

Crédit photo : Canva Pro

L’été, c’est *la* saison pour rouler… avec son casque.

L’été, c’est la saison idéale pour rouler. Que vous filiez à vélo, que vous fonciez en trottinette ou que vous dévaliez les sentiers en quad, un équipement adapté et un bon sens de la route font toute la différence.

Un après-midi d’été, je descendais à vive allure une ruelle pavée sur ma nouvelle trottinette électrique, complètement distraite par la brise fraîche et la musique dans mes écouteurs. Alors que je m’apprêtais à passer à toute vitesse devant une allée cachée, une camionnette de livraison a soudainement reculé. J’ai dû freiner si brusquement que j’ai failli déraper et tomber de ma trottinette. J’ai évité de justesse la collision. Je ne portais pas de casque, et cette frayeur m’a marquée.

Depuis, quel que soit le moyen de transport, j’ai adopté quelques habitudes simples :

- Porter un équipement de protection : j’ai commencé à porter un casque de vélo bien ajusté et certifié à chaque sortie. Lorsque j’ai fini par monter sur un quad, je suis passée à un casque de moto intégral et à des lunettes de protection incassables.
- Rester attentif à son environnement : j’ai arrêté de porter des écouteurs pendant que je roule. Les vélos, les trottinettes et les quads vont vite, et il faut pouvoir entendre les voitures, les klaxons et les autres conducteurs.
- Respecter les règles : je traite les trottinettes et les vélos comme de véritables véhicules en m’arrêtant à tous les panneaux d’arrêt et en respectant le sens de la circulation. En quad, je reste toujours sur les pistes balisées et je porte des bottes robustes qui couvrent la cheville.

On roule pour retrouver un sentiment de liberté et de plaisir; mais ce sont justement les bonnes pratiques de sécurité qui permettent de profiter pleinement de chaque sortie.

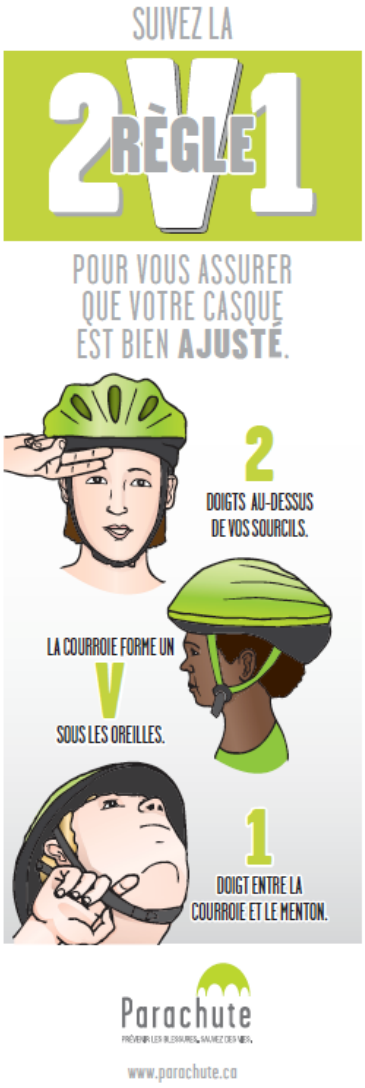
Bien que l'histoire ci-dessus ait été générée par l'IA, elle montre à quelle vitesse un incident aurait pu dégénérer en situation d'urgence. Le port d'un équipement de sécurité adapté peut changer la donne.

Vélos, planches à roulettes, trottinettes

Avec la fin de l'année scolaire et l'arrivée de l'été, vos enfants se rendent peut-être au parc ou chez leurs amis à vélo, en planche ou en trottinette.

Pour assurer leur sécurité, le plus important est de veiller à ce qu'ils portent un casque. Les chutes et les accidents peuvent survenir, surtout à grande vitesse. Si les coupures, les contusions et les fractures finissent par guérir, les traumatismes crâniens et cérébraux peuvent quant à eux être bien plus graves.

Au Manitoba, toute personne âgée de moins de 18 ans doit porter un casque correctement ajusté et attaché lorsqu'elle fait du vélo. La loi s'applique également aux jeunes de moins de 18 ans lorsqu'ils sont passagers d'un vélo ou de tout autre engin attaché à un vélo ou remorqué par celui-ci. Il est également fortement recommandé aux cyclistes de tous âges de porter un casque.



Porter un casque peut changer la donne.

Le port du casque réduit les traumatismes crâniens de plus de 40 %, les traumatismes crâniens graves de 60 % et les traumatismes cérébraux de plus de 50 %. Il prévient aussi presque 34 % des blessures graves et des décès chez les cyclistes.

Les casques doivent porter une étiquette de certification, être adaptés à l'activité pratiquée, être bien ajustés, et leurs sangles doivent être correctement fixées. Pour plus d'informations sur l'ajustement des casques, notamment la règle d'ajustement « 2V1 », consultez la page « Casques pour vélos, planches à roulettes, patins à roues alignées, trottinettes » sur le site Parachute. Les casques de vélo doivent être remplacés tous les cinq ans ou après un impact.

Choisissez un casque approprié pour votre activité.

Chaque casque est conçu pour vous protéger d'une manière différente. Par exemple, les casques de planche à roulettes couvrent davantage l'arrière de la tête que ceux conçus pour le vélo, car le risque de tomber en arrière en faisant de la planche est plus grand.

Un casque multisports répond aux normes de sécurité pour plusieurs activités. Veillez à vérifier à quelles activités convient votre casque multisports et utilisez-le uniquement pour ces activités. Il est notamment recommandé d'utiliser un casque multisports certifié pour pratiquer la planche ou les patins à roulettes, ou la trottinette non motorisée.

Certains casques sont conçus pour résister à un seul impact, et d'autres, à plusieurs. Les casques à impact unique sont conçus pour vous protéger contre un seul choc important et doivent être remplacés après un tel choc, même s'ils ne présentent aucun dommage visible. C'est le cas, par exemple, des casques de vélo et des casques de ski ou de planche à neige. Les casques multi-impacts sont conçus pour absorber plusieurs chocs en toute sécurité. Ils doivent néanmoins être remplacés dès l'apparition de tout dommage visible. Les casques de baseball, de football américain, de crosse, de planche à roulettes et de hockey appartiennent à cette catégorie.

Le saviez-vous? Le port du casque **n'est pas** recommandé sur les terrains de jeux, les structures d'escalade, les barres de singe ou les toboggans, car les sangles ou le casque risquent de s'accrocher aux équipements.

Les véhicules motorisés

Les Manitobains souhaitent profiter pleinement de leur été et utilisent divers véhicules motorisés pour se déplacer. Que vous utilisiez un quad, un appareil de transport personnel ou un véhicule électrique personnel, poursuivez votre lecture pour un aperçu des règles en vigueur et des obligations en matière de port du casque pour divers types de véhicules.

Les véhicules tout-terrain

On compte dans cette catégorie les motoneiges, les quads, les motodunes et les motos tout-terrain. À quelques exceptions près, les utilisateurs de ces véhicules doivent respecter certaines règles. Pour circuler légalement sur les sentiers balisés, il faut immatriculer son véhicule auprès de la Société d'assurance publique du Manitoba. Ces véhicules ne sont pas autorisés à circuler sur la voie publique ni sur les trottoirs. Un conducteur titulaire d'un permis de conduire valide est autorisé à traverser les routes à condition de céder le passage aux autres



Crédit photo : Canva Pro

usagers. Les conducteurs de moins de 14 ans doivent être encadrés par un adulte et ceux âgés de moins de 16 ans ne sont pas autorisés à traverser les routes. Les mêmes lois relatives à la conduite avec facultés affaiblies qui s'appliquent aux véhicules à moteur s'appliquent également aux tout-terrain. Comme ils roulent à des vitesses élevées, les renversements et les impacts contre des branches et des débris peuvent poser problème. L'utilisateur est tenu de porter un casque de sécurité homologué et conçu pour ces véhicules. Pour en savoir plus, consultez la brochure MPI ORV Brochure.pdf.

Les véhicules à basse vitesse



Crédit photo : Canva Pro

Les tondeuses à gazon, les tracteurs de pelouse et les tracteurs de jardin d'une puissance inférieure à 25 chevaux ne sont pas légalement autorisés à circuler sur la voie publique et doivent être transportés sur une remorque pour être déplacés d'un chantier à un autre.

Les voiturettes de golf ne répondent pas aux normes de sécurité, ne peuvent pas être immatriculées pour une utilisation routière normale et ne sont pas autorisées sur la voie publique.

Appareils de transport personnels



Crédit photo : Canva Pro

Ces appareils, tels que les fauteuils roulants motorisés et les scooters médicaux, ne nécessitent ni immatriculation ni assurance automobile. Les utilisateurs de scooters médicaux sont considérés comme des piétons. En l'absence de trottoir, ils doivent circuler, à l'instar des piétons, sur le bord gauche de la chaussée ou sur l'accotement, **face au sens de la circulation**.

Cyclomoteurs et motos



Crédit photo : Canva Pro

Équipé d'un moteur d'une cylindrée maximale de 50 cm^3 dont la vitesse maximale ne dépasse pas 50 km/h, un cyclomoteur peut avoir deux ou trois roues et être muni ou non de pédales. Le conducteur doit être titulaire d'un permis de conduire de catégorie 5 (permis standard), mais n'a pas besoin d'un permis moto. Les utilisateurs sont tenus de porter un casque homologué pour les motos et autres véhicules motorisés.

Si la cylindrée du moteur dépasse 50 cm^3 et que le véhicule peut rouler à plus de 50 km/h, il est considéré comme une moto. Pour conduire une moto, il faut détenir un permis moto et porter un casque homologué pour la moto.

Véhicules électriques personnels

La nouvelle catégorie de véhicules électriques personnels comprend notamment les vélos à assistance électrique, les trottinettes électriques, les planches à roulettes électriques, les planches gyroscopiques électriques (p. ex., Hoverboard) et les gyropodes (p. ex., Segway). Ces moyens de transport offrent une façon écologique de se déplacer. Jusqu'à récemment, dans l'ensemble du Manitoba, certains de ces véhicules se trouvaient dans une zone grise réglementaire, les administrations municipales établissant leurs propres règles à l'échelle locale. Les utilisateurs devaient donc vérifier les règlements municipaux de chaque municipalité afin de connaître les règles encadrant leur utilisation.

Le projet de loi 43, qui a récemment modifié le Code de la route du Manitoba, a remplacé le terme « vélo à assistance électrique » par « véhicule électrique personnel », qui englobe désormais tous ces véhicules. Les règles relatives à leur utilisation ont également été modifiées.

Vélos à assistance électrique



Crédit photo : Canva Pro

En vertu du Code de la route, les vélos à assistance électrique sont considérés comme des vélos. Un vélo à assistance électrique doit présenter les caractéristiques suivantes : être équipé de pédales pleinement fonctionnelles; rouler sur trois roues au maximum; pouvoir être propulsé par la force musculaire exercée sur les pédales; être équipé d'un moteur électrique d'une puissance maximale de 500 watts; ne pas dépasser une vitesse de 32 km/h; et le moteur doit s'arrêter lorsque le frein est actionné.

Ils peuvent circuler sur la plupart des chaussées, des accotements asphaltés des autoroutes et des voies polyvalentes désignées, mais leur circulation est généralement interdite sur les trottoirs. Le permis de conduire n'est pas obligatoire; toutefois, le conducteur doit être âgé d'au moins 14 ans. Contrairement aux vélos classiques, dont les conducteurs adultes ne sont pas obligés de porter un casque, TOUS les utilisateurs doivent porter un casque en permanence, correctement ajusté et solidement attaché. Pour ceux qui utilisent un vélo électrique à grande vitesse dans un trafic dense ou sur de longues distances, certains organismes de sécurité recommandent désormais des casques spécialement adaptés aux vélos électriques, car ils couvrent une plus grande surface et sont testés pour résister à des impacts à plus grande vitesse. Il est important de savoir qu'un vélo électrique d'une puissance

supérieure n'est plus classé comme un vélo; il est désormais considéré comme un cyclomoteur.

Appareils de micromobilité



Crédit photo : Canva Pro

Les trottinettes électriques, les planches à roulettes électriques, les planches gyroscopiques électriques et les gyropodes font partie de l'engouement pour les engins de micromobilité. À l'exception des vélos électriques, ces véhicules électriques individuels ont une vitesse maximale autorisée de 25 km/h, et leur conducteur doit être âgé d'au moins 16 ans. Ils ne peuvent pas être utilisés sur les routes où la limite de vitesse est supérieure à 50 km/h ni sur les trottoirs. Le port du casque est obligatoire, et il est interdit de transporter des passagers.



Crédit photo : Canva Pro

Les trottinettes électriques comptent parmi les minivéhicules électriques personnels les plus courants. Selon Parachute, les blessures liées aux trottinettes électriques sont en hausse partout au Canada. Entre 2023 et 2024, le nombre de consultations hospitalières liées à ces appareils a augmenté de 32 %.

Le port du casque peut réduire le risque de traumatisme crânien de 85 % et celui de lésion cérébrale de 88 %. Savoir quand le porter peut aider vos enfants à rouler en toute sécurité.

Ces informations sont fournies à titre indicatif. Assurez-vous de connaître les règles en vigueur en vous renseignant auprès des autorités locales de l'endroit où vous comptez circuler.



Crédit photo : Canva Pro

Soumis par :

Caroline McIntosh, M. Sc.
Coordonnatrice du mieux-être
Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est
cmcintosh@ierha.ca

Pour en savoir plus, visitez les pages suivantes :



Crédit photo : Canva Pro

Parachute – Casques pour vélos, planches à roulettes, patins à roues alignées, trottinettes

Parachute – Types de casque par activité (en anglais seulement)

Interlake–Eastern Regional Health Authority

Société d’assurance publique du Manitoba – Introduction au cyclisme

Gouvernement du Manitoba – Vidéo sur les casques de vélo (en anglais seulement)

Soins de nos enfants – Les casques de vélo pour les enfants et les adolescents

MPI ORV Brochure.pdf

Code de la route

Projet de loi 43 : Loi modifiant le Code de la route et la loi sur les conducteurs et les véhicules

Sport Medicine & Science Council of Manitoba – Port du casque (en anglais seulement)

Bern Helmets – La certification NTA-8776 pour les casques de vélos électriques (en anglais seulement)