



MEMOS SECURITE

SOMMAIRE

LES BONS REFLEXES POUR VOIR ET ETRE VU



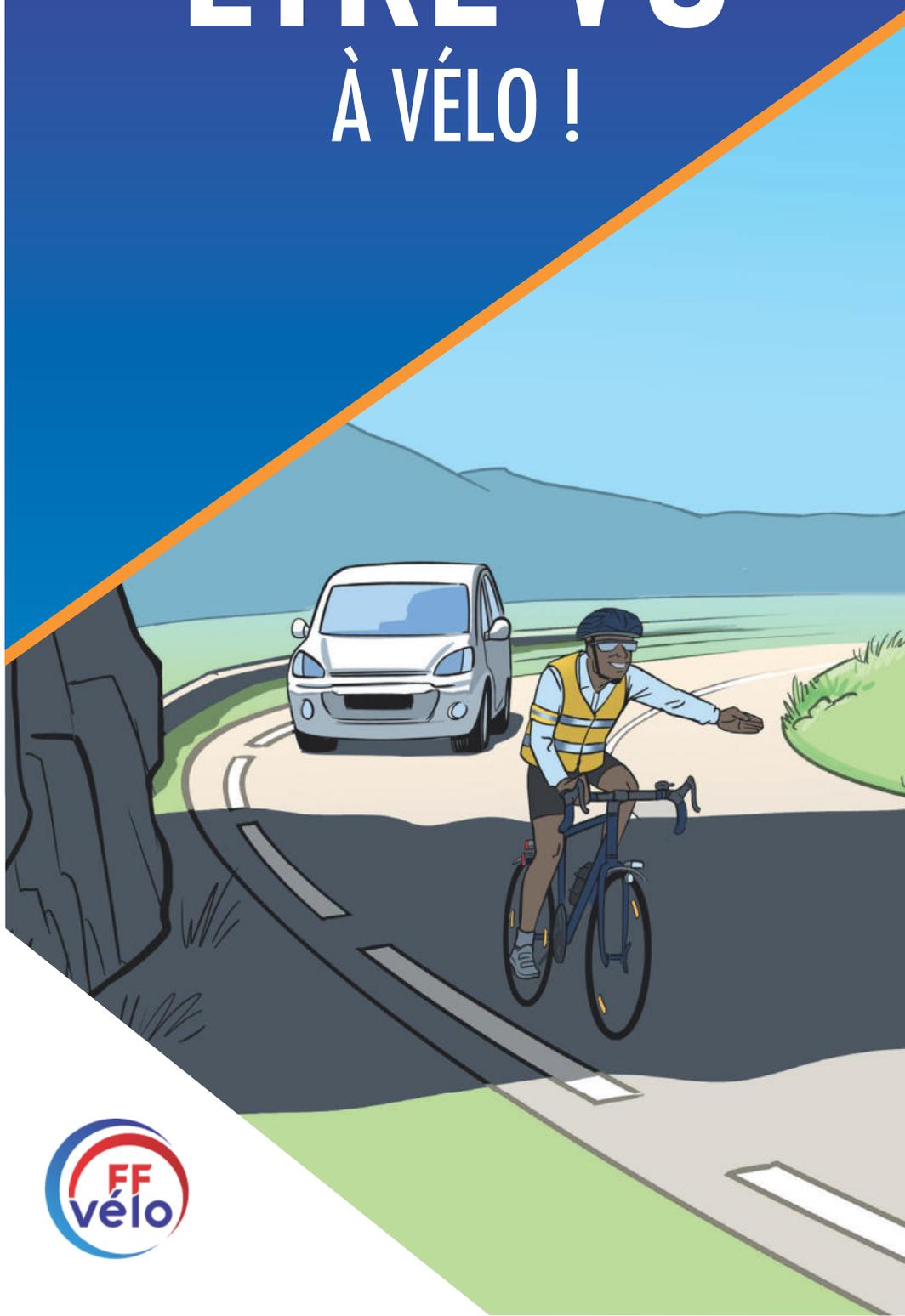
LES BONS RELFLEXES POUR ROULER EN GROUPE



ROULER EN SECURITE EN GROUPE

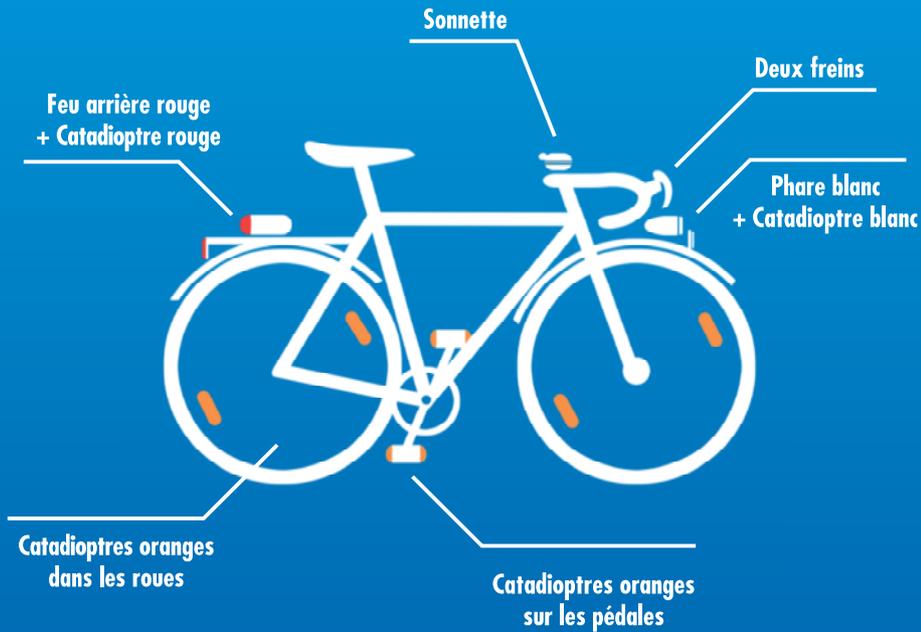


LES BONS RÉFLEXES POUR VOIR ET ÊTRE VU À VÉLO !



DES ÉQUIPEMENTS POUR ÊTRE VU

UN VÉLO CONFORME AU CODE DE LA ROUTE



CHOISISSEZ LA BONNE TENUE POUR VOTRE SÉCURITÉ



Vêtements clairs

À porter de jour comme de nuit.



Gilet rétro-réfléchissant

À utiliser de nuit ou par mauvaise visibilité.



Couvre-sac

Utile, le sac à dos masque l'efficacité du gilet sécurité.



Casque

À porter correctement attaché et adapté à votre taille.



Brassard

À porter au mollet ou au bras.



Rétroviseur

Efficace, il évite de tourner la tête.



ACCESSOIRES COMPLÉMENTAIRES

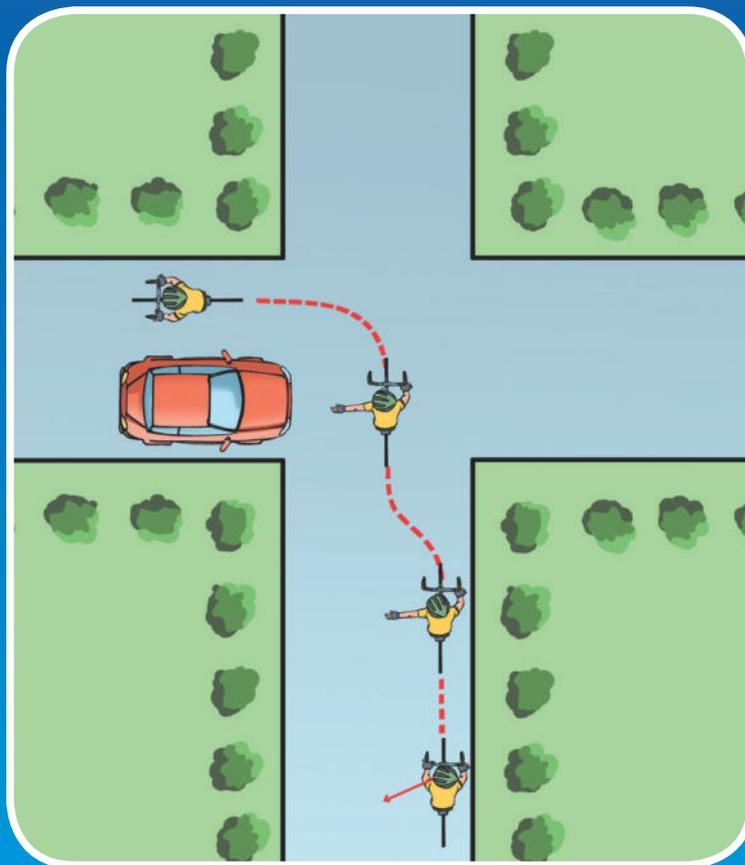
- ✓ Bandes / Pastilles fluorescentes et autocollantes à apposer sur ses vêtements ou sac à dos.
- ✓ Éclairage avant et arrière à fixer sur soi.

ÊTRE VU DANS LES CHANGEMENTS DE DIRECTION

LE TOURNE-À-GAUCHE

- 1 **Regardez derrière vous** pour vous assurer que la voie est libre et que vous ne gênez pas les véhicules qui vous suivent.
- 2 Prévenez avec **votre bras bien tendu** les autres usagers de votre intention de vous déporter sur le milieu de la chaussée.
- 3 **Avant de tourner à gauche**, laissez la priorité aux véhicules arrivant de droite et de face.

“ VOS BRAS SONT VOS CLIGNOTANTS ! ”



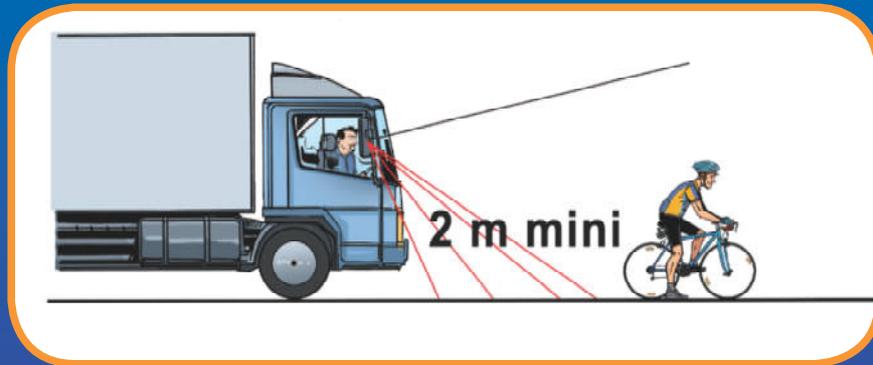
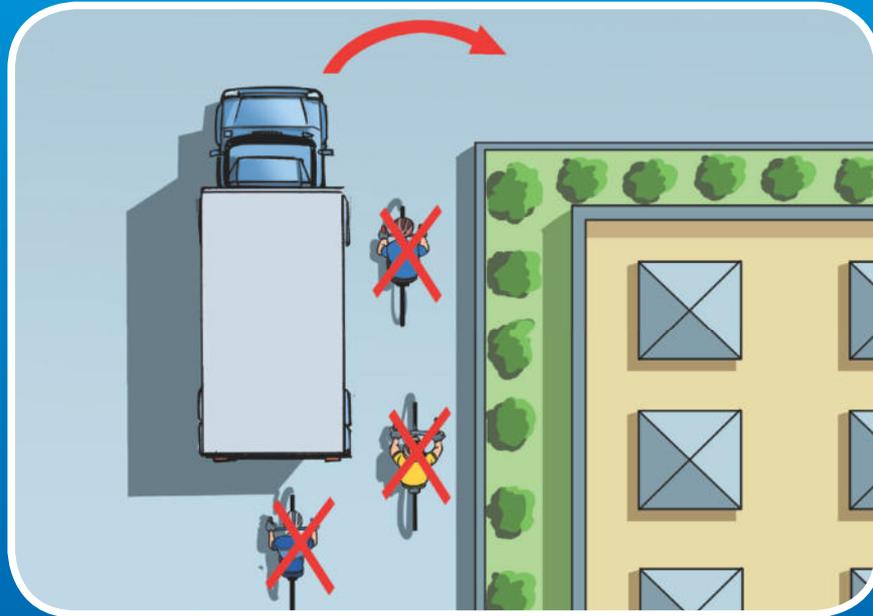
“ EN GROUPE,
METTEZ-VOUS EN SIMPLE FILE ”

ÉVITEZ LES ANGLES MORTS

L'angle mort est l'espace situé autour du véhicule qui n'est pas visible par le conducteur.

Il existe 4 angles morts situés à l'avant, à l'arrière et sur les côtés.

Les angles morts sont proportionnels à la hauteur et à la longueur du véhicule et varient avec ses changements de trajectoire.



“ CROISEZ LE REGARD
DU CHAUFFEUR,
AINSI VOUS ÊTES CERTAIN
QU'IL VOUS A VU ! ”



LES SAS CYCLISTES

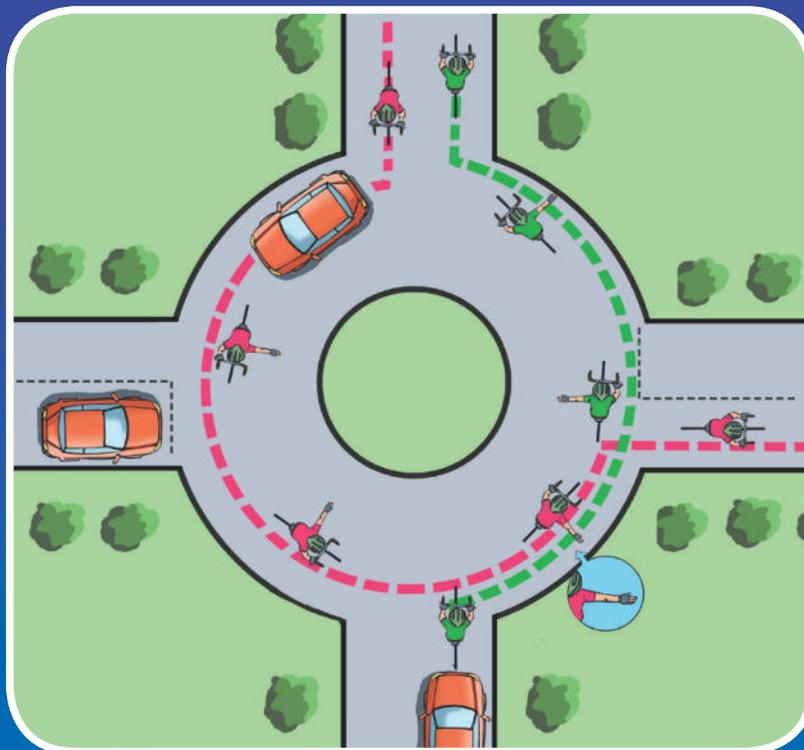
C'est un espace réservé aux cyclistes entre la ligne d'arrêt des véhicules et un passage piéton à un carrefour à feux tricolores. Il permet d'être bien en vue devant les véhicules.

Utilisez-les pour éviter les angles-morts !



ÊTRE VU DANS LES INTERSECTIONS

LA RÈGLE DES GIRATOIRES



- 1 **Soyez très vigilant à l'entrée et à la sortie d'un giratoire** pour éviter de vous faire couper la route.
- 2 **Maintenez le bras gauche tendu** pour indiquer que vous restez sur le rond-point.
- 3 Pour sortir du giratoire en empruntant une voie à droite, **tendez le bras droit.**
- 4 **Croisez le regard des autres usagers** afin de vous assurer qu'ils vous ont vu.



LE FEU ROUGE COMPLÉTÉ PAR UN CÉDEZ-LE-PASSAGE POUR LES CYCLISTES

Ce type de panneau, situé sous un feu tricolore, vous autorise à aller tout droit ou à tourner même si le feu est rouge. En l'absence de ce panneau, les principes du feu rouge s'appliquent aussi aux cyclistes.



Attention, vous n'êtes pas prioritaire ! Vous devez céder le passage aux piétons et aux véhicules dont le feu est vert.

Assurez-vous d'être toujours visible des autres conducteurs.

LA SÉCURITÉ À VÉLO,
LA PRIORITÉ DE LA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME !

Retrouvez tous les conseils utiles sur :

WWW.FFVELO.FR



**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME
12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr - www.veloenfrance.fr



Les Bons réflexes Pour rouler en groupe !



**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

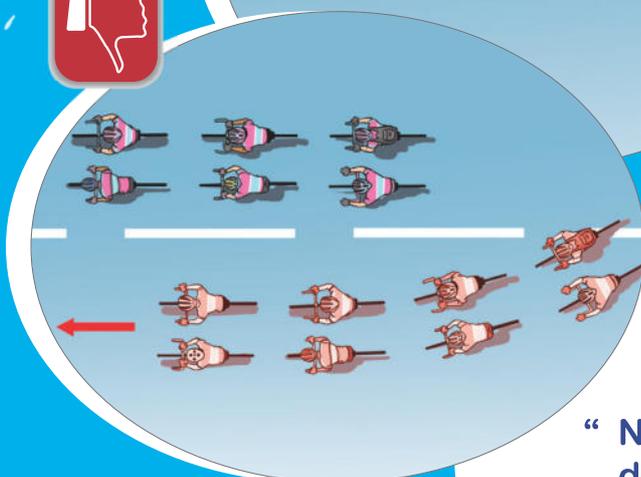
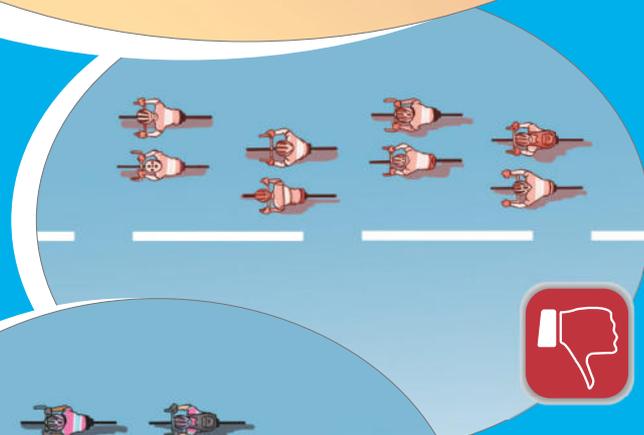
Savoir rouler en groupe

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 ”

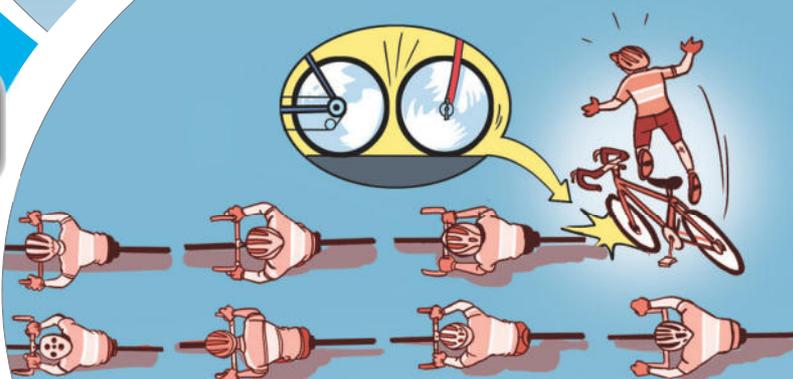


“ N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement ”

Se Positionner Dans le groupe



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

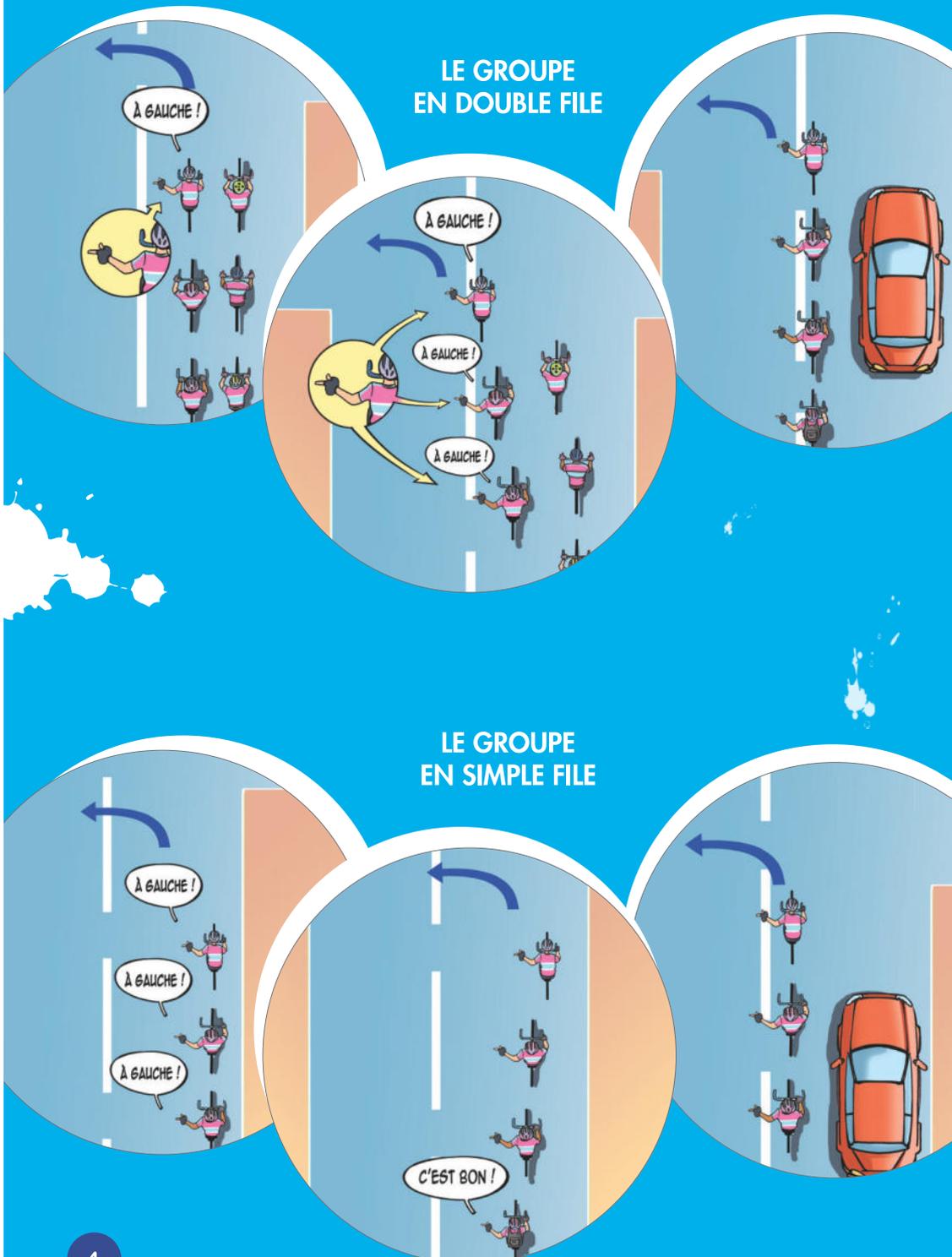


**70 % Des Chutes Proviennent
D'un manque De vigilance
Dans le groupe !**

APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

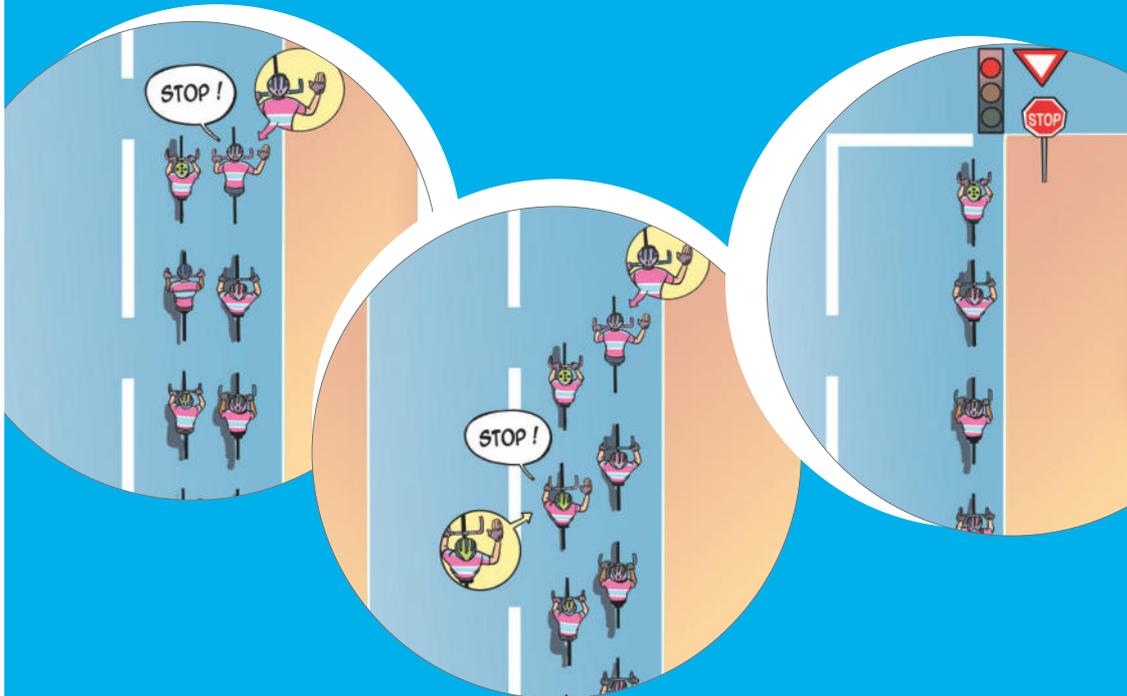
En situation de " TOURNER À GAUCHE "

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.



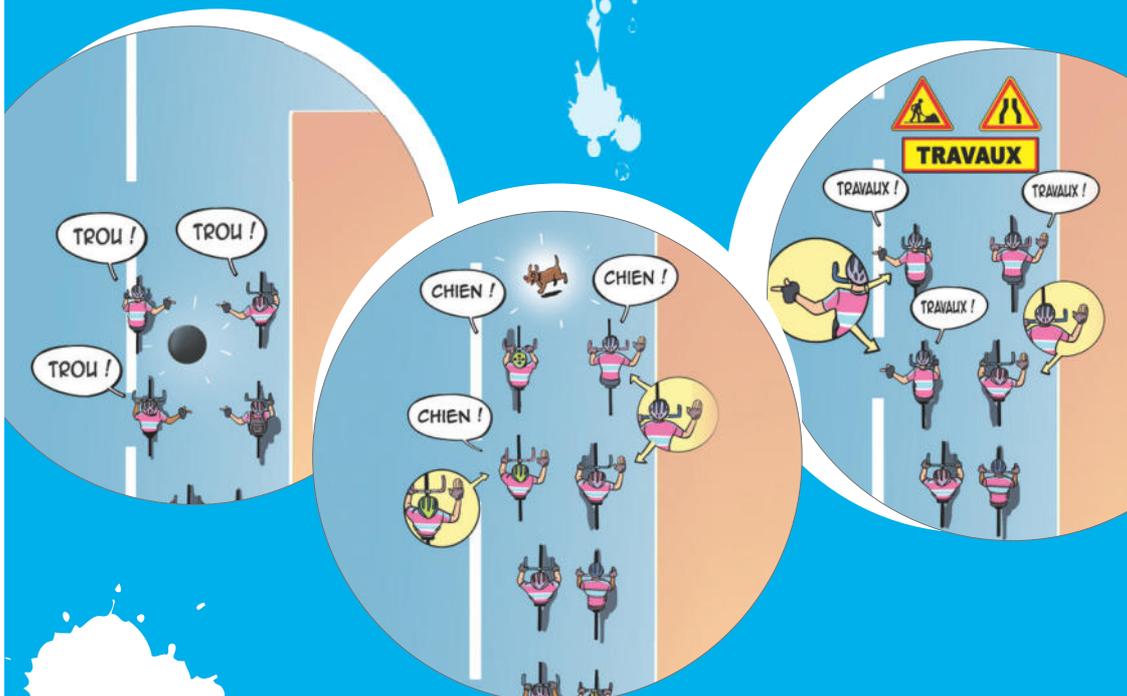
AU STOP, CÉDEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

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.

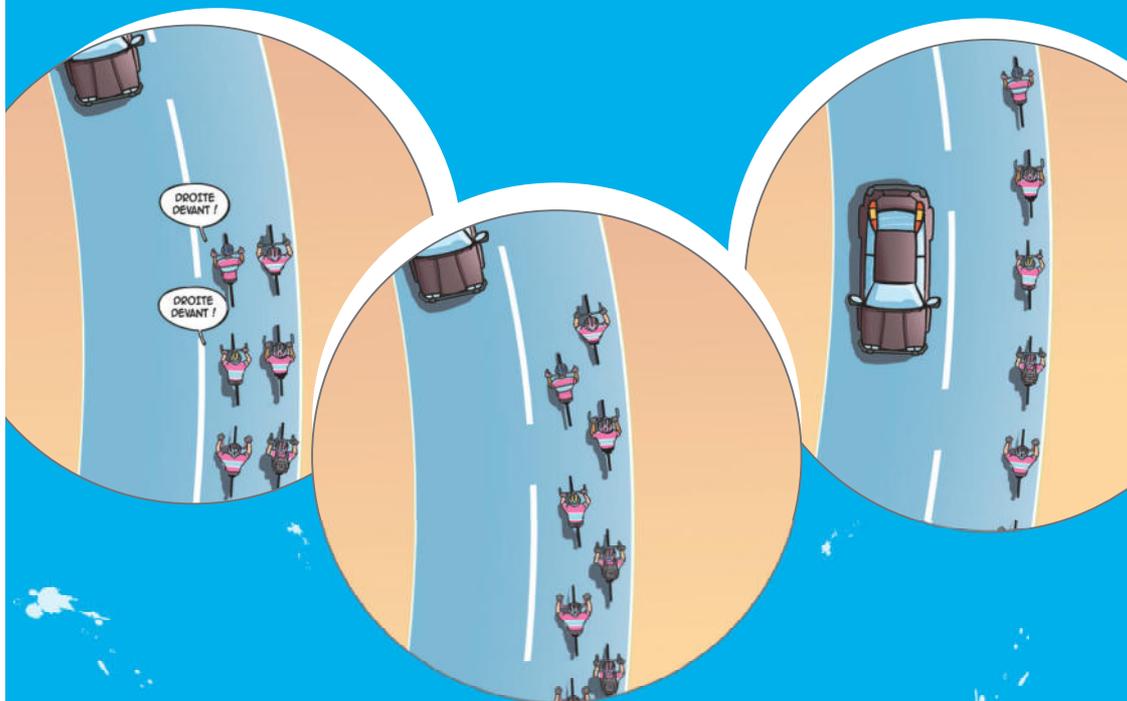


Il suffit d'un simple geste, d'une parole
Pour qu'une chute ou un accident soit évité !

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

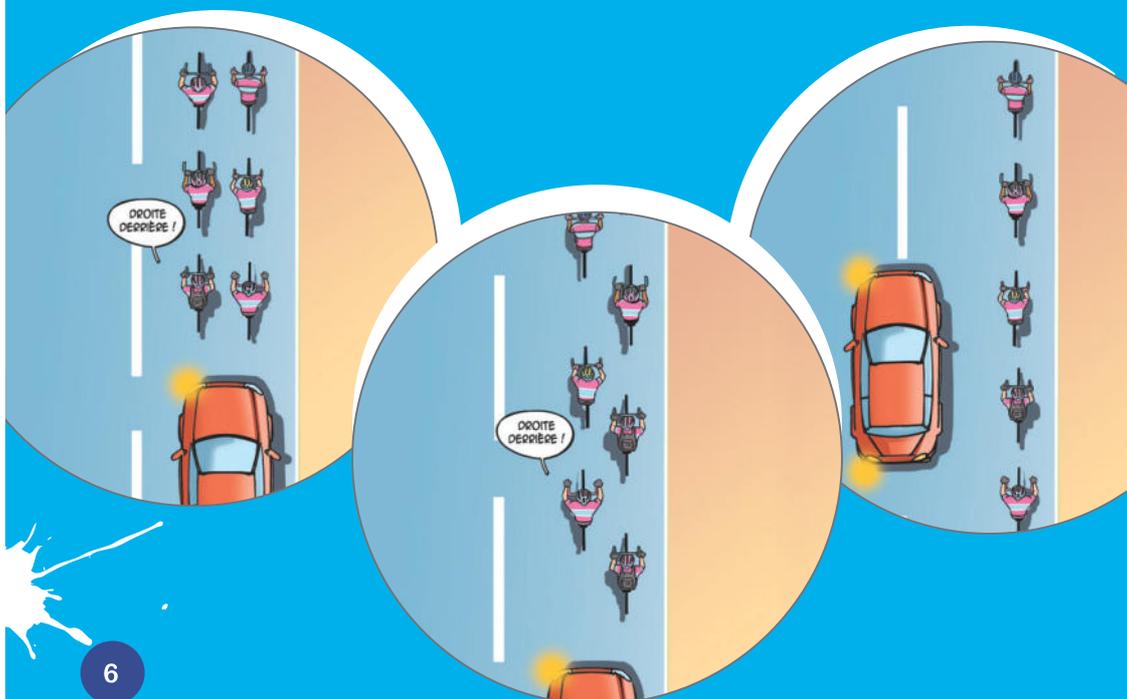
(route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

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.



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.





FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME
12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr - www.veloenfrance.fr

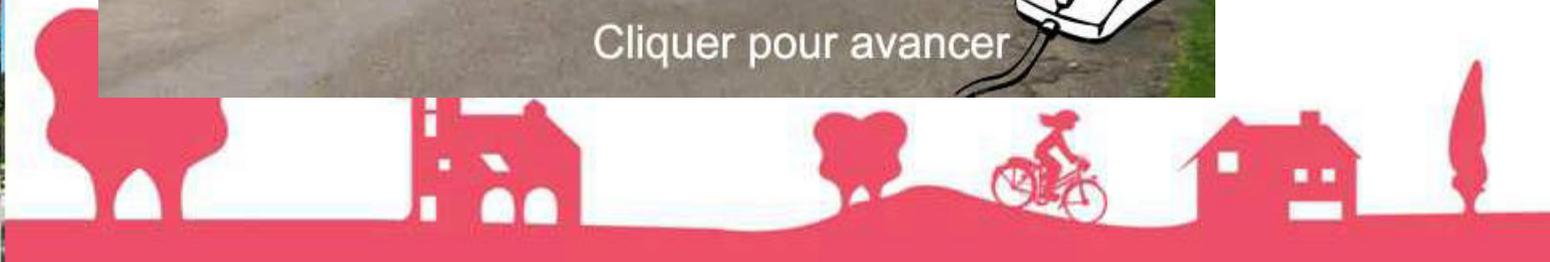
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



Cliquer pour avancer

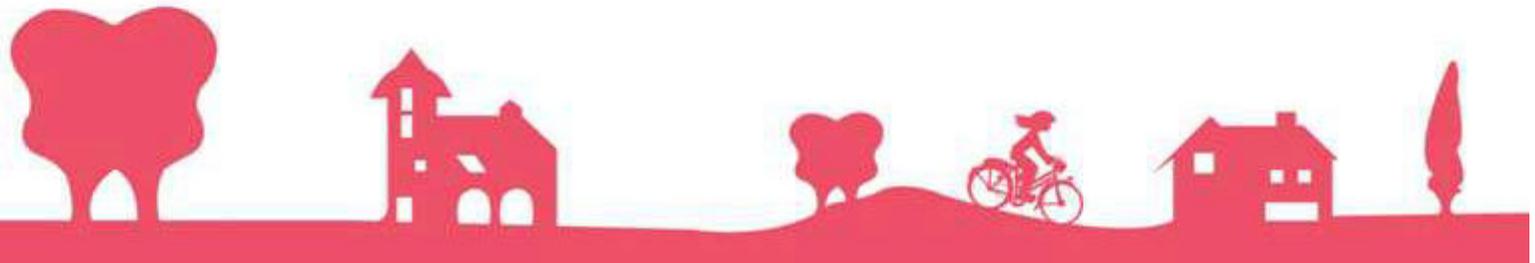


**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**



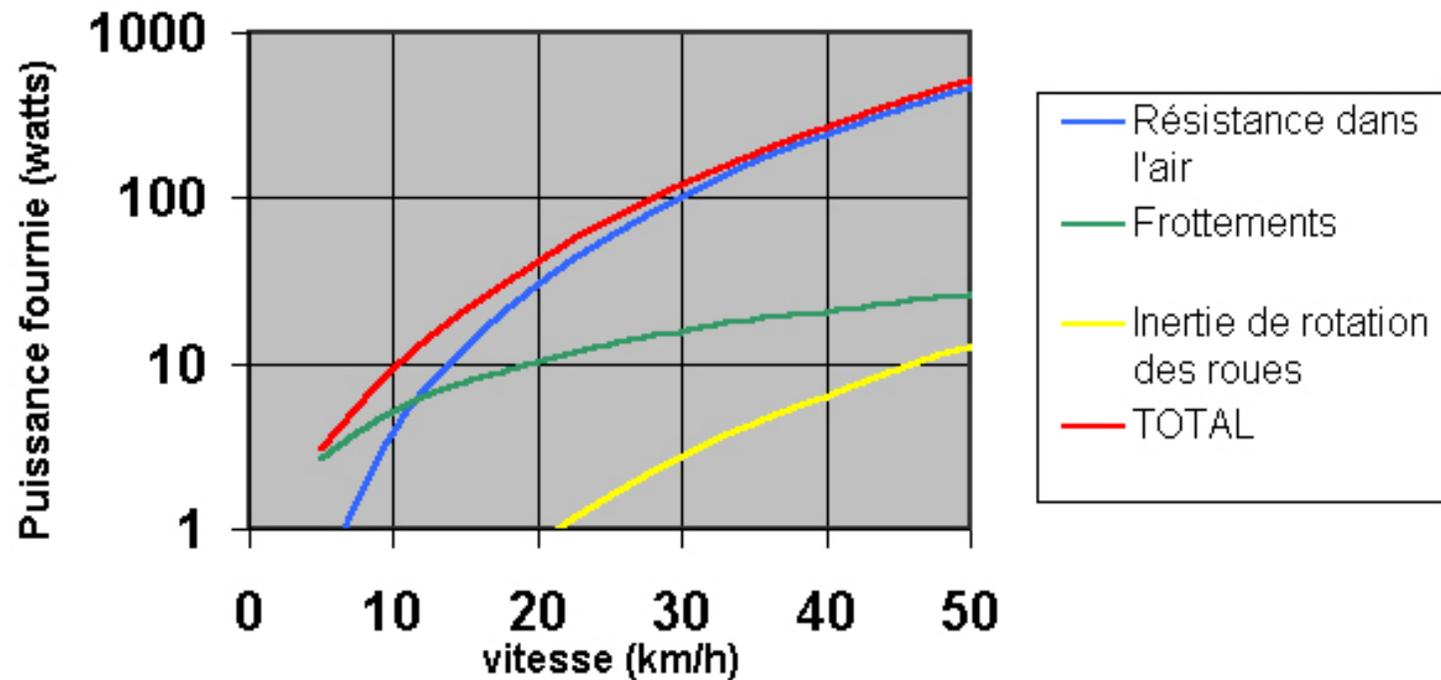
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

- Les cyclistes dès qu'ils sont en nombre; amis, membres d'un même club, participants d'une randonnée, roulent souvent en groupe compact.
- Pourquoi cette tendance à se regrouper en groupe compact couramment appelé peloton?



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Qu'est ce qui nous empêche de rouler ?

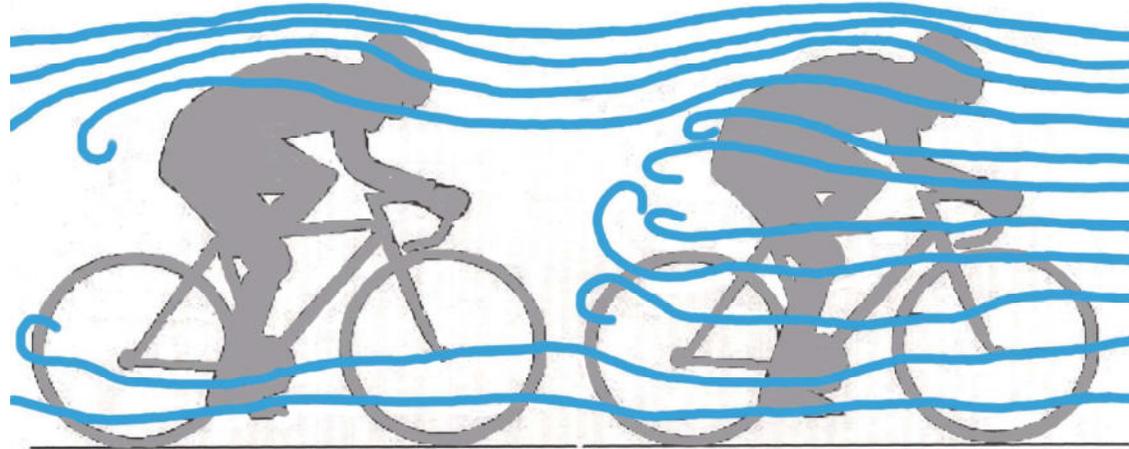


- Le principal est la résistance de l'air

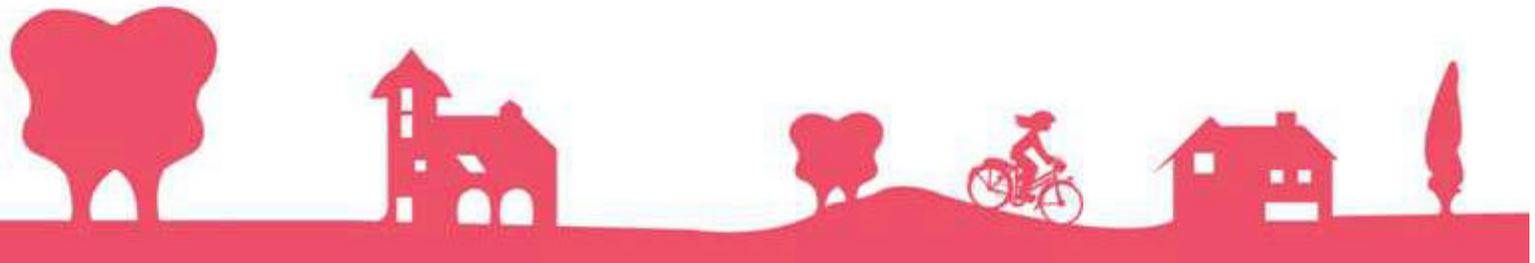


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Que gagne-t-on à être abrité ?

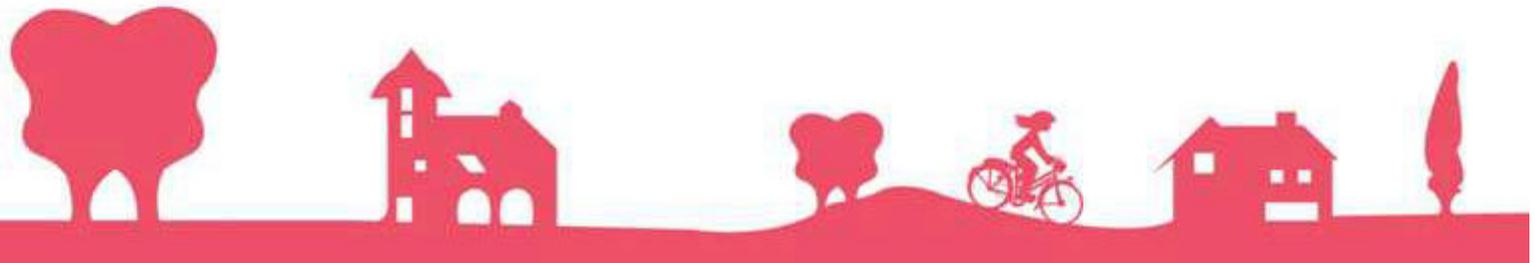


- Celui qui est abrité ne développe que 66% environ de la puissance de celui qui est devant.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

- Pour rouler en groupe en sécurité, quelques règles de base sont à respecter
- **Constance et régularité**
pédalage régulier, régularité dans l'effort (ne pas forcer dans les côtes)
- Règles du comportement.
- Règles de communication..



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



- Pour respecter ces règles
- G.U.S.
- **La Commission Nationale Sécurité**
- **La Commission Nationale Formation**
- Vous conseillent



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

CONSTANCE ET REGULARITE

- Plus l'allure sera régulière, moins il y aura d'à-coups et moins il y aura de risques de chute.
- Pour maintenir une allure régulière, utiliser de petits développements et faire tourner le pédalier à cadence élevée (entre 70 et 90 tours/minute, soit 140 à 180 coups de pédale).



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

RAPPEL

- Article R431-7 du code de la route.
- Les conducteurs de cycles à deux roues sans remorque ni side-car ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée.
- Ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

RAPPEL

Ne jamais constituer de groupe de plus de 20 cyclistes. *



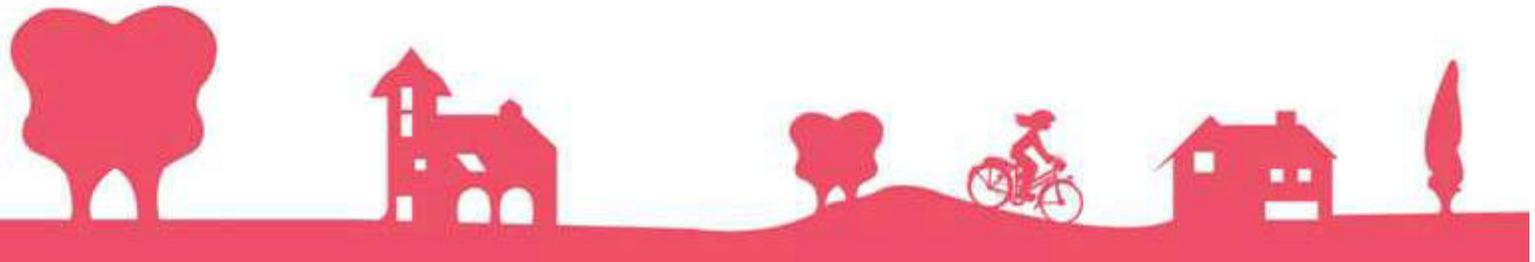
*Cette disposition ne concerne pas les brevets Audax®.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Groupe en double file

- Le code de la route l'autorise pourvu que les circonstances (route étroite, automobile voulant doubler...) n'imposent la file indienne,
- effet d'accordéon diminué,
- communication interne plus facile,
- protection accrue contre le vent,
- sentiment de sécurité accru par l'effet de masse, mais faux.



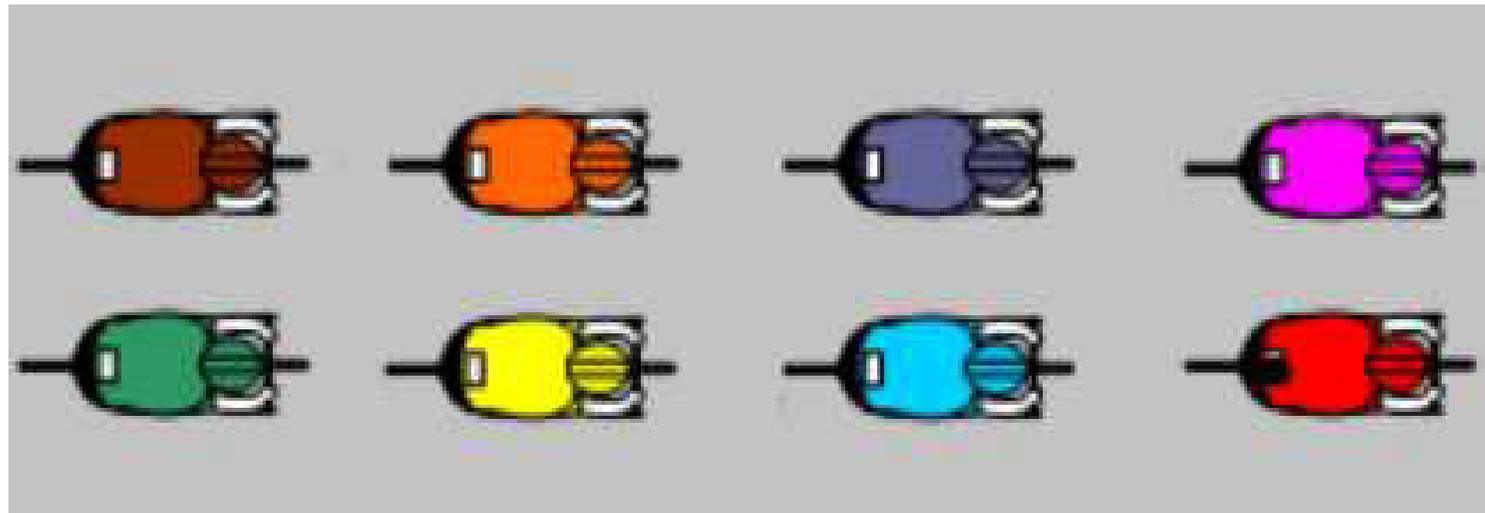
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



- **Garder une distance constante entre les vélos, elle est proportionnelle à la vitesse. Plus vous roulez vite, plus elle s'allonge.**



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

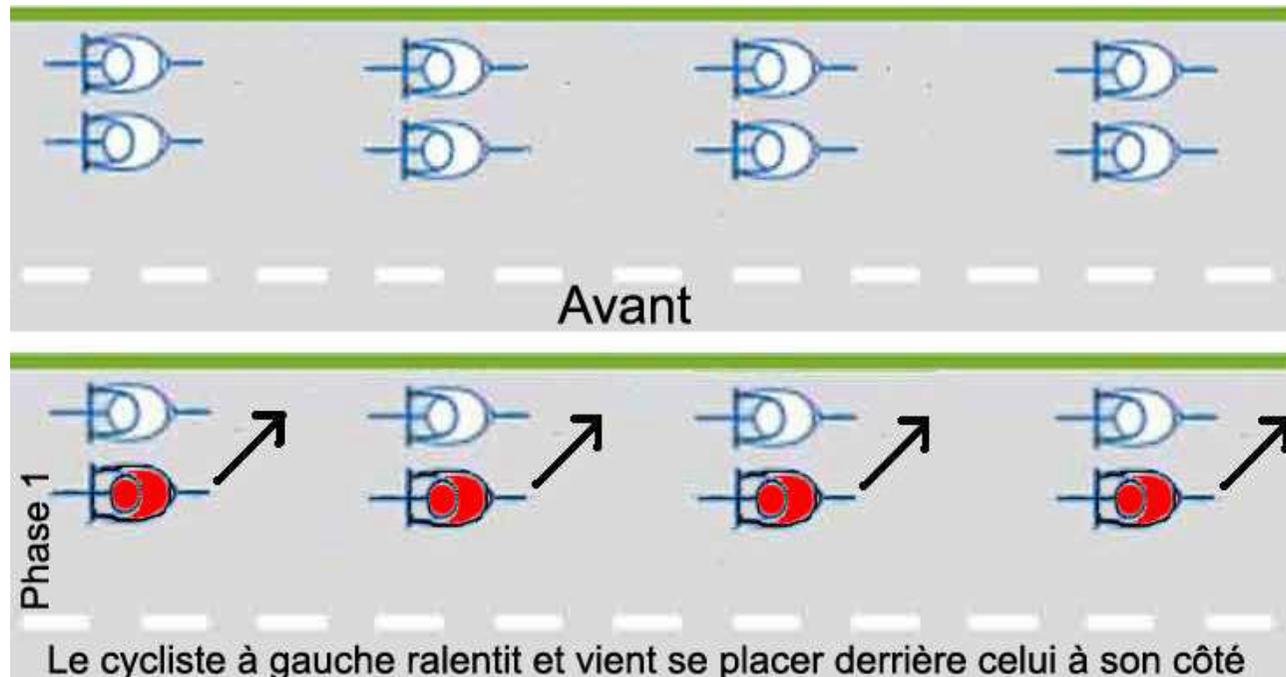


- Roulez le plus droit possible,
- restez sur la ligne de roulement de celui qui précède,
- tenez-vous à 50, 75 cm du bord droit de la route.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Passer de deux de front à une file simple

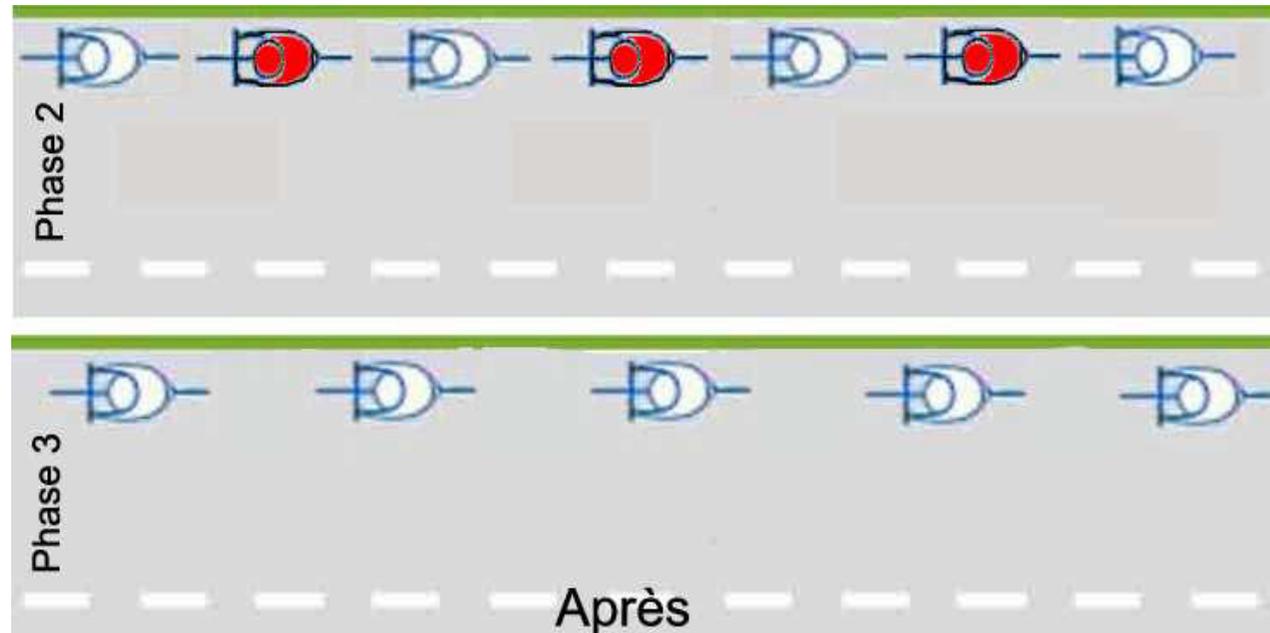


S'il vient se placer devant, il est obligé d'accélérer et provoque une accélération du groupe.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Passer de deux de front à une file simple

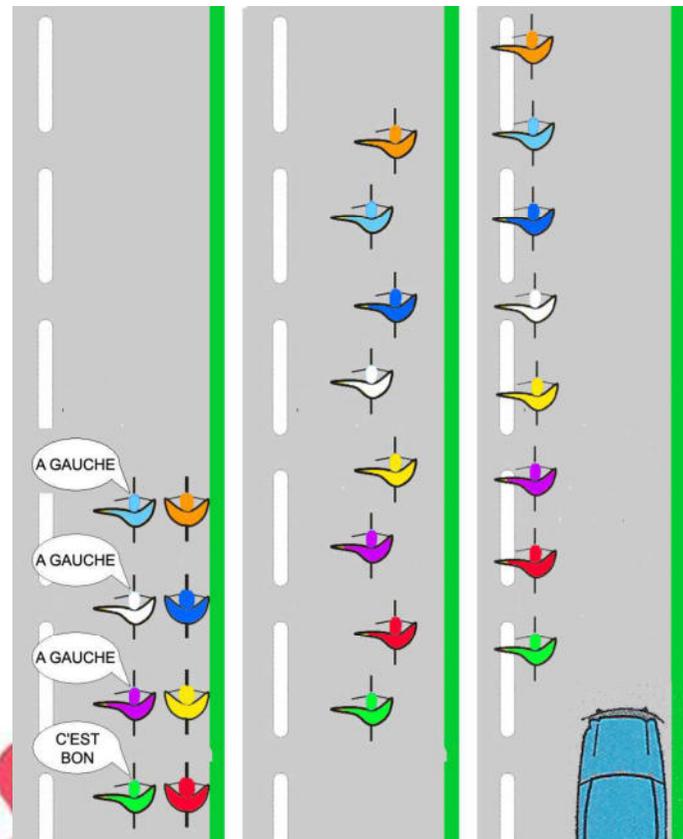


S'il n'y a pas d'inconvénient à ce que le groupe accélère, le cycliste de gauche peut passer devant celui de droite. Le principal étant que la méthode soit convenue au départ.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Tourner à gauche

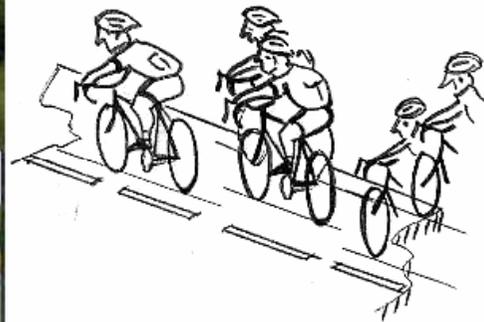


Après avoir vérifié qu'un véhicule ne cherche pas à dépasser, le 1^{er} de la file tend le bras et crie "à gauche". Les suivants font de même. Après avoir regardé en arrière le dernier donne le top. Le groupe se déporte à gauche en file simple, le long de l'axe de la chaussée et laisse libre une voie sur la droite pour les voitures.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

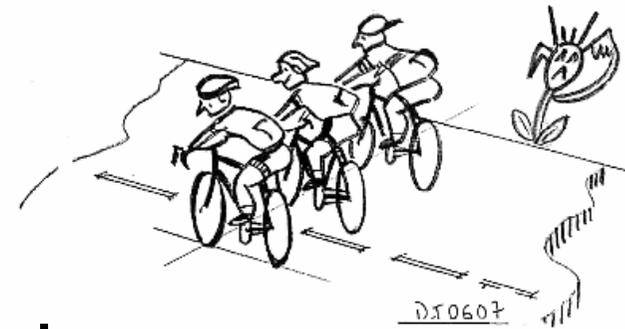
Les mauvais comportements



**Cycliste solitaire
intercalé =
allongement du
groupe**



**Engagement de la
roue avant du
cycliste de droite,
cycliste de gauche
décalé, trop proche
de l'axe de la
chaussée**



**Trois de front
ou plus,
totalement
interdit par le
code de la route**



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les mauvais comportements



GROUPE ANARCHIQUE

EMPRUNT DE LA
VOIE DE GAUCHE



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

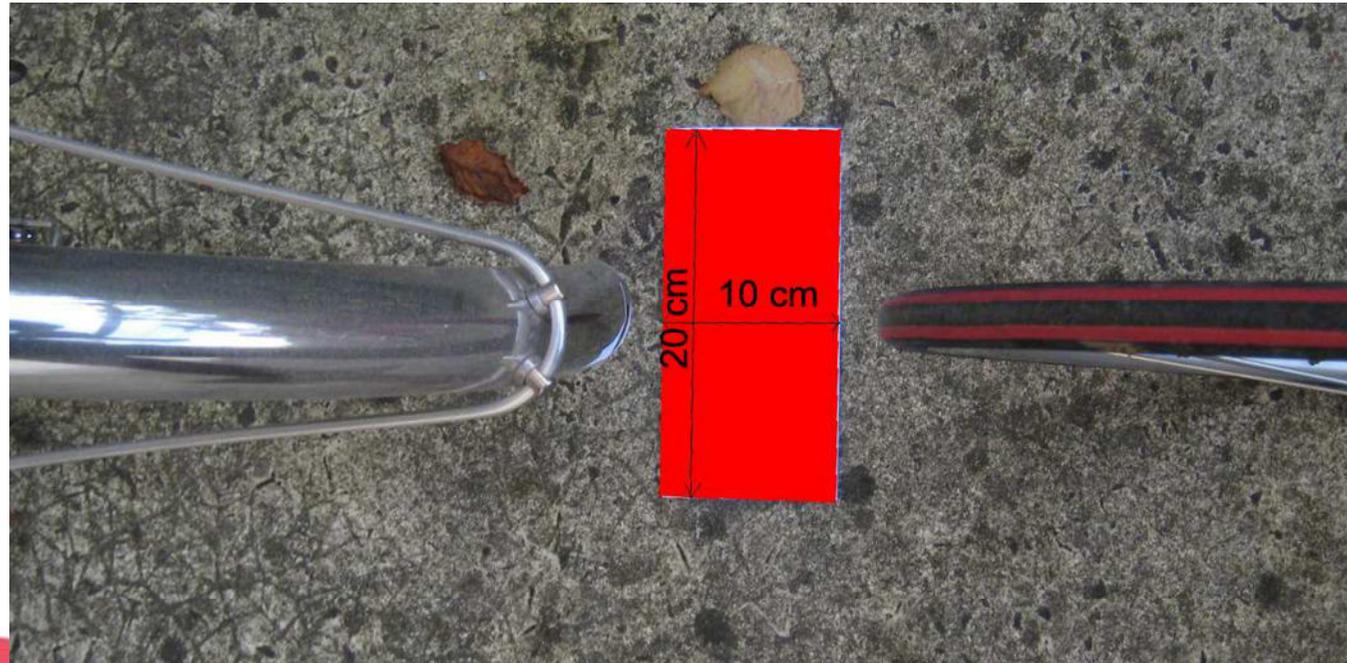


- Garder vos deux mains sur le guidon.
- Regarder au loin, pas la roue AR du vélo devant vous.
- **Anticiper.**
- Respecter vos limites et celles du code de la route.
- Attention à ne pas entrer dans la zone critique avec le vélo qui vous précède.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

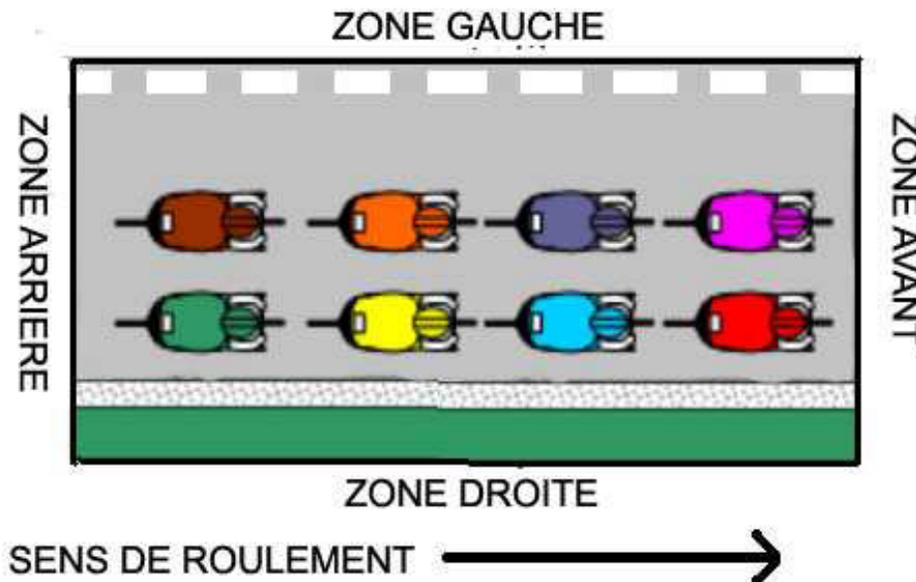
La zone critique



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication

Les zones d'un groupe



- Il existe quatre zones dans un groupe



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication

Un véhicule automobile est muni de feux stops et de clignotants pour prévenir de ses manœuvres. Cela n'existe pas sur un vélo.

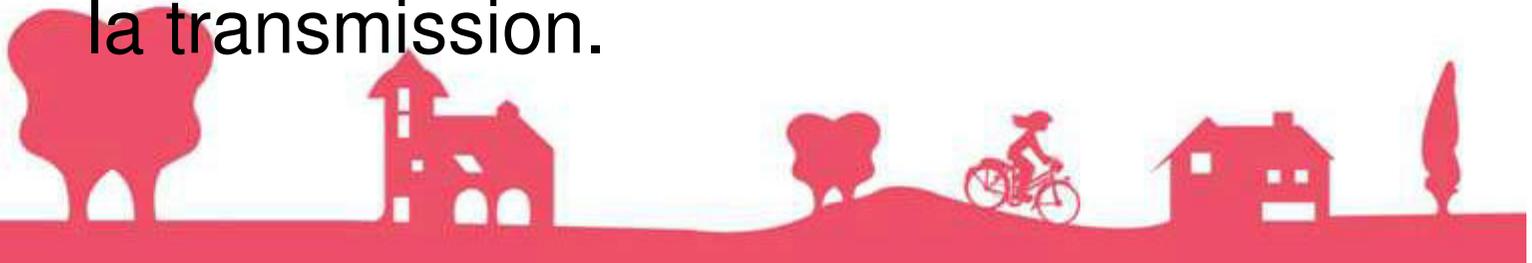
- La communication entre ces zones est donc essentielle elle se fait de l'AV vers l'AR et de l'AR vers l'AV.
- Le choix du mode de communication doit être fait avant le départ:
 - il est indispensable.
 - il se fait par la parole et par le geste.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication verbale

- Les deux mains restent sur le guidon.
- Transmission de l'information simple et rapide.
- Limitée à de petits groupes.
- Plus facile de l'AV vers l'AR.
- Les bruits environnants peuvent perturber la transmission.

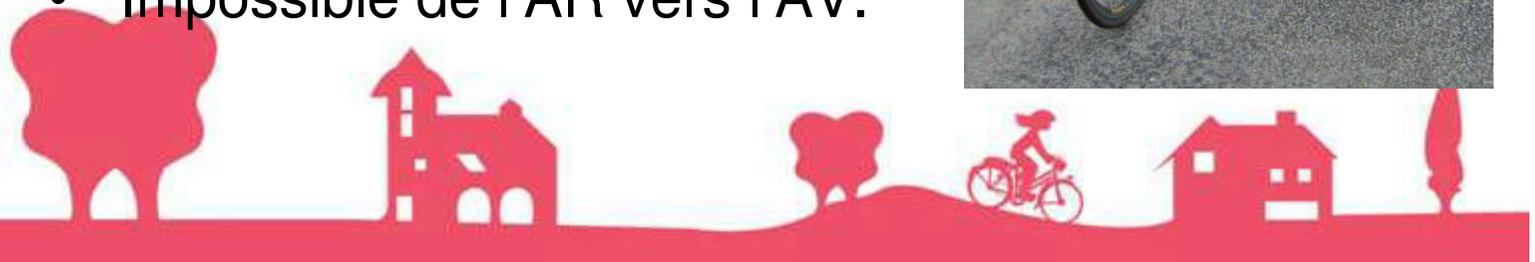


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication gestuelle

Les signaux du bras ;

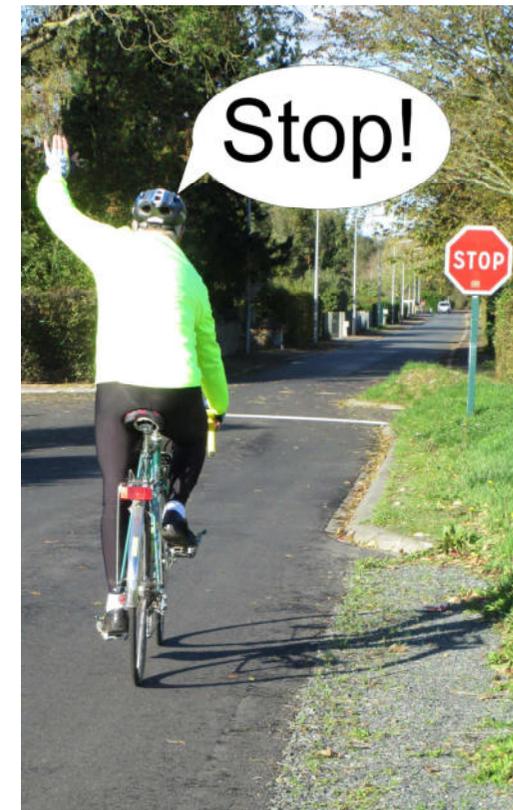
- Surtout pour les autres usagers de la route.
- Entre membres du groupe, ils doivent être convenus d'avance.
- Plus difficilement visibles (pour la fin du groupe) ils doivent être maintenus plus longtemps.
- Impossible de l'AR vers l'AV.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication

- Rien n'empêche que la communication gestuelle soit complétée par la communication verbale.
- Le plus important est que la communication existe entre les diverses zones du groupe.

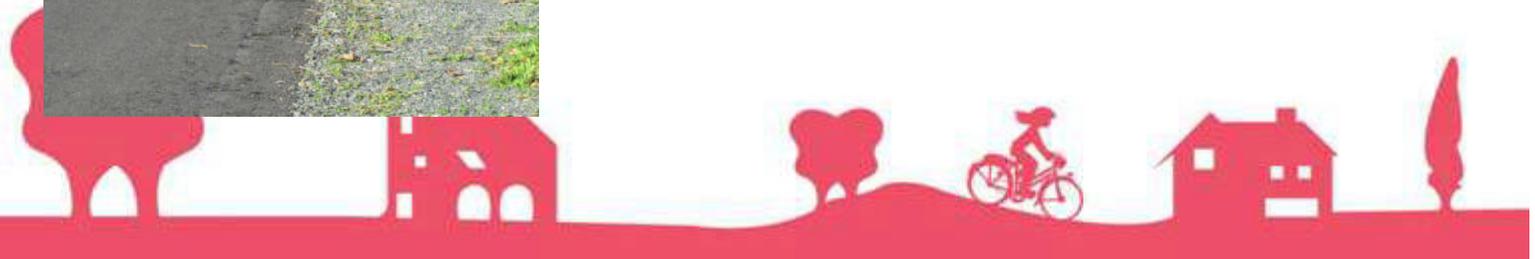


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication



- Bras levé → Je m'arrête
- Je crie : Stop
- Feu rouge
- Crevaision
- Saut d'chaîne
- etc ...



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

- Tourner dans un croisement.
- Bras tendu à l'horizontale, à gauche ou à droite.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Le pointage

Désigne un trou, des graviers, un objet, une plaque d'égoût, une bosse ou tout autre obstacle au sol.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication



**Main droite qui s'agite
dans le dos : obstacle à
droite, serrez à gauche.**



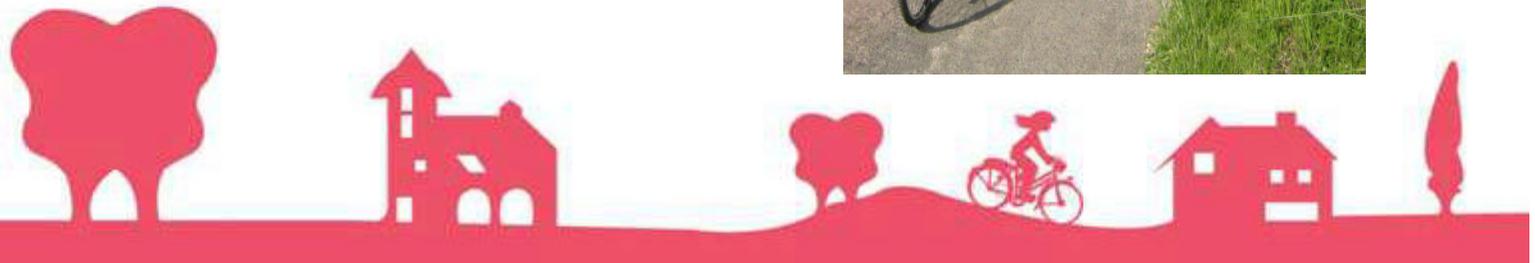
**Main gauche qui s'agite
dans le dos : obstacle à
gauche, serrez à droite.**



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Main droite qui ondule en s'écartant du corps (comme pour caresser la tête d'un chien) : Ralentisseur.



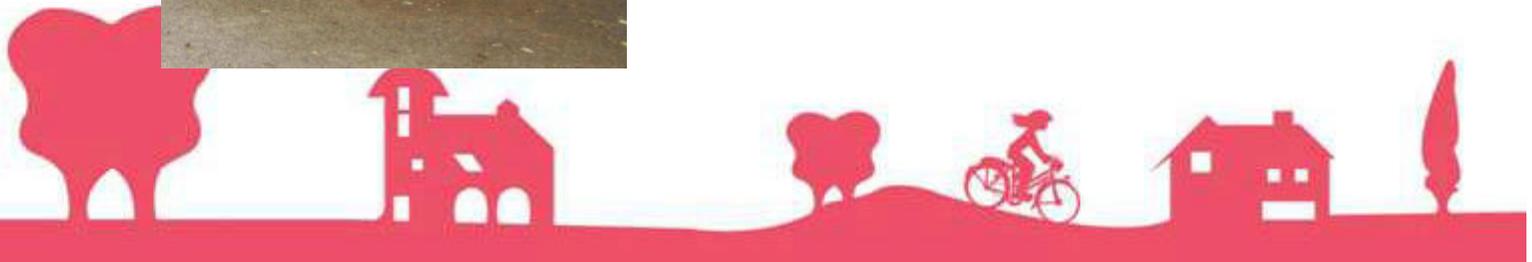
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Ralentissement brusque du groupe



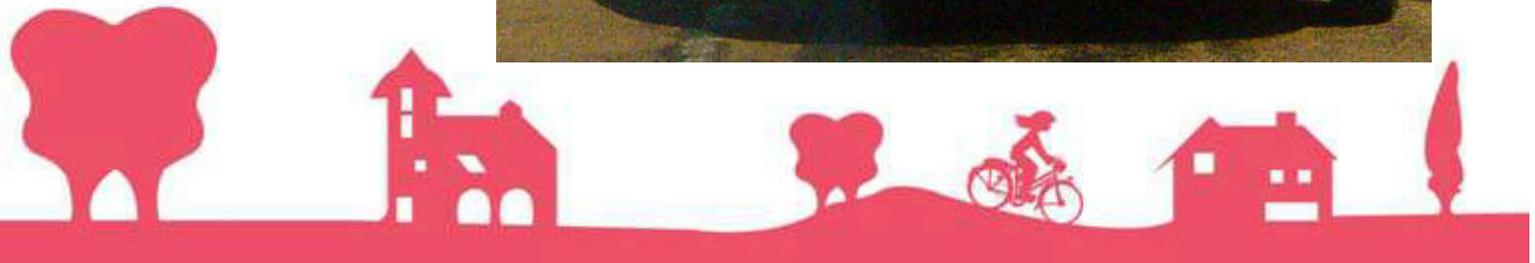
- **Je crie Hooo!!**
(comme pour les chevaux).
- Je freine des deux freins en même temps.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Droite
derrière :
un véhicule
veut doubler
mettez vous
en file simple.

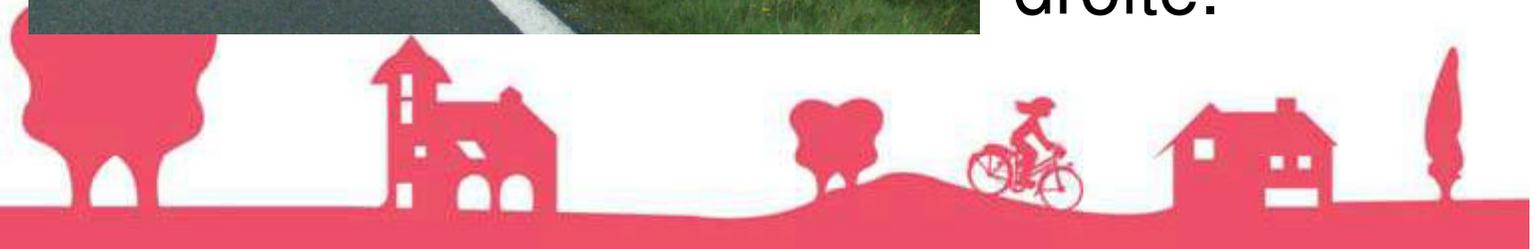


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Droite
devant :

Véhicule
arrivant en
sens
inverse,
restez bien à
droite.

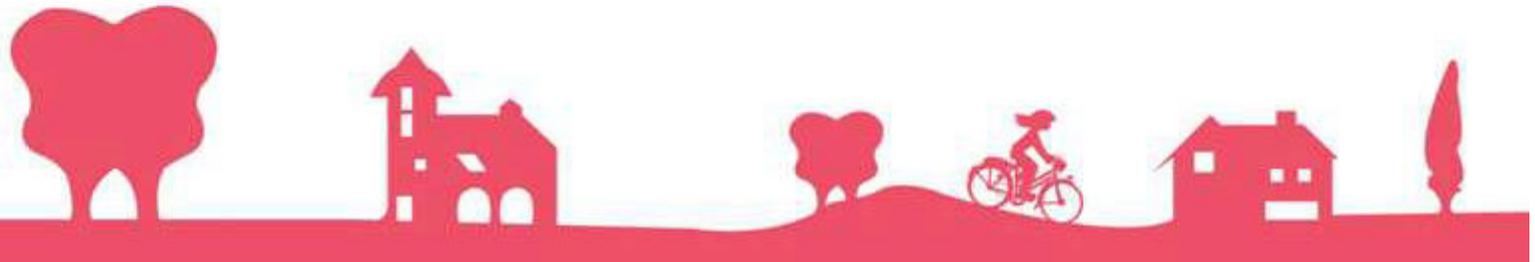


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Rôles et responsabilités dans le groupe

- **Les cyclistes de tête**

- Décryptage de la route (voiture en face, stop, feux tricolores, obstacles divers...)
- Changement de direction.
- Contrôle de la vitesse.

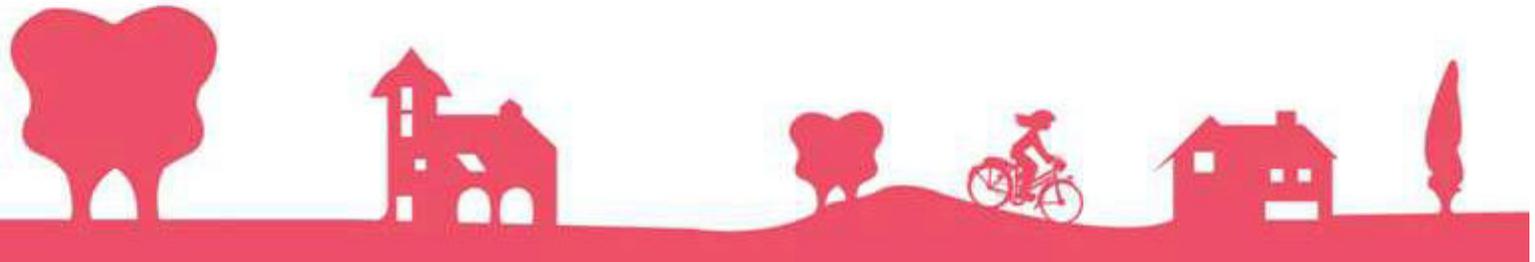




ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Rôles et responsabilités dans le groupe

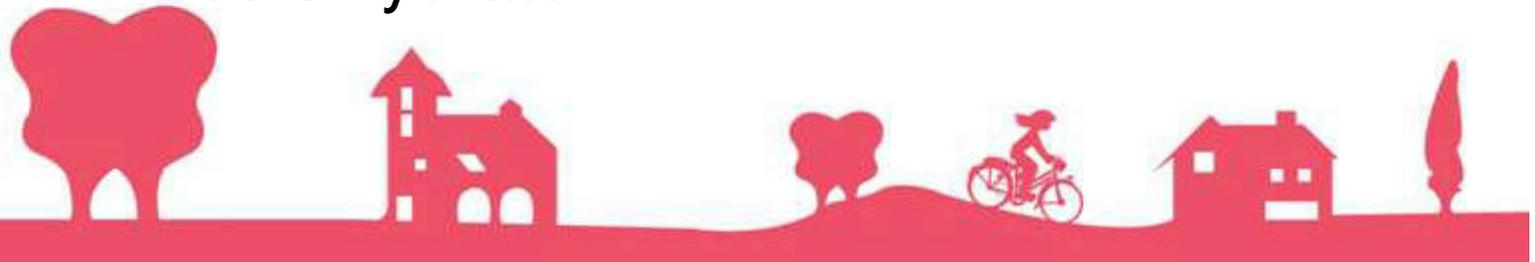
- **Les cyclistes du centre.**
- Contrôle des zones latérales.
- **Transmission de l'information vers l'AV ou vers l'AR.**



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

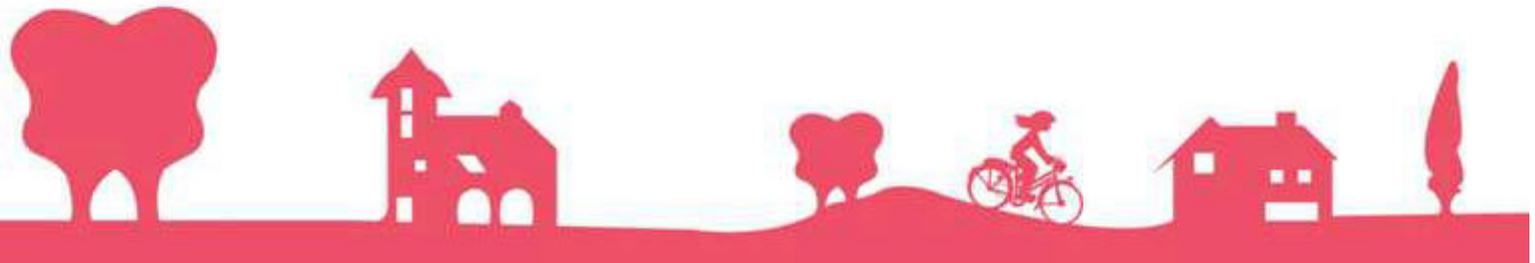
Rôles et responsabilités dans le groupe

- **Les cyclistes à l'arrière.**
- Contrôlent la zone AR (voiture en approche par exemple).
- Signalent les cyclistes en difficulté.
- Ils profitent de leur abri pour s'alimenter ou s'hydrater.



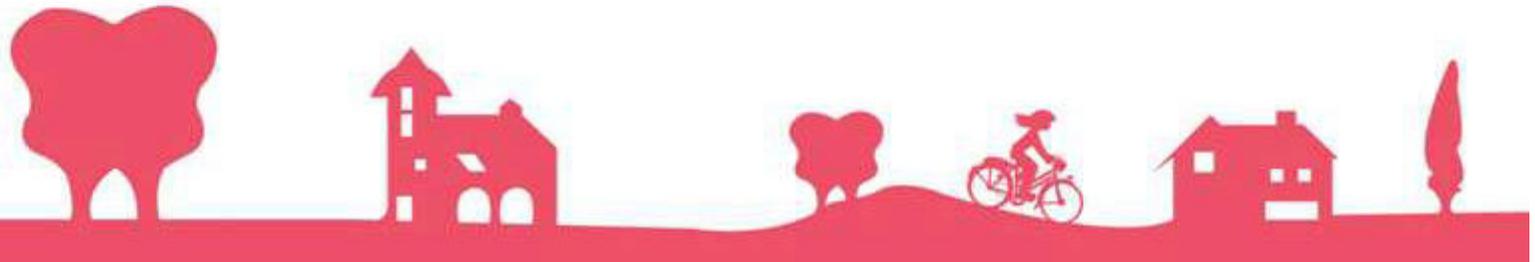
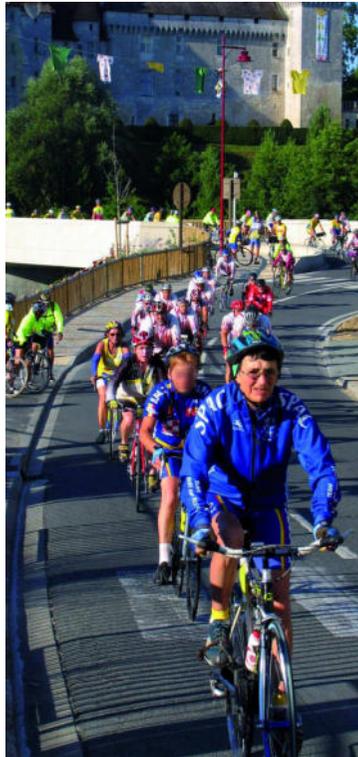
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

EN FAIT **LE PLUS IMPORTANT**
EST QUE LA **COMMUNICATION**
SE FASSE CORRECTEMENT
ENTRE TOUS LES MEMBRES DU
GROUPE SELON UN MODE
CONVENU AU DÉPART.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

C'est pourquoi il est fortement déconseillé de se mêler à un groupe de cyclistes inconnus, lorsque l'on n'a pas une expérience suffisante de ce genre d'exercice.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

RAPPEL

- Les véhicules accompagnant un groupe de **plus de dix** cyclistes pourront, en sus de l'éclairage et de la signalisation prévus par le Code de la route, être équipés de feux spéciaux (**gyrophare orange**) afin de signaler leur présence aux usagers de la route.
- Arrêté Équipement du 4 juillet 1972 - (J.O. du 10/8/1972) modifié par Arrêté du 21-08-2000.



L'usage des feux de détresse est interdit



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les relais dans un groupe

Ils ne sont pas indispensables dans un groupe cyclotouriste, mais la technique doit être **PARFAITEMENT** maîtrisée si on les utilise.

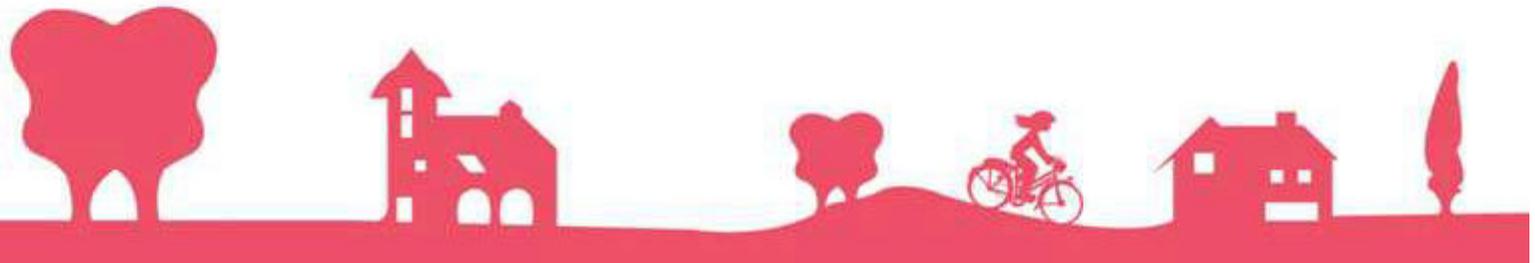
- Quel est l'intérêt ?
- Revenir dans le groupe pour un petit nombre d'attardés avec moins d'efforts par solidarité entre les participants.
- Rester moins longtemps en tête du groupe par fort vent de face



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Un relais n'est pas une relance.

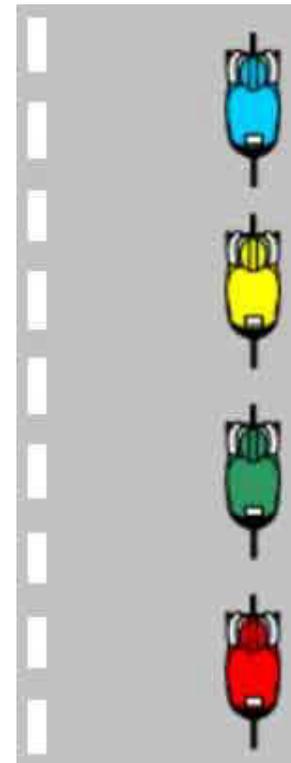


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais en file simple

- Celle qu'autorise le code de la route.
- Pas plus de 8 cyclistes.
- La moins gênante pour les autres usagers.
- Protection au vent moindre sauf en cas de vent strictement de face.
- Communication difficile.

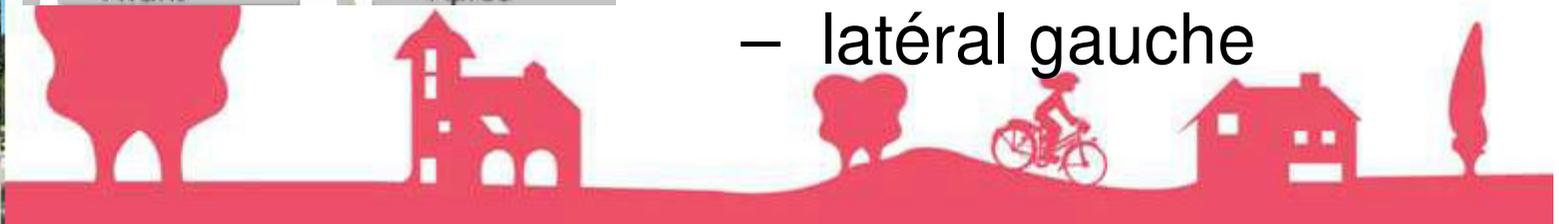
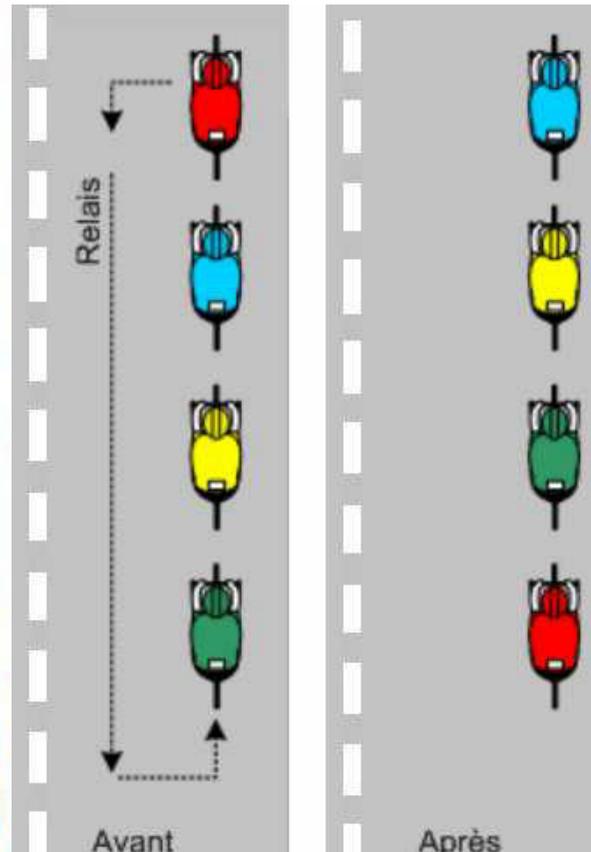


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais par la gauche.
La plus utilisée.

- Expose un seul cycliste à la circulation automobile.
- On l'utilise par :
 - vent de face ou
 - dans le dos ou
 - latéral gauche

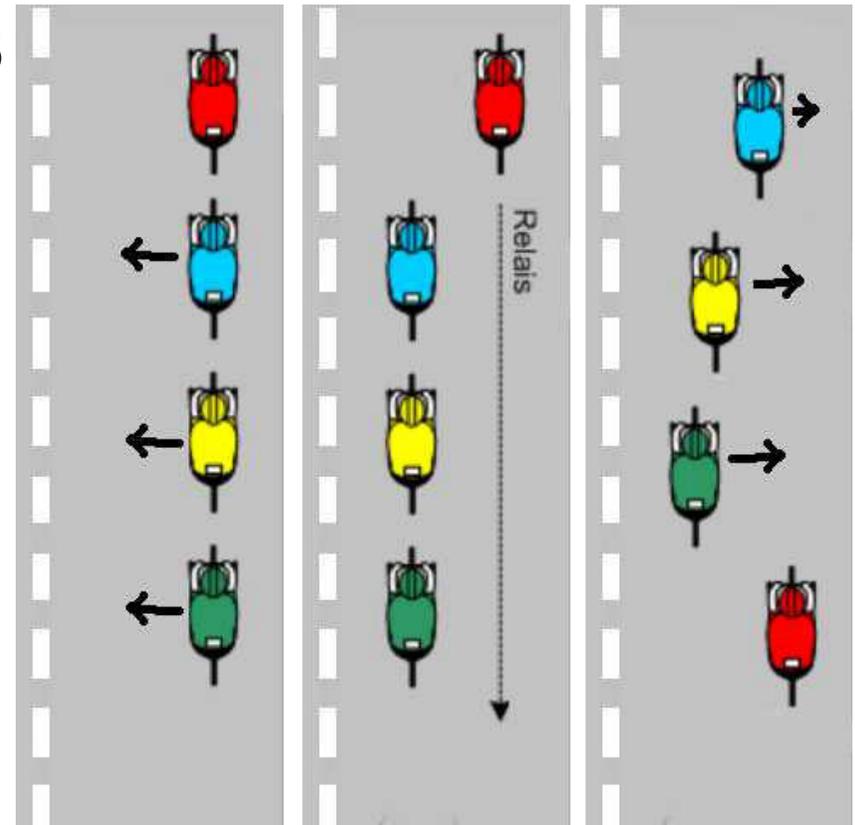


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais par la droite

- Elle expose plus le groupe à la circulation automobile.
- On l'utilise par vent latéral droit.
- Risque de confusion si la communication n'est pas au point.

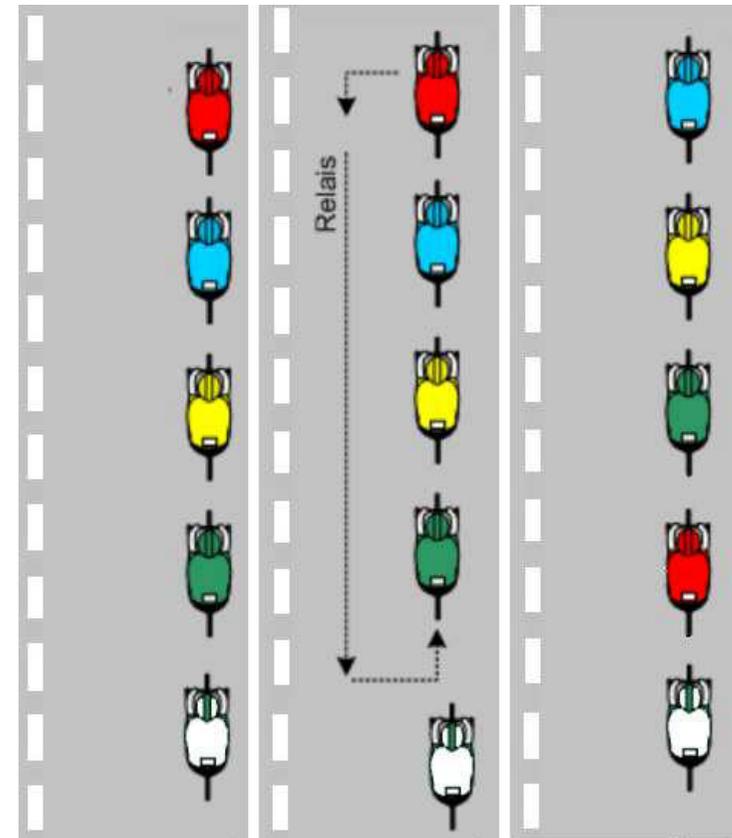


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Passer le relais

- Un participant fatigué pourra laisser son tour.
- Il se laissera momentanément distancer pour laisser sa place.

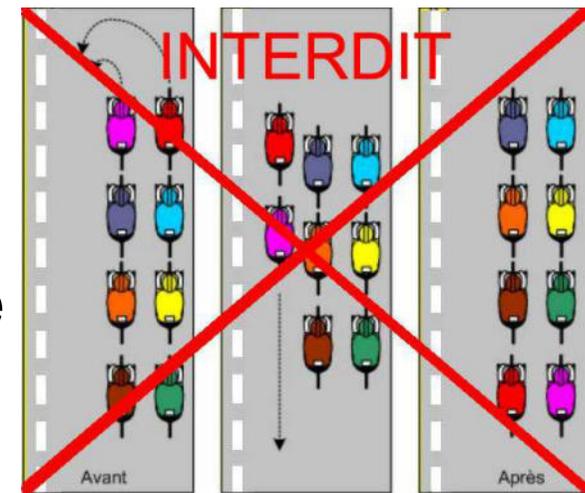


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

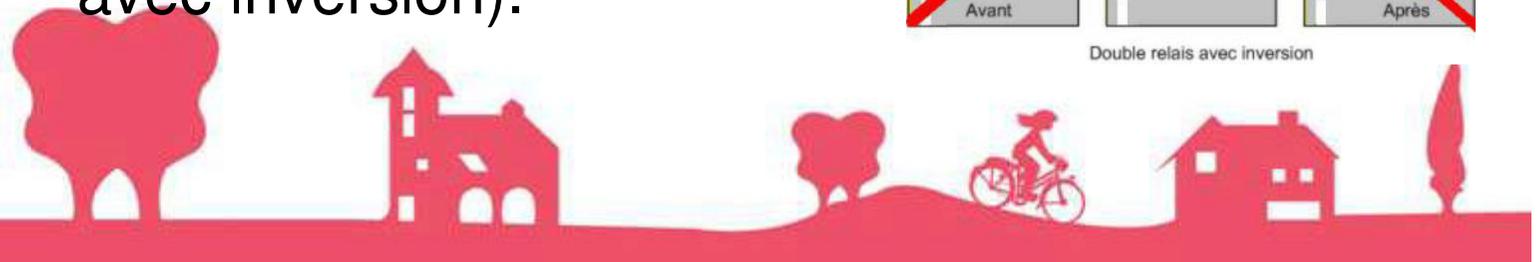
Les techniques du relais

Relais dans un groupe en double file

- Une seule technique est tolérée par le code de la route, le relais par roulement, car il ne peut être créé de troisième file (relais avec inversion).



Double relais avec inversion

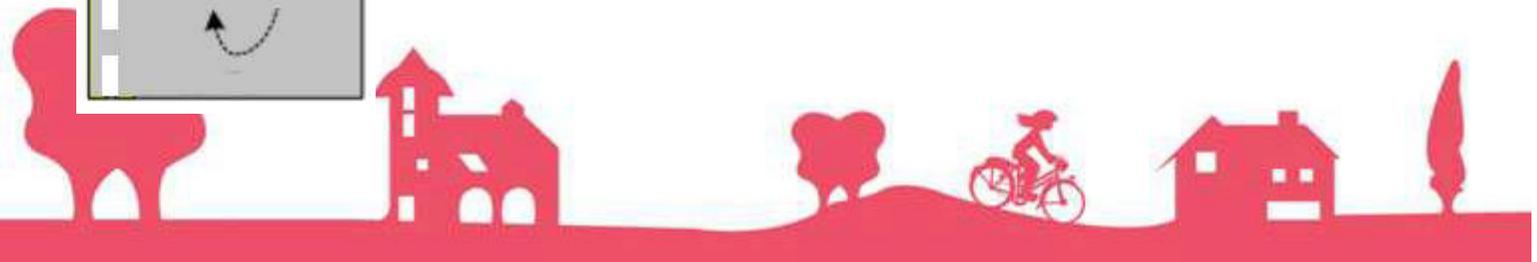
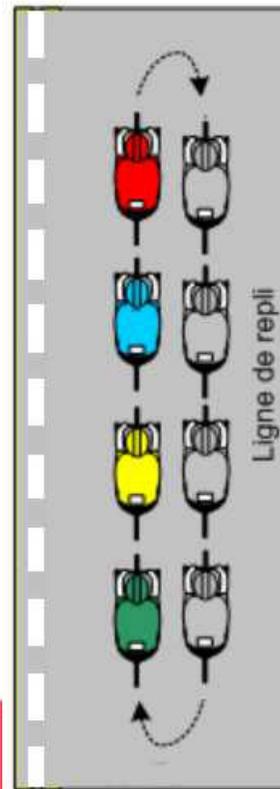


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais par roulement

- Toujours deux files de cyclistes.
- Relais courts, voire très courts.
- Travail d'équipe qui peut être valorisant.
- Grande maîtrise exigée, mode de communication au point.

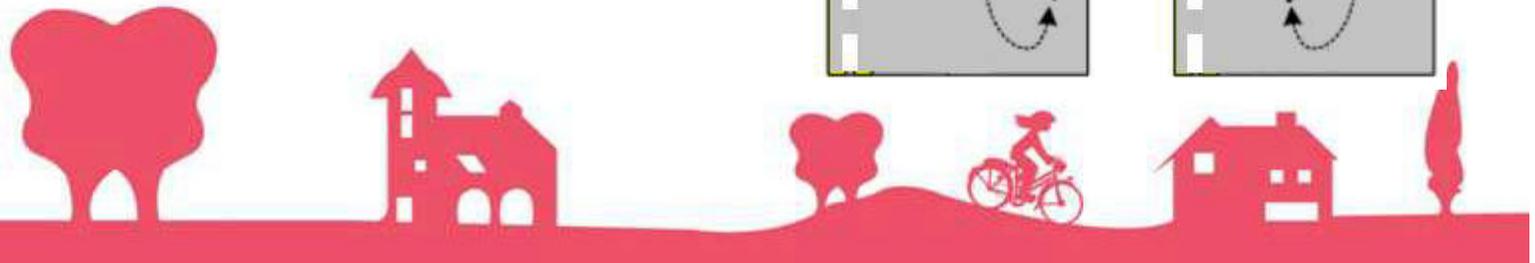
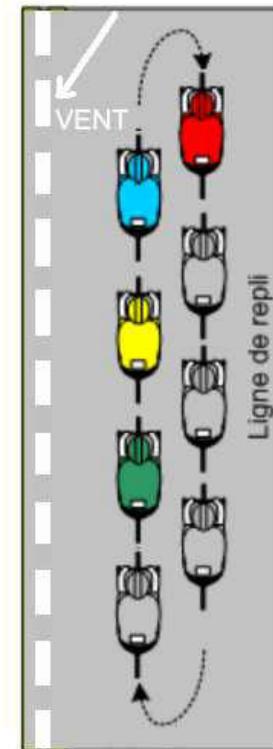
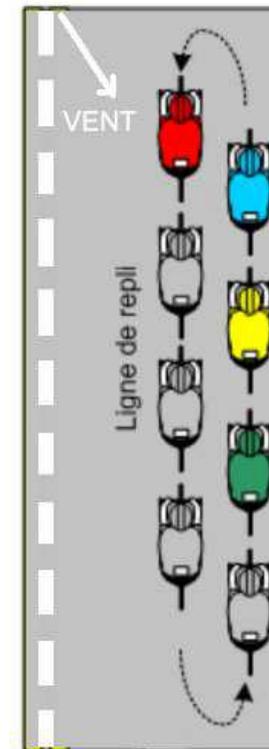


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais par roulement décalé

- Variante naturelle de la double file par fort vent latéral.
- La file au vent est décalée d'un demi vélo vers l'avant.

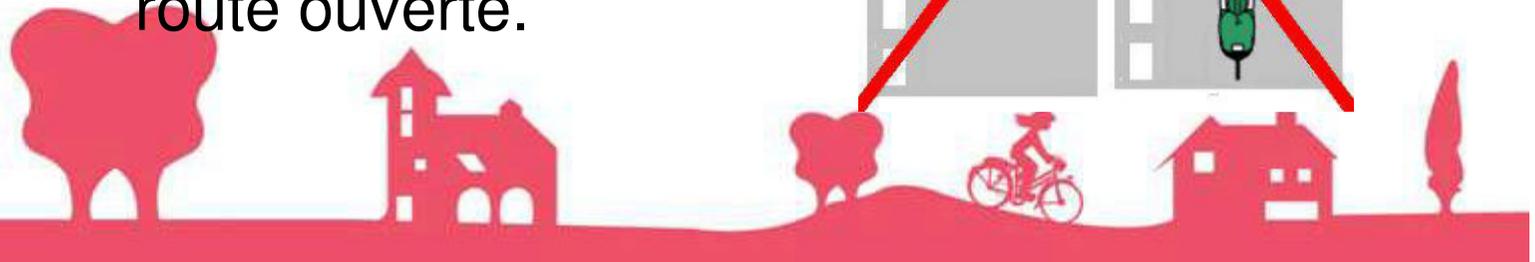
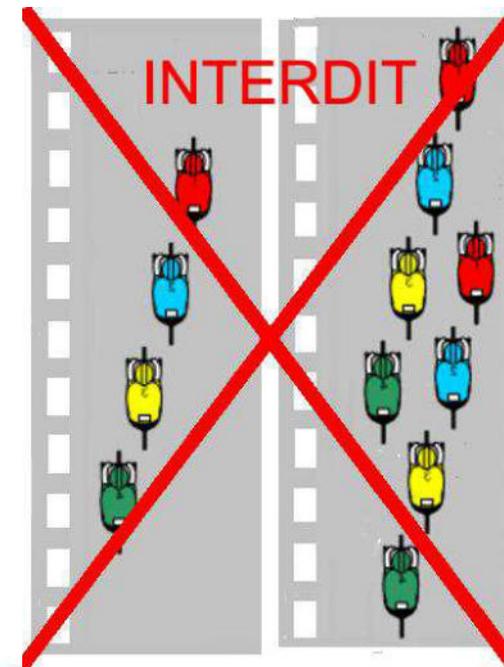


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

- PLUS LA VITESSE EST ÉLEVÉE, PLUS LES RELAIS SONT COURTS.

- toutes les techniques n'ont pas été évoquées, certaines (l'éventail et les bordures) **SONT INTERDITES** sur route ouverte.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

COMMISSION NATIONALE SECURITE

COMMISSION NATIONALE FORMATION

Novembre 2013

BONNE ROUTE À TOUS

Dessins
Michel GUERARD
Daniel JANAN

Photos
Diapos 1, 7, 18, 23, 24, 25, 26, 27, 28,
31, 37 Michel GUERARD
Diapo 8 Patrice COTTIN
Diapos 10, 17, 20, 29 Monique LORIDE
Diapo 16 Jean-Pierre DURAND
Diapo 20 Jacques DUSFOUR
Diapo 30 Françoise BERTHOUD
Diapo 34 photothèque fédérale.

