

A blue bicycle is the central focus, parked outdoors. The background is a soft, hazy sky at sunset or sunrise, with a few wispy clouds. The bicycle is a classic style with a curved frame, black handlebars, a black seat, and black tires. The front wheel is on the left, and the rear wheel is on the right. The frame is a vibrant blue. The text 'La check-list vélo pour rouler dans le Médoc' is overlaid on the lower half of the image in a large, white, serif font. A small yellow horizontal line is positioned above the first line of the title.

La check-list vélo pour rouler dans le Médoc

Préparer son vélo, son sac et sa sortie sur les pistes cyclables
et la Vélodyssée

GUIDE PRATIQUE MÉDOC MAG

La check-list vélo pour rouler dans le Médoc

Préparer son vélo, son sac et sa sortie sur les pistes cyclables et la Vélodyssée

Au sommaire

- 01 Le vélo
- 02 Le sac
- 03 La sécurité
- 04 Avec des enfants
- 05 Bonne conduite
- 06 Fiche : ma sortie
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Médoc Mag (saint-laurent-medoc.fr). Rédaction : La rédaction Médoc Mag. Version du 14 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les règles en vigueur, les notices des fabricants et l'avis d'un professionnel pour votre situation. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Le vélo

- ☐ Pneus gonflés et en bon état.
- ☐ Freins réglés et efficaces.
- ☐ Chaîne propre et graissée.
- ☐ Selle et guidon à la bonne hauteur.
- ☐ Éclairage avant et arrière fonctionnel.
- ☐ Sonnette.

CHAPITRE 02

Le sac

- ☐ Eau en quantité, surtout l'été.
- ☐ Collations et pique-nique.
- ☐ Crème solaire, lunettes, casquette.
- ☐ Coupe-vent.
- ☐ Kit de réparation : chambre à air, démonte-pneus, pompe.
- ☐ Antivol.
- ☐ Téléphone chargé et itinéraire.

CHAPITRE 03

La sécurité

- ☐ Casque, recommandé pour tous et obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.
- ☐ Gilet réfléchissant, obligatoire hors agglomération la nuit ou par mauvaise visibilité.
- ☐ Rouler à droite et ralentir aux croisements avec les routes.
- ☐ Ne pas rouler après avoir bu : les cyclistes sont soumis au taux de 0,5 g/l.

CHAPITRE 04

Avec des enfants

- ☐ Prévoir une distance adaptée et des pauses fréquentes.
- ☐ Faire rouler les enfants devant soi.
- ☐ Vérifier leur casque et leur vélo.

CHAPITRE 05

Bonne conduite

- ☐ Signaler sa présence aux piétons.
- ☐ Rester sur les pistes et respecter les zones protégées.
- ☐ Ne jamais jeter de mégot : risque d'incendie en forêt.
- ☐ Rapporter ses déchets.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma sortie

Itinéraire

Distance

Retour prévu

RÉFÉRENCES

Sources

France Vélo Tourisme — Bordeaux-Lacanau à vélo

<https://www.francevelotourisme.com/itineraire/bordeaux-lacanau-a-velo>

Sécurité routière — L'alcool et la conduite

<https://www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/lalcool-et-la-conduite>