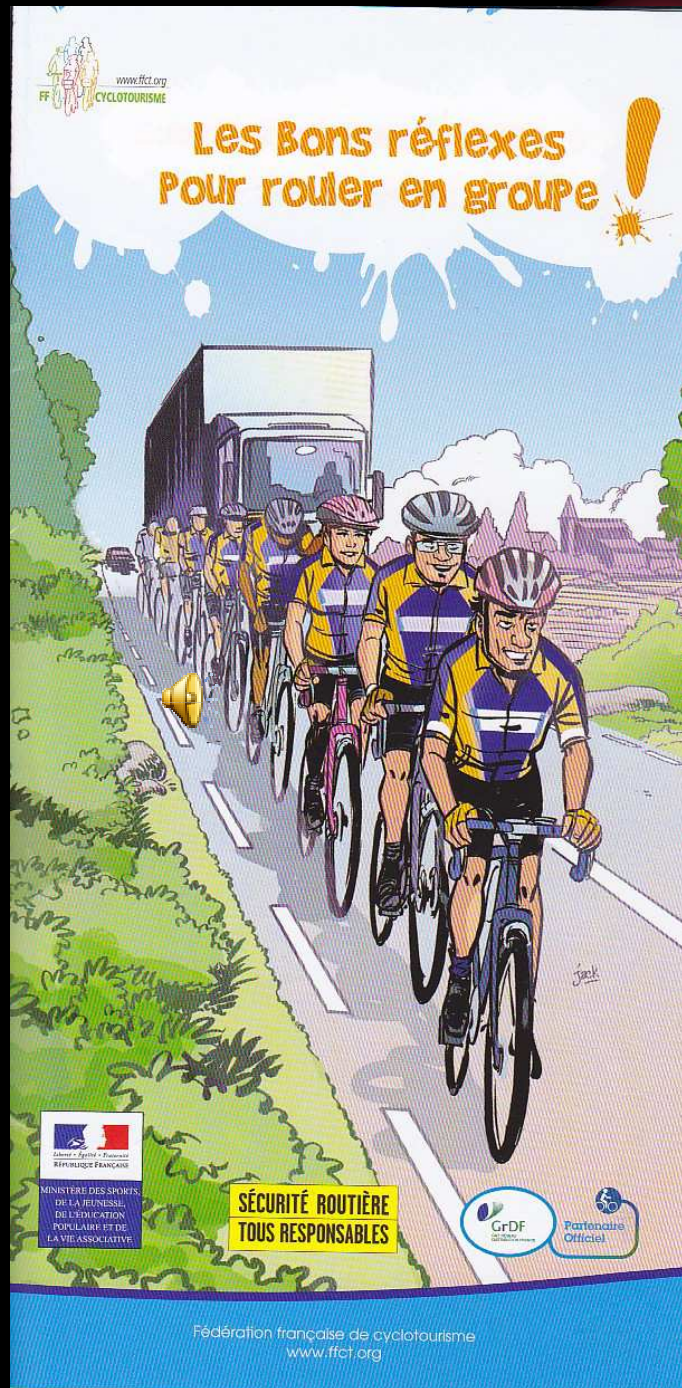


À l'attention de tous
les cyclotouristes
qui ne sont pas
abonnés à la revue
« Cyclotourisme »



1/10

Savoir rouler en groupe

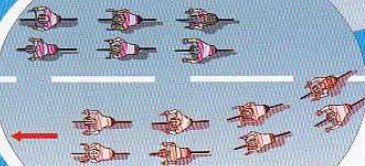
Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
- quand les conditions de circulation l'exigent.



“ Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes.

Laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe ”



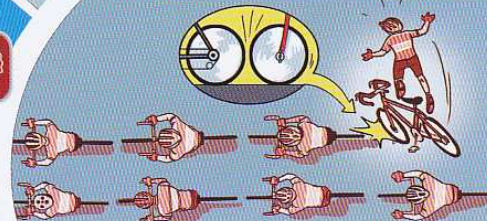
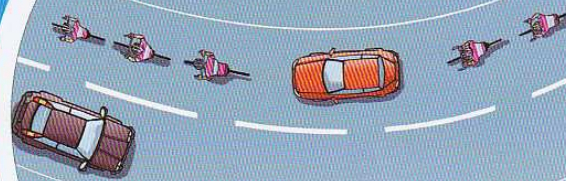
“ N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement ”

2

Se Positionner Dans le groupe

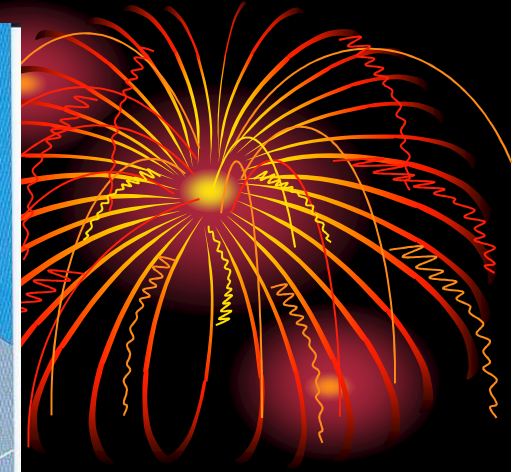


“ La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo... Pensez-y ! ”



70 % Des Chutes Proviennent D'un manque De vigilance Dans le groupe !

3

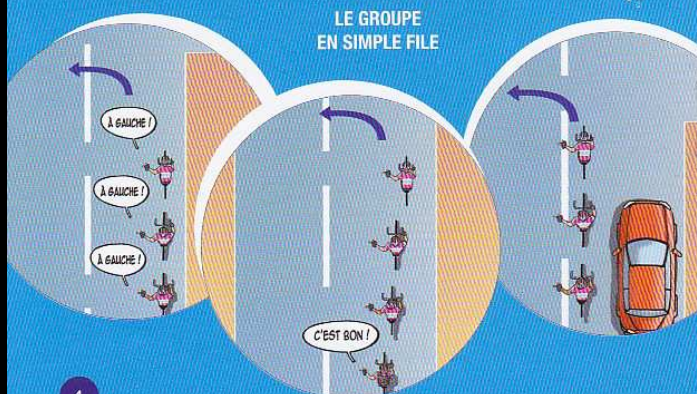
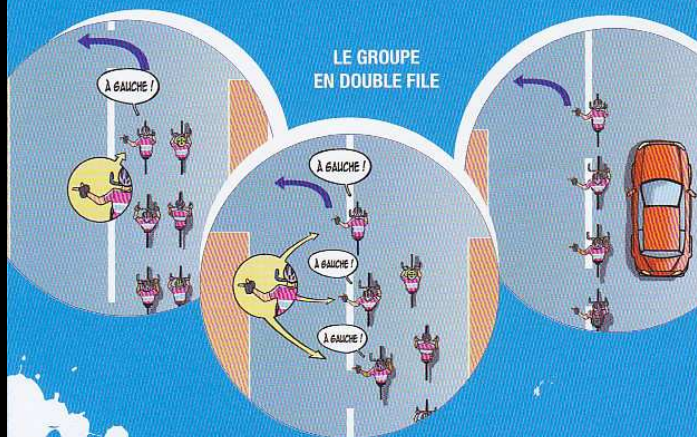


2/10

APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

En situation de "TOURNER À GAUCHE"

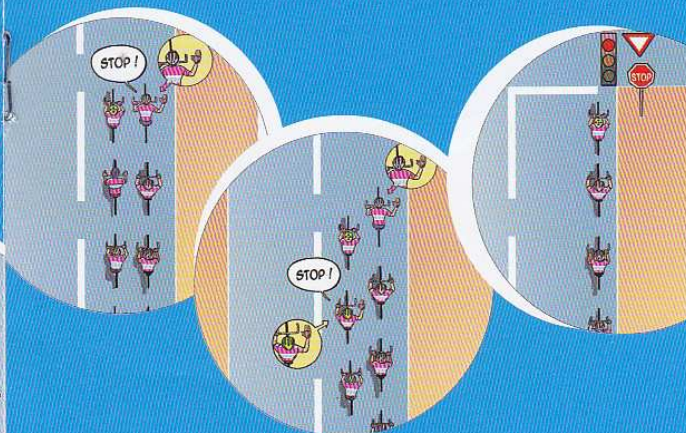
Le 1^{er} de la file tend le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.



4

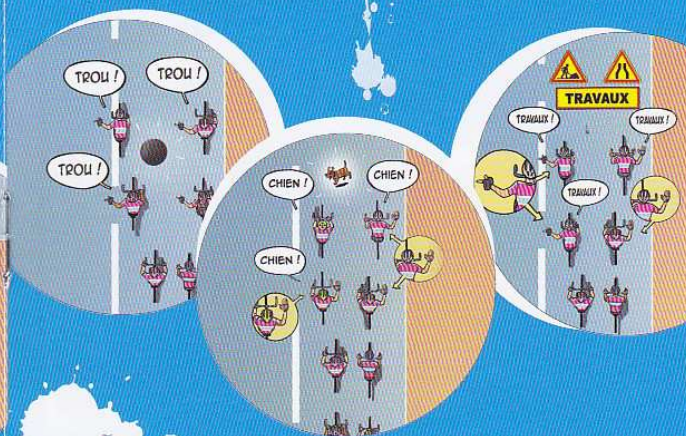
AU STOP, CÉDEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

Le 1^{er} de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le message. Tous s'arrêtent sur la chaussée en file.



LORS DE TRAVERSÉES INATTENDUES OU DE TRAVAUX

Des travaux, un chien qui traverse, un trou dans la chaussée : levez le bras du côté du danger.



Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité !

5

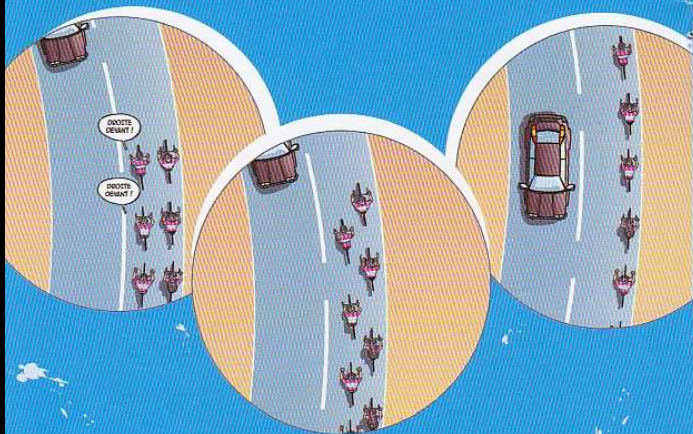


3/10

QUAND LE DANGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE

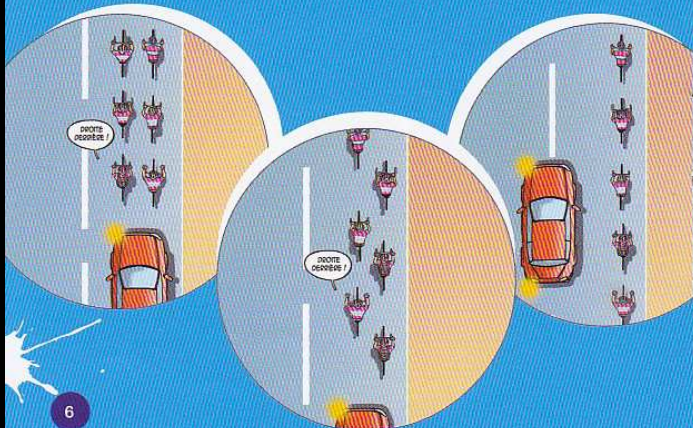
(route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



QUAND LE DANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



6

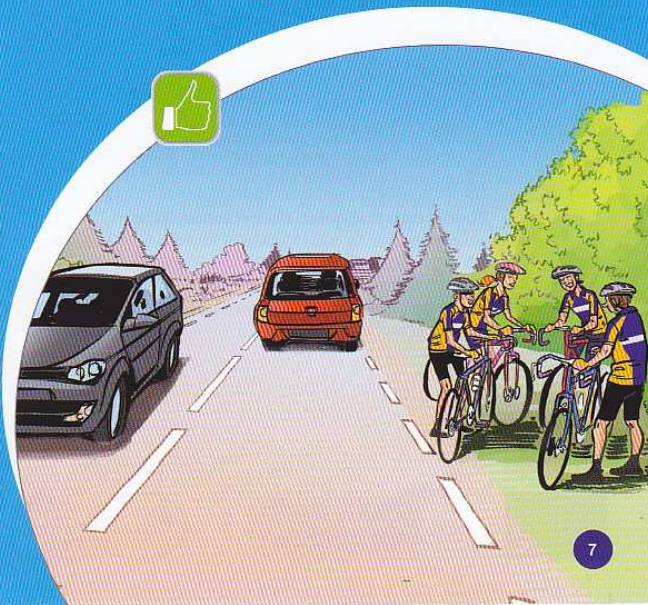
LA SÉCURITÉ, C'EST VOTRE PRIORITÉ !

Pour une pratique durable
et pour un comportement citoyen :

- respectez le Code de la route,
- respectez les autres usagers,
- respectez l'environnement,
- respectez les consignes de l'organisateur.

RAPPEL !

Aucun arrêt sur la chaussée, toujours sur le côté de la route.



7

4/10

Conseils sécurité

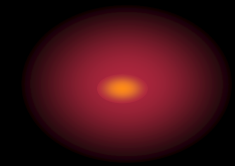
Les conseils de Jean-Michel RICHEFORT, Directeur technique national.

Comment optimiser sa sécurité en roulant ?

Nous sommes selon les moments, automobilistes, cyclistes ou piétons. A bicyclette, nous devons redoubler de prudence, nous adapter aux conditions spécifiques de circulation des uns et des autres, faire preuve de respect et de courtoisie.

Voici quelques règles de bon sens, simples à appliquer :

- Respectons le Code de la route pour notre sécurité bien sûr mais aussi par souci d'exemplarité et de comportement citoyen. En tant qu'usagers vulnérables, le respect du Code s'impose à tous si nous voulons être respectés des autres usagers de la route.
- Possédons une bicyclette munie d'équipements de qualité et en parfait état de fonctionnement (freins, pneus, roues, éclairage, transmission, direction, pédalier).
- Portons des vêtements clairs pour être vu. Protégeons-nous ! Portons un casque à coque rigide qui protège d'éventuels traumatismes crâniens en cas de chute.



5/10

- Munissons-nous d'un gilet de sécurité. Il est obligatoire la nuit, hors agglomération, de même que de jour par temps sombre ou brouillard...

- Utilisons les aménagements cyclables spécifiques (couloirs, bandes, pistes) lorsqu'ils existent.

- Affirmons clairement nos intentions : tendons le bras pour indiquer tout changement de direction et assurons-nous que notre intention ait été bien comprise par les autres usagers.

- Roulons droit en évitant de zigzaguer sur la route.

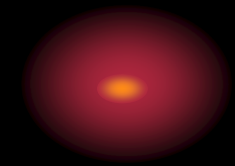
- Maîtrisons notre vélo et notre vitesse en toutes circonstances,

- En agglomération, soyons attentifs aux portières de voitures qui s'ouvrent au dernier moment et au revêtement de la chaussée. Gare aux ralentisseurs et grilles d'égout mal positionnés !

- Sous la pluie et sur chaussée détrempée, anticipons le freinage car la distance de freinage est supérieure pour s'arrêter.

- Rouler en groupe suppose une bonne maîtrise du vélo. Roulons droit sans écart et évitons les accélérations brutales ou les coups de freins intempestifs. (**Ne jamais rouler à plus de 2 de front**).

- Prévenons des obstacles placés sur la route (trous, gravillons, etc.) et informons les autres cyclistes qu'une voiture va doubler par une consigne verbale (droite derrière) ou qui vient en face (droite devant).



6/10

- Ne lâchons le guidon que d'une seule main, jamais les 2 en même temps.
- Roulons en file simple en cas de dépassement par un autre véhicule ou sur une route étroite.
- Enfin, en cas d'incident mécanique, ne nous arrêtons pas sur la chaussée mais sur le bas côté droit de l'accotement.

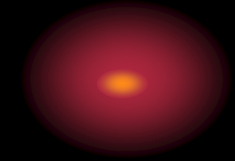
Appréhender la sécurité dans sa globalité

La sécurité des pratiquants apparaît comme une préoccupation constante dans l'encadrement et l'organisation de nos activités.

Cette notion se retrouve à tous les niveaux de l'apprentissage et dans toutes les conditions de pratique. Apprendre à rouler en toute sécurité permet d'acquérir plus d'assurance et d'autonomie.

Rappels des principaux facteurs d'accidents

- Non-respect de la signalisation (feux, stops, etc.), de la part des cyclistes comme des automobilistes,
- Automobiliste ne prenant pas en compte le cycliste (vitesse excessive, croisement ou dépassement dangereux, "tourne -à-droite" trop rapide alors que le cycliste va tout droit),
- Défaut d'éclairage ou de visibilité des cyclistes,
- Le tourne-à-gauche mal négocié du cycliste alors que l'automobiliste va tout droit.



7/10

Quatre de front,



Ce sont deux...de trop !!!



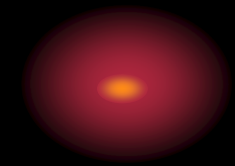
Pour se remettre en file simple,
c'est simple :



"Voiture devaaant !"
Celui du milieu se rabat derrière
celui de droite.



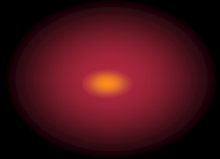
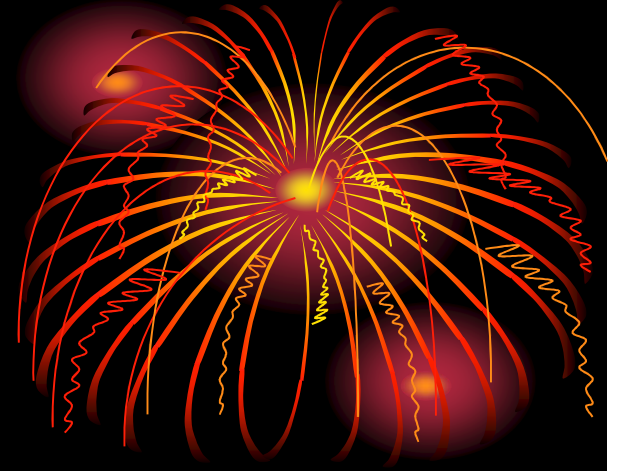
"Voiture derrièèère !"
Celui du milieu se rabat devant
celui de droite.



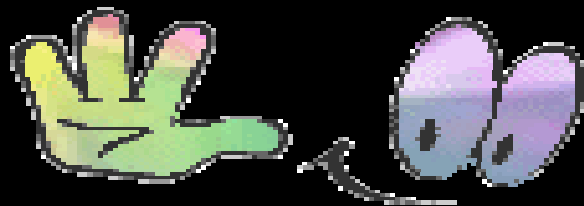
8/10



**PARTAGEONS
LA ROUTE**



9/10



Je l'ai suivi !!!!!

**À tous mes ami(e)s qui roulent sur
2, 3, ou 4 roues, pour la
sécurité de chacun.**

10/10

F I N

GG