



Réunion des Présidents de clubs

L'UNION
Samedi 20 janvier 2024

Contenu

- Informations FFvélo
- Ensemble à Paris 2024
- La sécurité
- Points divers

Informations FFvélo

➤ **2024 : année électorale**

- AG Codep : samedi 16 novembre à GOURDAN-POLIGNAN
- AG Coreg : samedi 23 novembre à MILLAU
- AG fédérale : 7 et 8 décembre à PARIS
- Renouvellement des Comités directeurs

➤ **Saisie manifestation dans intranet FFvélo**

➤ **Souscription des assurances**

- Option « A » : accueil de non licencié
- Option « B » : organisation de manifestation

Ensemble à vélo 2024 à Paris

➤ Les aides financières

- FFvélo : 4 € par nuits (3 nuits minimum, 6 nuits maximum)
10 € pour les néo-licenciés
- Coreg : 100 € par participant (3 nuits minimum)
- Codep : 35 € par participant (3 nuits minimum)
- Les obligations : Déclarer au Codep la liste des participants
(nom, prénom, club, N° licence de chaque participant(e))

➤ Date du rassemblement

- Le dimanche 2 juin au vélodrome de la Cipale-Jacques Anquetil
(Bois de Vincennes au sud-est de Paris)

➤ 2 V.I en Haute-Garonne : Seysses (16) et Revel (12)

LA SECURITE

- **Les équipements**
- **Les déplacements**
- **Les comportements**

LES EQUIPEMENTS

Choisissez la bonne tenue pour votre sécurité

1- le vélo

- rétroviseur
- feu rouge arrière
- pneus, freins et mécanique en bon état de fonctionnement.

2- le cycliste

il doit être visible

- porter des vêtements clairs et confortables
- porter un casque



LES DEPLACEMENTS

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.



N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement

LES DEPLACEMENTS

Savoir rouler en groupe

Se positionner dans le groupe

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

L'espace évoluera à la hausse avec la vitesse

70 % des chutes proviennent d'un manque de vigilance dans le groupe !



LES DEPLACEMENTS

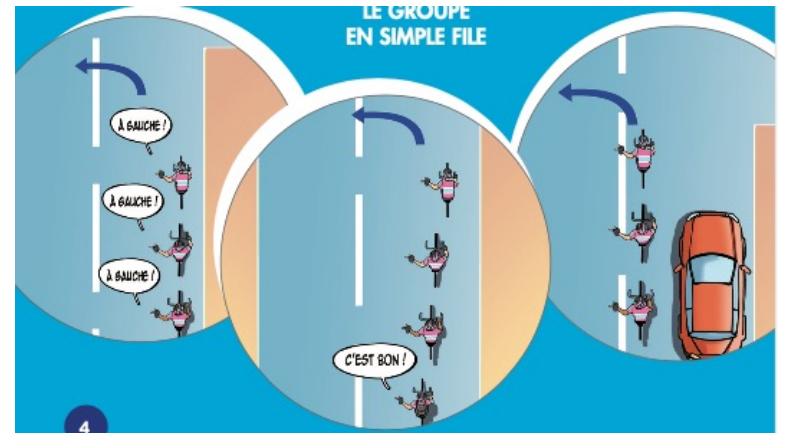
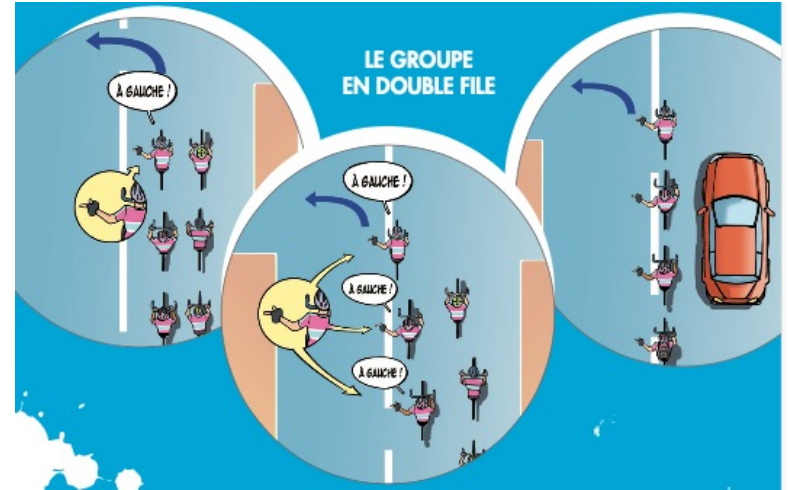
Savoir rouler en groupe

Appliquer le verbal et la gestuelle En situation de tourner à gauche

Le 1er 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.

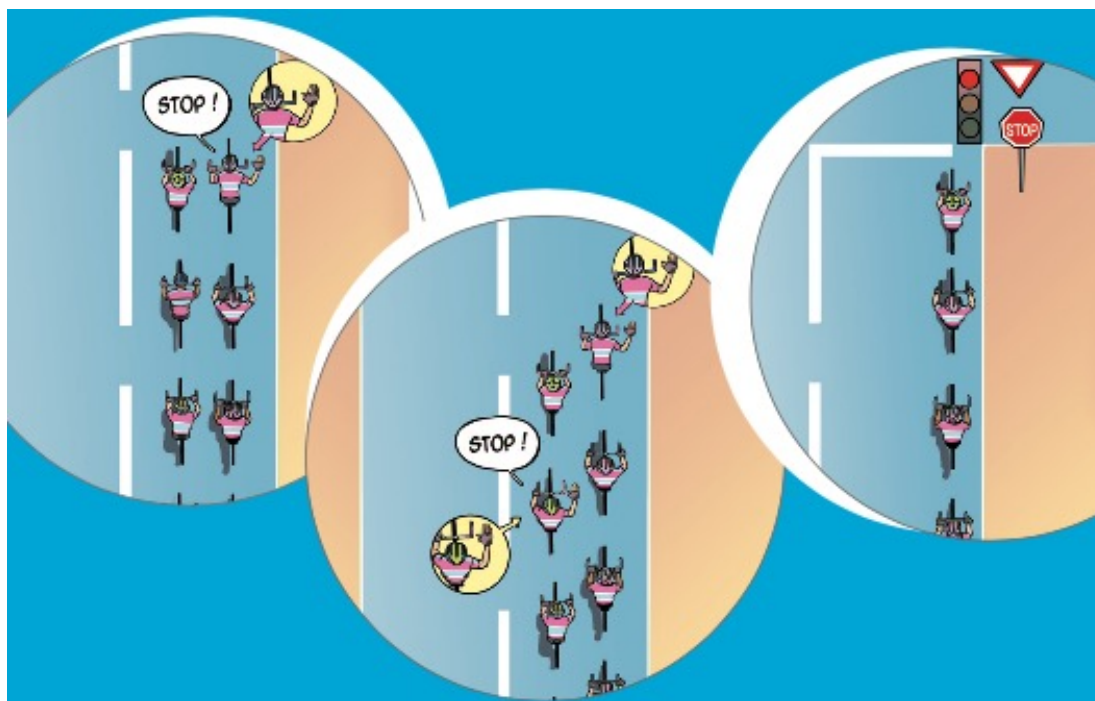


LES DEPLACEMENTS

Savoir rouler en groupe

Au stop, céder le passage, feu orange, feu rouge

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



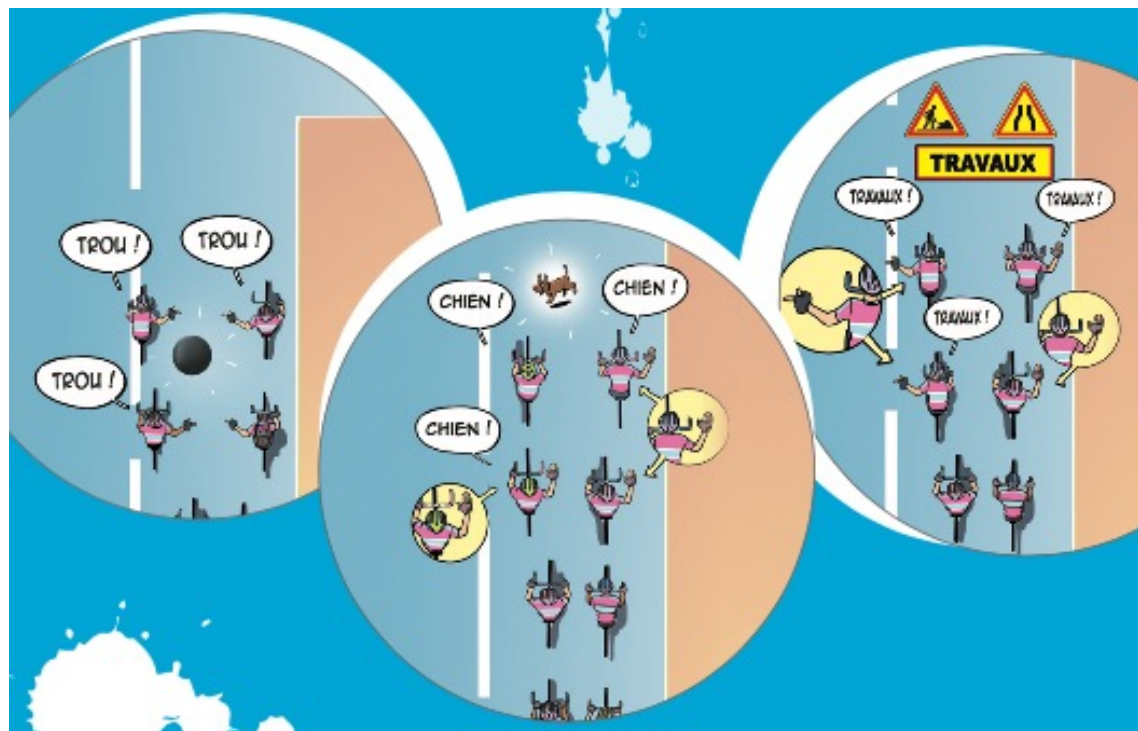
LES DEPLACEMENTS

Savoir rouler en groupe

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 !



LES DEPLACEMENTS

Savoir rouler en groupe

Quand le danger vient de devant, en fonction du profil de la route (route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

Le 1er qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ».

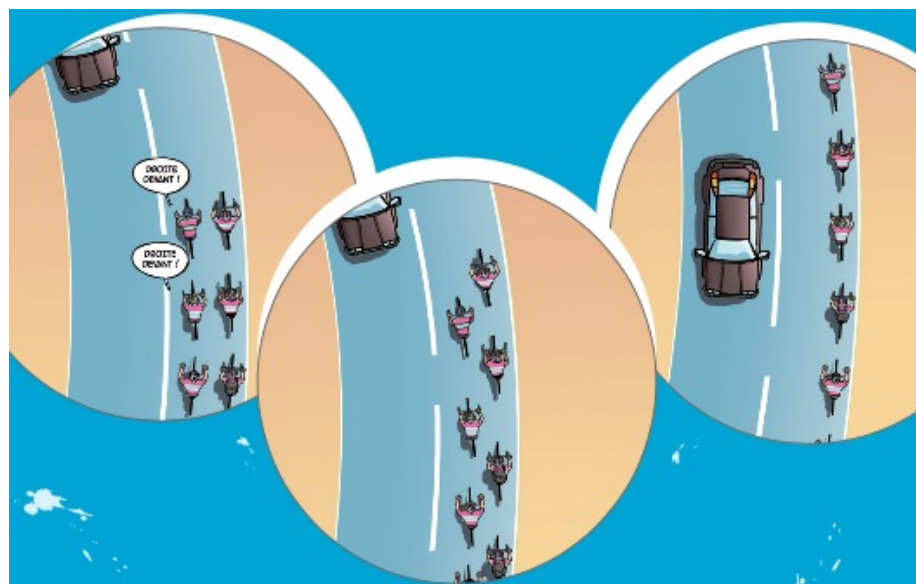
Il fait passer le message au suivant.

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.



LES DEPLACEMENTS

Savoir rouler en groupe

Quand le danger vient de derrière

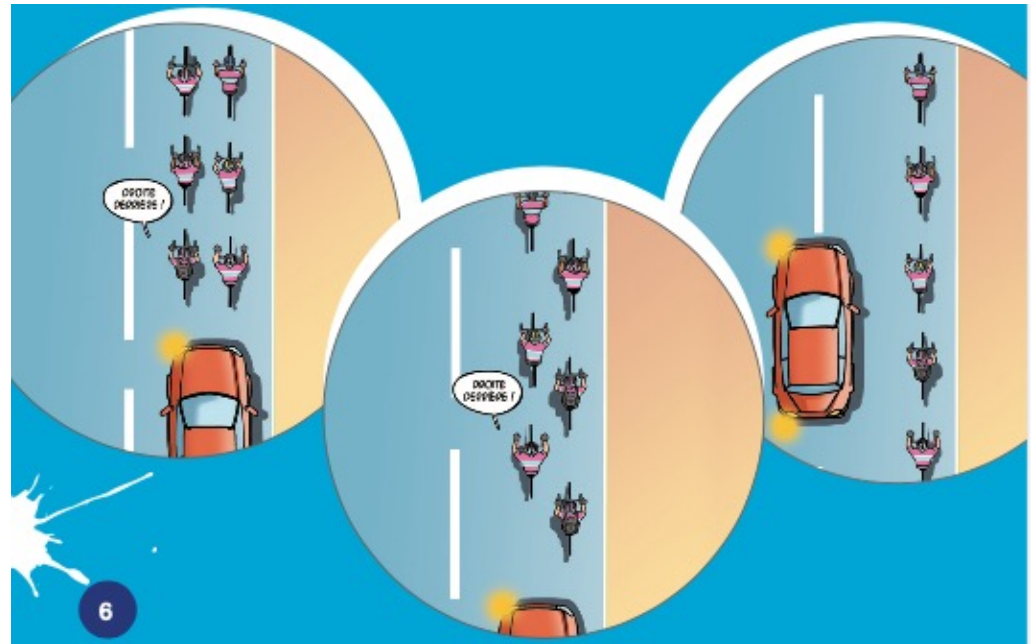
Le 1er qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ».

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.



LES DEPLACEMENTS

Savoir rouler en groupe

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.*



LES DEPLACEMENTS

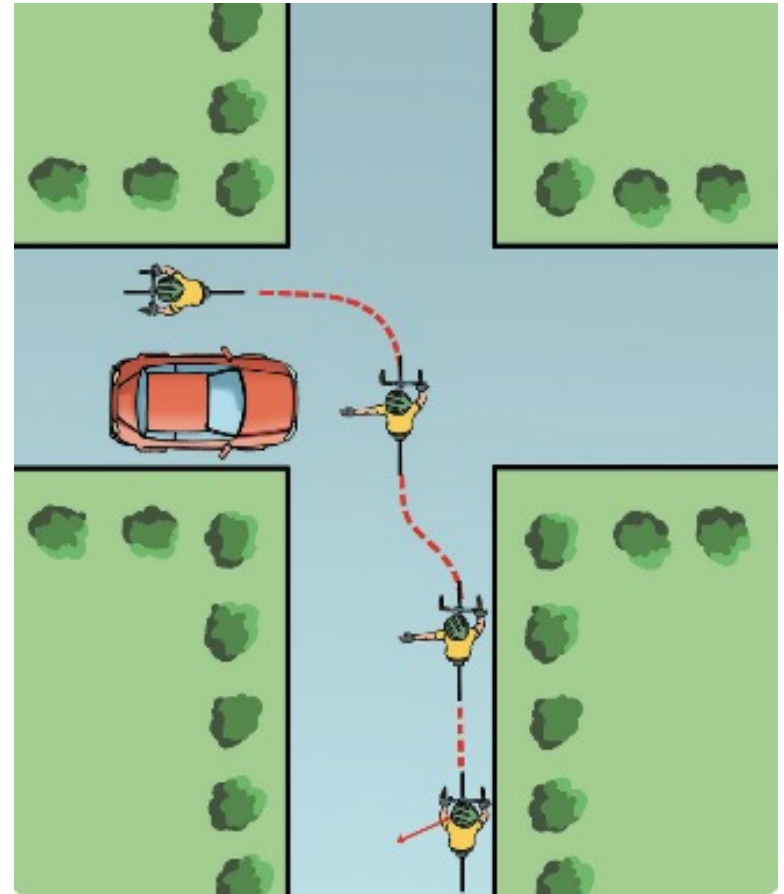
Être vu dans les changements de direction

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



LES DEPLACEMENTS

Être vu dans les changements de direction

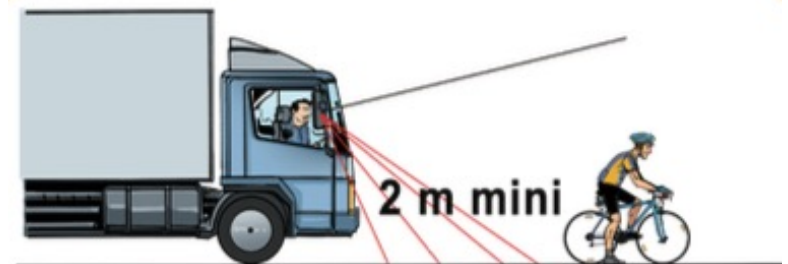
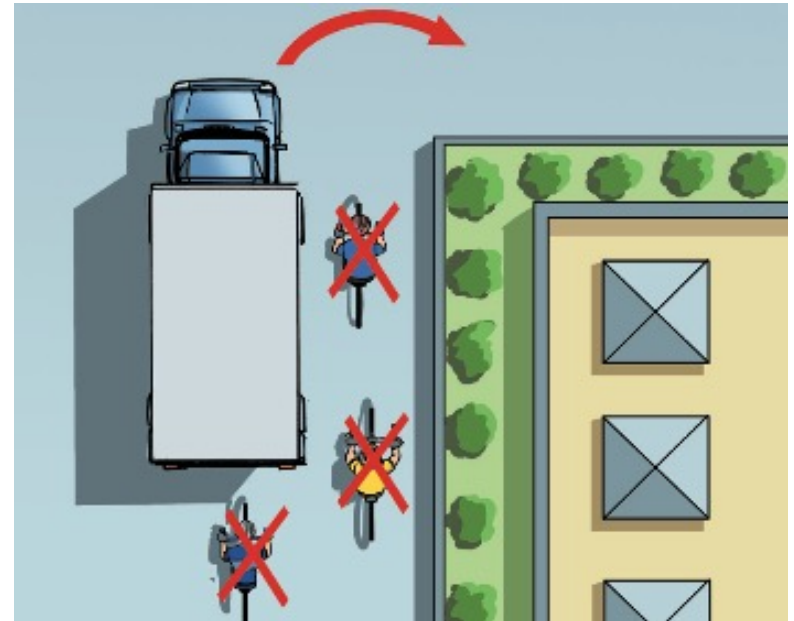
Evitez les angles morts

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 !**

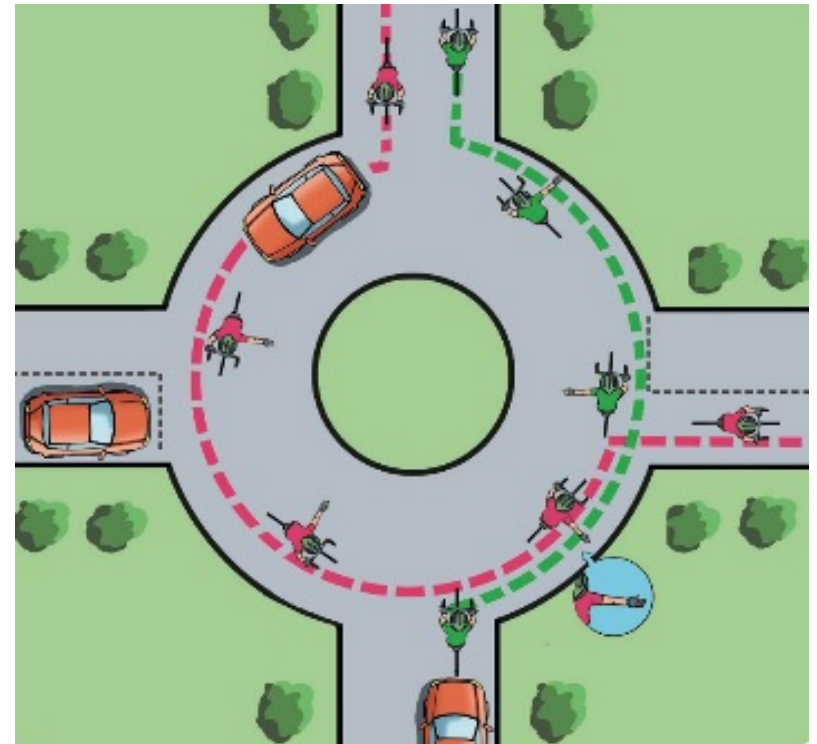


LES DEPLACEMENTS

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.



LES DEPLACEMENTS

Être vu dans les intersections

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

Ce type de panonceau, 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 panonceau, 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.



LES DEPLACEMENTS

Quelques conseils

1- Sur une route étroite

- Ne pas rouler bien à droite
- Se déporter de 50 cm du bord droit de la chaussée
 - => Pour ne pas favoriser le dépassement par le véhicule venant de l'arrière lorsque :
 - un véhicule vous croise
 - à l'abord d'une côte ou d'un virage

2- Franchissement d'une voie ferrée qui n'est pas perpendiculaire à la route

Se déporter pour franchir la voie ferrée le plus perpendiculairement possible

3- Monter sur un trottoir (piste cyclable)

Se déporter pour monter sur le trottoir le plus perpendiculairement possible

LES DEPLACEMENTS

Quelques conseils

4- Franchissement de pavé (type berlinois)

Monter sur le pavé si l'espace est trop réduit avec le bord de la route



5- Amas de feuilles dans virage

Être vigilant => la chaussée peut être glissante (automne humide)

6- Peinture en relief sur la chaussée

Être vigilant dans les virages par temps humide => chaussée glissante

LES DEPLACEMENTS

Quelques conseils

7- Chaussée rétrécie – (îlot central, écluse,...)

Se déporter du bord de la chaussée et rouler au milieu

=> pour ne pas permettre au véhicule, qui suit, de doubler et de frôler le cycliste et risquer de le faire tomber

8- Freinage

- prévenir en cas de freinage

- attention aux **freins à disques – très puissants** - risque:

 - de glissade, dérapage, culbute...

 - de collision avec cyclistes arrière → on parcourt 5,50m en 1 seconde à

20 km/h !!

- attention aux **freins à patins par temps pluvieux** → il faut plus de distance pour s'arrêter que par temps sec.

LES DEPLACEMENTS

Quelques conseils

9- Constance et régularité

-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 des petits développements et faire tourner le pédalier à cadence élevée (entre 70 et 90 tours/minute, soit 140 à 180 coups de pédale).

10- Ne jamais constituer de groupe de plus de 20 cyclistes.

- idéalement 10 maximum

11- Communication dans le groupe:

- Verbale et gestuelle combinées pour plus de sécurité

- S'assurer que la communication existe entre les différentes zones du groupe.

-définir un code/mode de communication dans le groupe.

UN BON COMPORTEMENT

- Respecter le Code de la route.
- Je m'arrête au Stop, aux feux orange, rouge fixe et rouge clignotant.
- Je respecte le sens interdit.
- Ne pas circuler sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
- Utiliser les bandes et pistes cyclables lorsqu'elles existent.

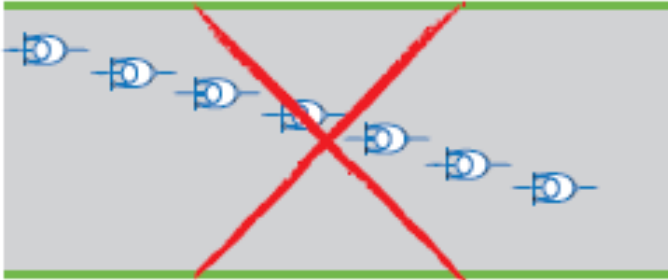
- J'utilise le "sas cycliste" lorsqu'il existe.
- Ne pas zigzaguer entre les voitures.
- Maîtriser sa vitesse.
- Anticiper les éventuels dangers : ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.
- Ne pas essayer de suivre un cycliste plus rapide=> Pédaler « en dedans »
- Ne pas dépasser un cyclo sur sa droite
- **Ne pas laisser un cycliste seul à l'arrière, se détacher du groupe pour l'attendre**

LES MAUVAIS COMPORTEMENTS



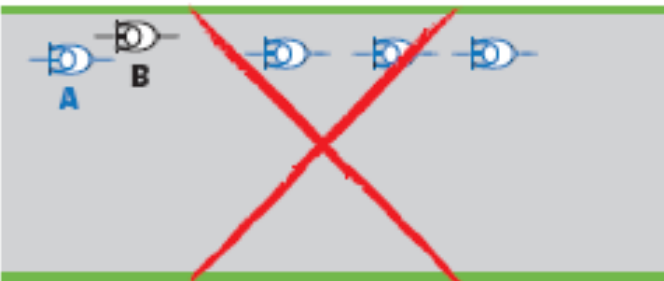
Groupe anarchique – Emprunt de la voie de gauche

LES MAUVAIS COMPORTEMENTS

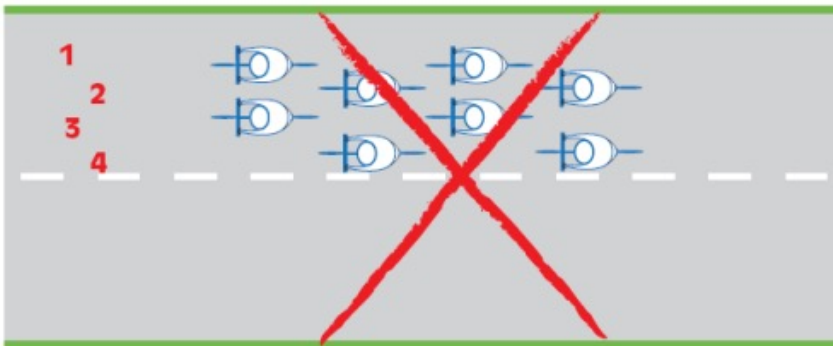


◀ **Exemple de ce qu'il ne faut pas faire** : rouler en bordure ou en éventail **n'est pas rouler en file indienne**.

Cette configuration n'est pas admise sur une route ouverte à la circulation automobile (réservée aux coursiers sur circuit fermé).



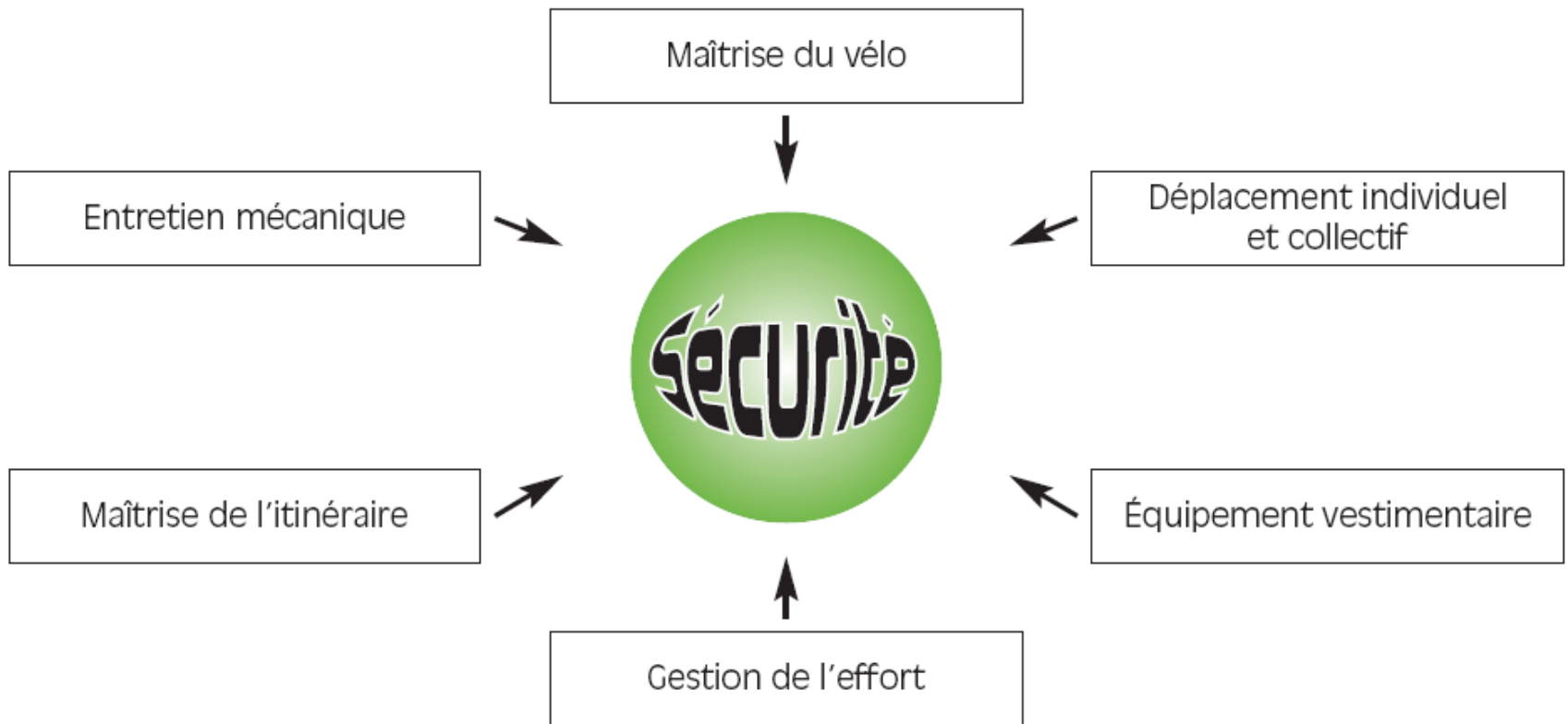
◀ **A** roule normalement à environ 50 cm du bord droit de la chaussée. **B** s'est engagé vis-à-vis de **A**, et **A** ne le voit pas. Imaginons qu'un automobiliste annonce son approche. **A** resserre aussitôt sur sa droite et lors de sa manœuvre touche la roue avant de **B**. La chute de **B** devient inévitable parce que celui-ci n'a pas respecté la distance de sécurité (voir Art. R 412-12).



Disposition dite "en épi", soit 4 de front, disposition NON AUTORISÉE

FACTEURS INFLUENTS SUR LA SECURITE

Appréhender la sécurité dans sa globalité



Les accidents sont souvent dus au cumul de plusieurs défaillances/erreurs

Vous avez la parole !



Merci pour votre attention

Le canal du Midi