué et jeu libre : bon pour les enfants » dans notre article sur les ressources essentielles quand on devient parent).

Conseils pour l'achat et l'ajustement d'un casque de vélo



source : Vélo Québec, consulté le 2026-08-05

- Achetez un casque avec une certification reconnue : CSA, CPSC, ASTM, CEN (ou EN 1078) ou SNELL
- **N'achetez jamais un casque usagé** – il pourrait avoir été endommagé sans que cela n'y paraisse, et moins bien vous protéger.
- Évitez de mettre une casquette ou une tuque épaisse sous le casque. Santé Canada rappelle sur son site web quelques règles particulières:
    - Assurez-vous toujours que la boucle du casque est solidement fixée afin que le casque ne puisse pas tomber.

- Ne modifiez pas votre casque, votre visière ou votre protecteur facial. Il n'est pas sécuritaire de percer des trous, de coller des autocollants ou de les repeindre.
- Ne portez pas de tuques, de casquettes de baseball, de grandes barrettes à cheveux ou d'écouteurs sous un casque.
- Gardez les queues de cheval basses au niveau de la nuque lorsque vous portez un casque.

Quand changer son casque ?

Les recommandations actuelles accordent davantage d'importance à l'état du casque et à son historique d'utilisation qu'à l'âge du casque. Vélo Québec propose d'excellents conseils :

« Remplacez le casque **après tout choc important, même s'il semble mineur**; un seul impact peut suffire à en réduire l'efficacité. Même si le casque paraît intact, la mousse interne (EPS) peut être fissurée ou affaiblie.

Une inspection régulière de son casque est un gage de sécurité. Quelques signes d'usure indiquent qu'il est temps de le remplacer:

- Si le système de réglage est défectueux, la sécurité est compromise.
- Les mousses usées ou compressées offrent moins de confort et une protection moins efficace.
- La présence de craquelures, de fissures dans la coque ou une mousse qui s'effrite indique que les matériaux ne sont plus aussi efficaces.
- Des sangles ou des attaches abîmées ou fragilisées. »

Si vous désirez vous assurer que votre casque vous dure le plus longtemps possible, une fois la balade en vélo terminée, rangez-le à l'abri du soleil et de toute source de chaleur importante afin d'éviter d'assécher ou endommager les composantes du casque.

The Consumer Product Safety Commission (CPSC) propose la prudence et de changer le casque tous les 5 à 10 ans. Référez-vous aux recommandations du fabricant ou remplacez plus tôt en cas de doute. Au Québec, **la SAAQ recommande par ailleurs de remplacer normalement le casque après cinq ans** d'usage.

Pour des conseils sur les autres casques pour d'autres sports, cliquez ici :

- Épisode de moteur de recherche
- Parachute

Les bonnes pratiques à vélo

Au-delà du casque, il y a aussi plusieurs autres gestes préventifs à envisager pour rendre la pratique du vélo sécuritaire.

Il faut aussi apprendre à partager la route avec les automobilistes et connaître les bonnes pratiques en vélo. Par exemple :

- Tous les enfants ne sont pas aussi habiles. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) recommande que les enfants de 5 à 12 ans se déplaçant en vélo entre la maison et l'école, soient accompagnés d'un cycliste adulte.
- Le code de la sécurité routière interdit aux enfants de moins de 12 ans de rouler seuls sur des routes où la vitesse permise va au-delà de 50km/heure.
- Le code de la sécurité routière interdit de rouler avec le port d'écouteurs.

Sur la route, votre sécurité dépend aussi de l'autre. ASSUREZ-VOUS d'avoir un contact visuel et ne pas assumer que l'autre vous a vu. La seule priorité, c'est votre sécurité.

Automobilistes et cyclistes ont chacun un rôle à jouer pour prévenir les collisions et réduire les blessures. Ce n'est pas cycliste contre automobiliste. Ce sont des vies humaines dont il est question.



Cyclistes



Automobilistes

Soyez visibles. Soyez prévisibles. Soyez attentifs. Vous pouvez prévenir une collision.	**Ralentissez. Regardez. Laissez de l'espace. Vous pouvez sauver une vie.**
Respectez les feux, les arrêts et les priorités	Anticipez la présence des cyclistes
Signalez vos intentions	Vérifiez vos angles morts avant de tourner

Cyclistes	 **Automobilistes**
Regardez avant de changer de direction	Vérifiez avant d'ouvrir une portière
Ne présumez jamais qu'un conducteur vous a vu	Signalez vos intentions
Évitez les écouteurs pour bien entendre	Ralentissez avant de dépasser
Évitez les angles morts. (Particulièrement ceux des camions lourds et des autobus)	Laissez **1 m ou 1,5 m** lors d'un dépassement, selon la limite de vitesse
Rendez-vous **visibles** le soir et la nuit	Ne klaxonnez pas inutilement
Soyez particulièrement prudents aux **intersections**	Soyez particulièrement vigilants aux **intersections**
Gardez une distance sécuritaire avec les véhicules	Réduisez votre **vitesse**, évitez de conduire sous l'effet de **l'alcool** ou de la **fatigue**, et évitez toute **distraction** – Gardez les yeux sur la route.

Un jour nous sommes automobiliste, et l'autre nous pourrions être cycliste, alors respectons-nous ! La personne à vélo pourrait être un de vos proches…

Pour plus de conseils sur les bonnes pratiques à adopter en vélo, voici quelques ressources, dont le dépliant *Génivélo* à lire avec votre enfant ou le guide de sécurité plus complet

- SAAQ - En vélo
- SAAQ - Publications sur la sécurité à vélo
- SAAQ - FAQ motocyclettes et cyclomoteurs

L'aménagement des villes devrait tenir compte du partage de la route et rendre la cohabitation des différents modes de transports sécuritaires.

N'hésitez pas à en discuter à vos représentants municipaux et à vos députés pour que les choses

changent. Les études montrent que les pistes cyclables réduiraient le risque de collision de 90% environ. Utilisez-les !

- Vision zéro
- Parachute.ca


POUR UN BON
PARTAGE DE LA ROUTE
1 mètre
50 Km/h
et moins
Laissez
1 mètre
entre votre
véhicule et
le cycliste.
1,5 mètre
plus de
50 Km/h
Laissez
1,5 mètre
entre votre
véhicule et
le cycliste.
Soyons attentifs
les uns aux autres
Un geste simple
pour plus de sécurité
Respectons l'espace,
partageons la route !
Merci!
RÉALISÉ
AVEC L'IA





Source : guide de sécurité à vélo, site web SAAQ (2026-08-07).