

# BIEN S'ÉQUIPER

- Porter des vêtements clairs.
- Utiliser un gilet rétroréfléchissant de nuit ou par temps gris.
- **Mettre un casque** : il n'est pas obligatoire mais vivement recommandé car il réduit la gravité des blessures à la tête lors d'une chute.

Il devra être correctement positionné :



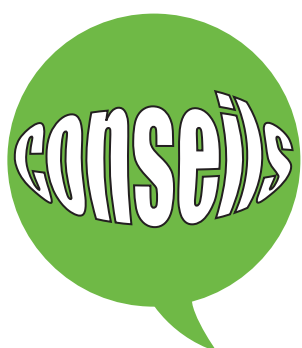
Le petit +

Se munir d'un brassard rétro-réfléchissant au mollet.



**Le décret précise qu'un cycliste circulant la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, doit porter, hors agglomération, un gilet de haute visibilité.**

*Décret n°2008-754 30/07/2008*



- **Privilégier des chaussures à semelles anti-dérapantes.**
- **Porter des gants cyclistes.**
- **Éviter écharpes trop longues, sac en bandoulière.**
- **Ne pas écouter son lecteur audio en roulant.**
- **Ne pas utiliser son téléphone portable.**