



Réunion des Présidents de clubs

L'UNION
Samedi 20 janvier 2024

Contenu

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

LA SECURITE

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

LES EQUIPEMENTS

Choisissez la bonne tenue pour votre sécurité

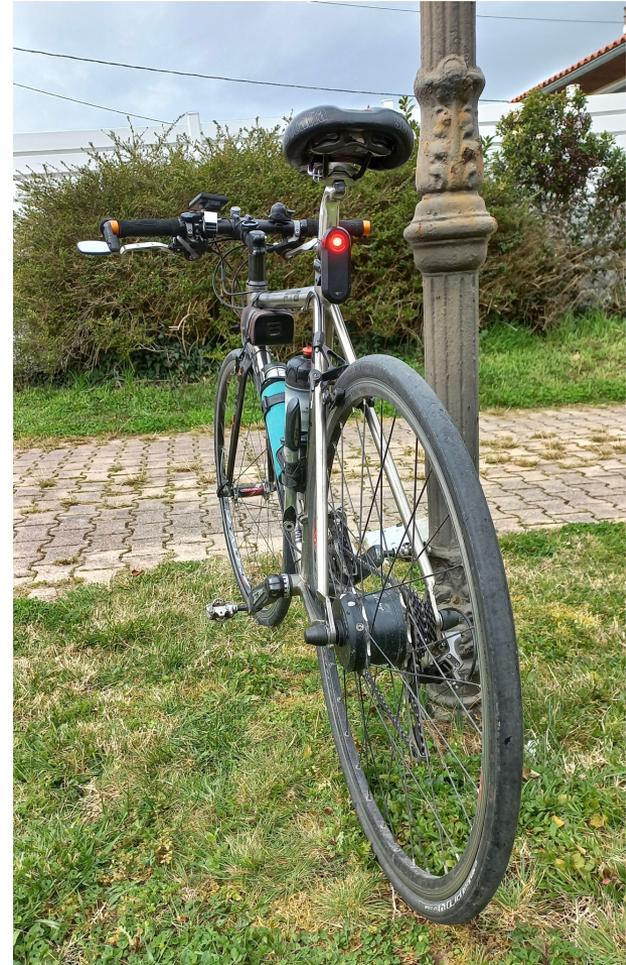
1- le vélo

- rétroviseur
- feu rouge arrière
- pneus et freins en bon état

2- le cycliste

il doit être visible

- porter des vêtements clairs
- porter un casque



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.

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 volant dépasser annonce son approche,
- quand les conditions de circulation l'exigent.



N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement

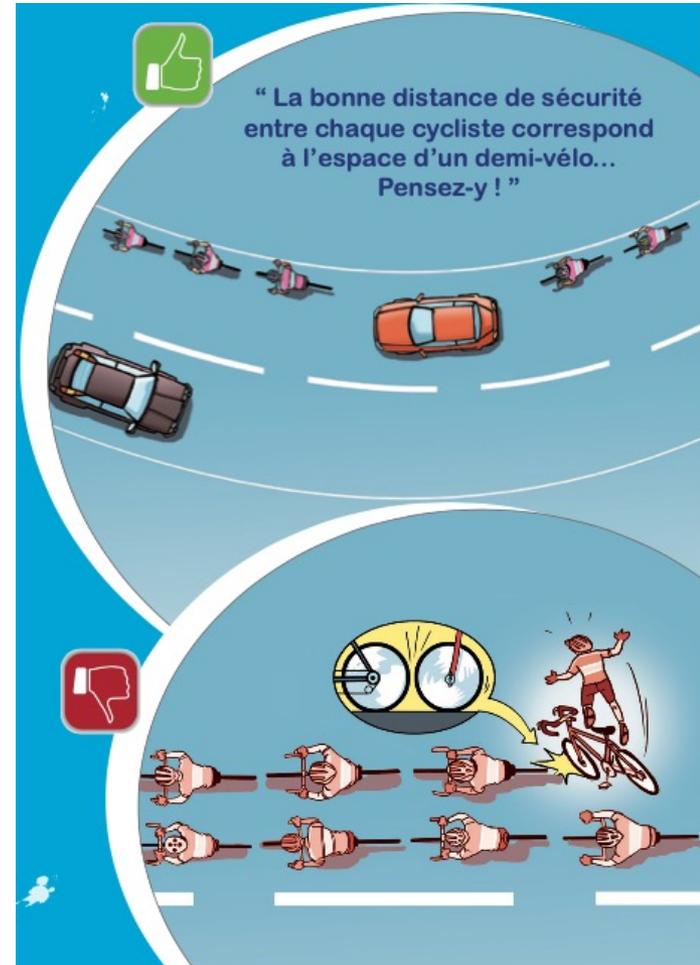
LES DEPLACEMENTS

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 !

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



LES DEPLACEMENTS

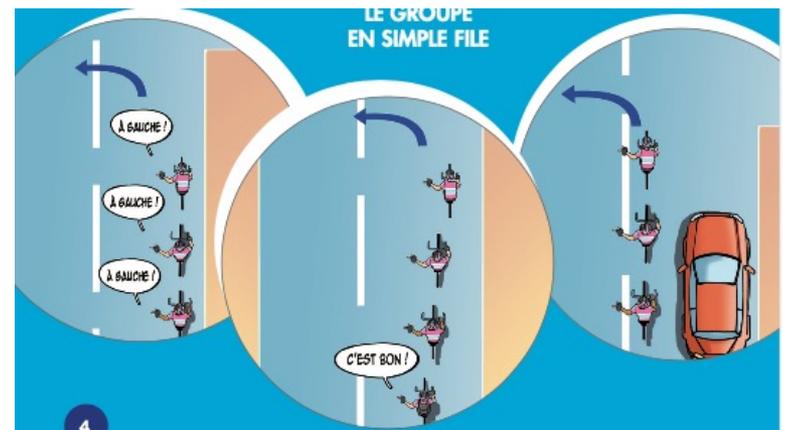
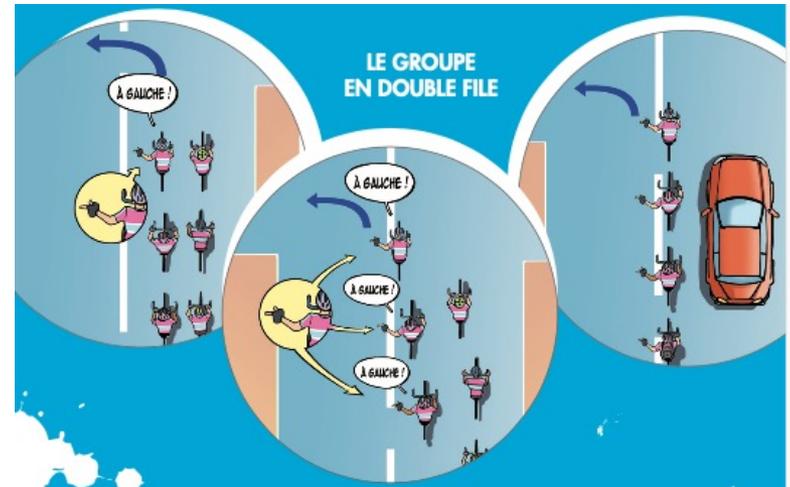
Savoir rouler en groupe

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.

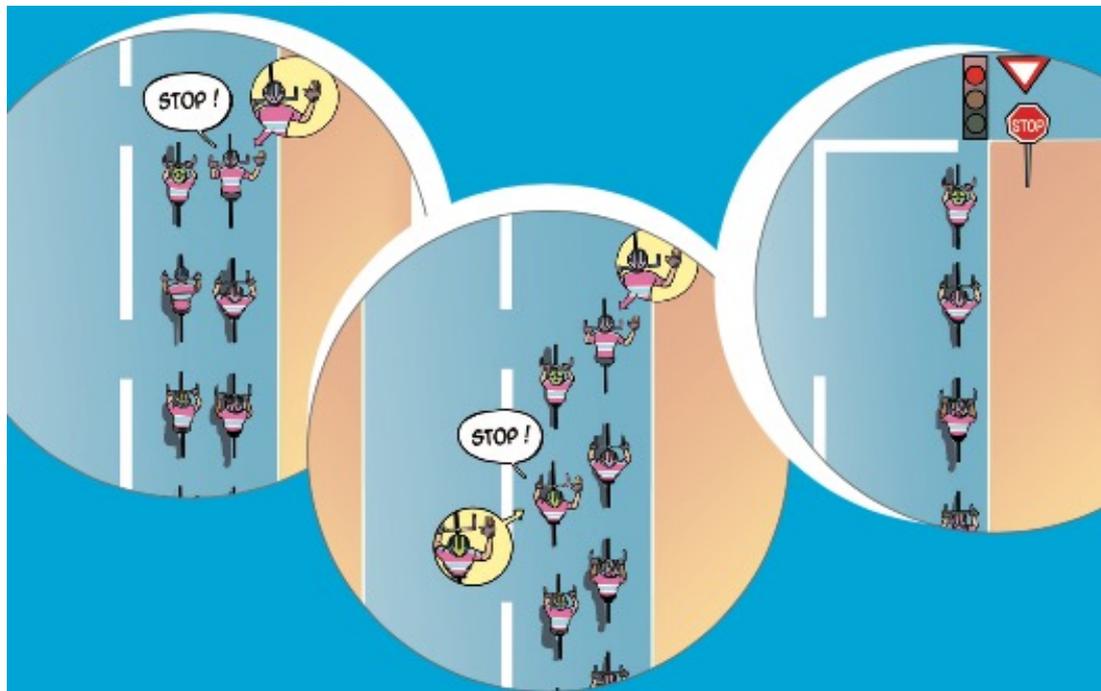


LES DEPLACEMENTS

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.



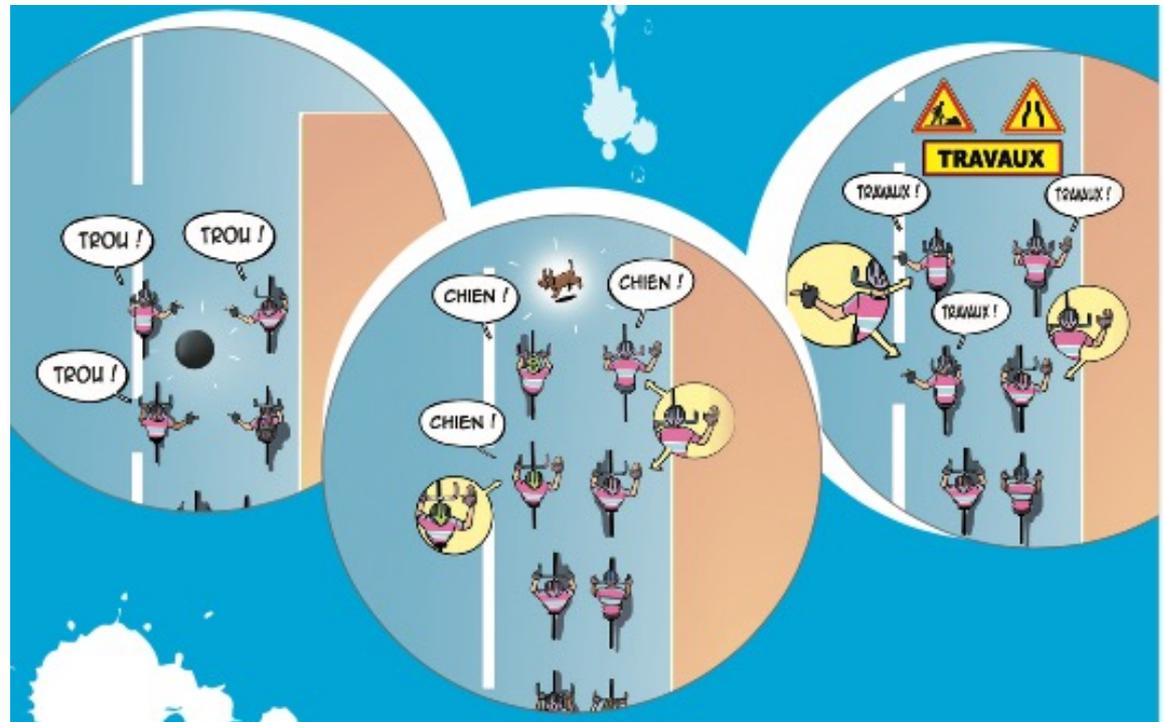
LES DEPLACEMENTS

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 ! ».

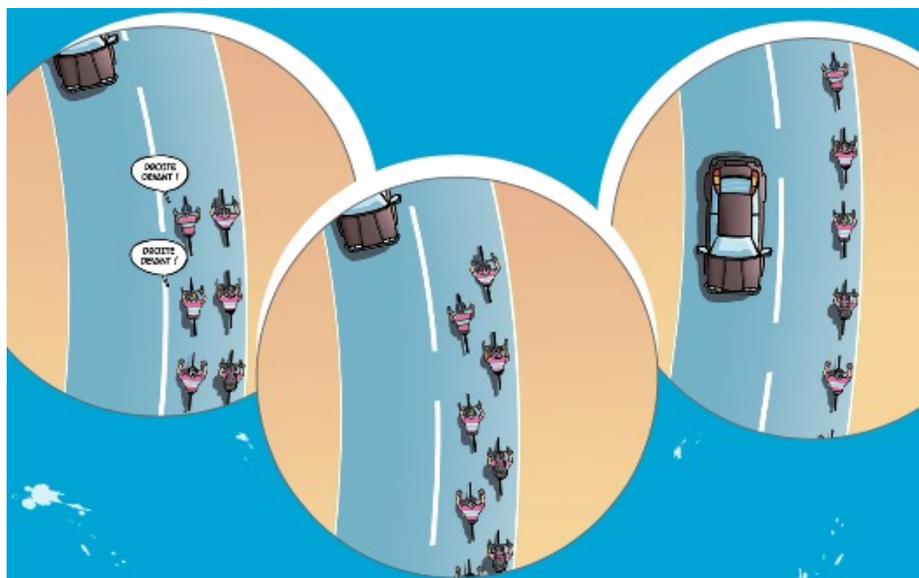
Il fait passer le message au suivant.

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

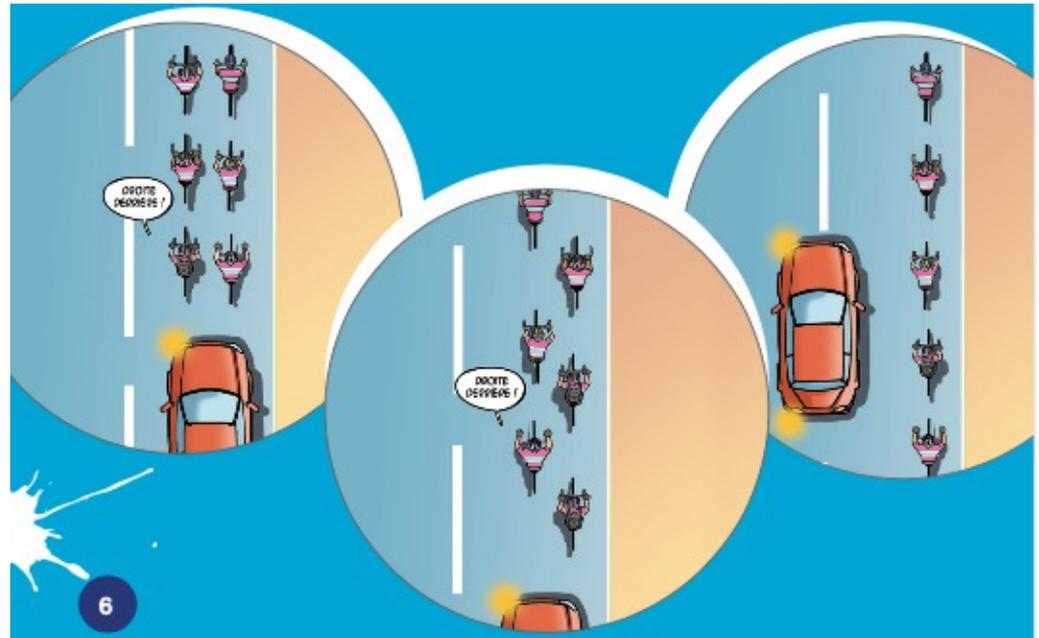
Le 1er qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ».

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

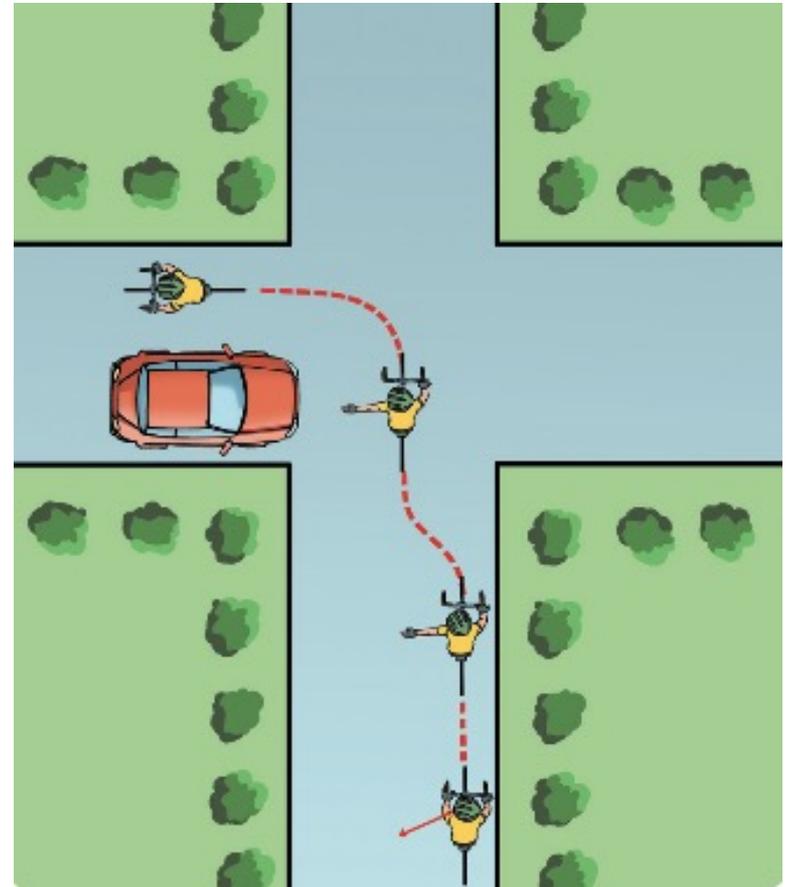
Être vu dans les changements de direction

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

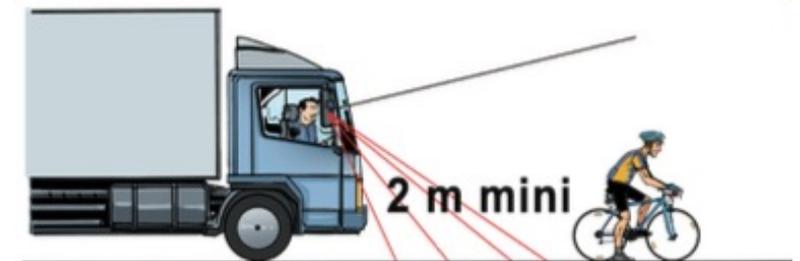
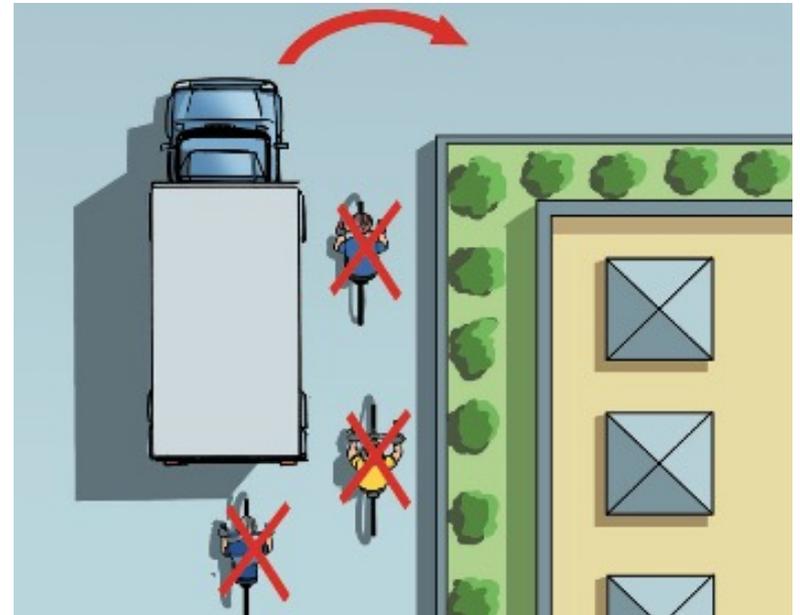
Evitez les angles morts

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 !**

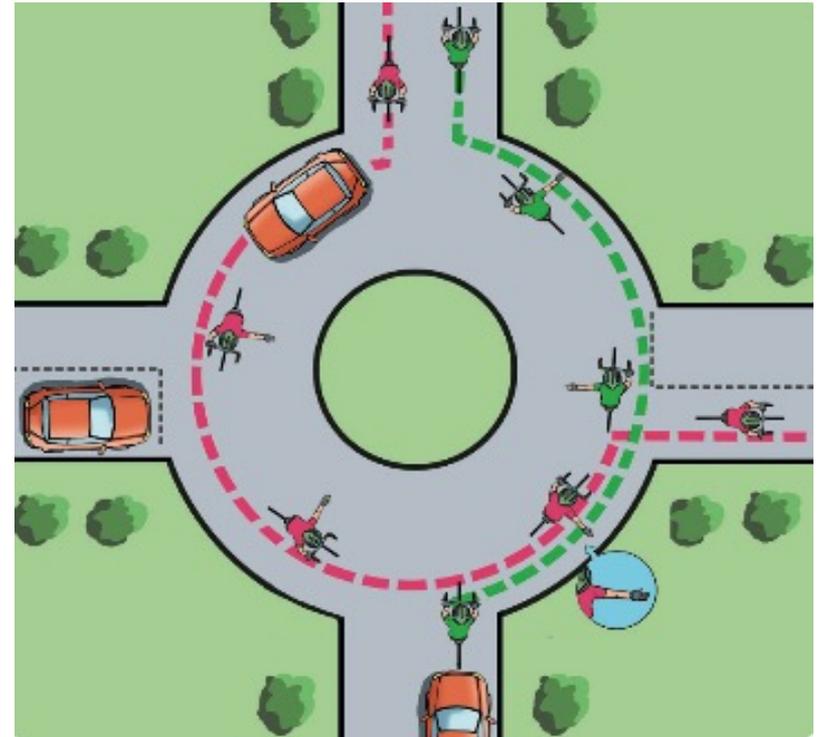


LES DEPLACEMENTS

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 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.



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

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- Comportements

- 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**



Merci pour votre attention

Le canal du Midi

