

# Rouler en sécurité

sec-A0004-00-U

Rouler en sécurité c'est : respecter, observer, anticiper, réagir.

#### Être vu !

De jour comme de nuit porter des vêtements clairs.

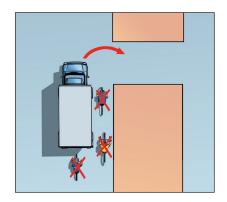
Aux intersections, veiller à être bien visible.

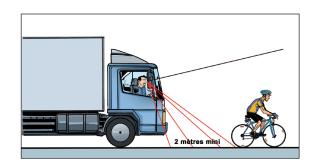
S'assurer que le vélo est équipé d'un éclairage conforme au Code de la route.

# Éviter les angles morts

L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur. Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule. Rester donc vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes... (2 mètres minimum).

- À une intersection ou un giratoire, ne jamais se positionner à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.
- Aux carrefours à feux, se placer en avant de la cabine du camion (2 mètres minimum).
- Garder ses distances (2 mètres minimum) notamment à l'arrêt.





# Anticiper la trajectoire

Ne pas oublier de signaler clairement l'intention de tourner, surtout à gauche.

Surveiller les mouvements des voitures pour prévoir tout virage ou démarrage.

Prévoyer les mouvements suffisamment tôt.

Éviter tout changement brusque de direction sans prévenir.

Maintenir la trajectoire, ne pas zigzaguer entre les voitures.

# Les déplacements en groupe

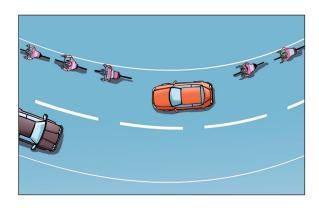
## • Se positionner dans le groupe

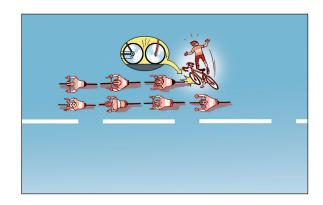
La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo.

Éviter tout changement brusque de direction sans prévenir le cycliste qui suit.

Ne pas freiner sans prévenir.

70 % des chutes proviennent d'une manque de vigilance dans le groupe.



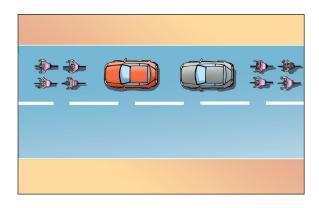


#### • De front ou en file ?

Il n'est pas interdit de rouler à deux de front mais cela peut obliger les véhicules à des manoeuvres dangereuses si la chaussée est étroite ou si la circulation est dense (agglomération), dans ce cas de figure il faut rester en file simple ou indienne, l'un derrière l'autre. Idem la nuit.

Lorsqu'un véhicule annonce son approche, se mettre sur une file pour faciliter son dépassement.

Dans le cadre des activités pratiquées et de la recherche constante de l'amélioration des conditions de sécurité, la FFCT recommande aux cyclotouristes de ne pas rouler en groupes importants qui génèrent des ralentissements de circulation, mais de se scinder en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes sans jamais rouler à plus de deux de front. Laisser la place pour deux voitures entre chaque groupe.



Respecter en toutes circonstances les prescriptions de l'article R. 431-7 qui imposent de se mettre en simple file dans les circonstances suivantes :

- " lorsqu'un conducteur de véhicule à moteur annonce son approche afin qu'il puisse effectuer en toute sécurité les manoeuvres de dépassement et de rabattement définies dans l'article R. 414-4 l à IV ",
- " dès la chute du jour ",
- " dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent ".

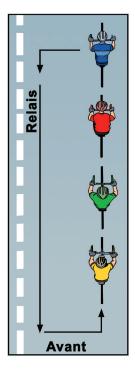


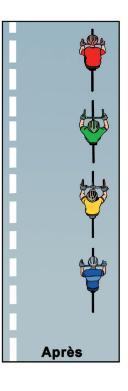
Voir aussi la fiche "Extraits du Code de la route" (Réf. reg-A0005-00-U) page 51.

#### Les relais

À utiliser pour se protéger du vent. Nécessite un apprentissage et une parfaite communication entre les cyclistes.

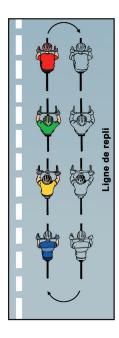
- Relais sur une file :
  - le premier cycliste se déporte sur la gauche et se laisse glisser jusqu'à l'arrière du peloton,
  - pas plus de 8 cyclistes.

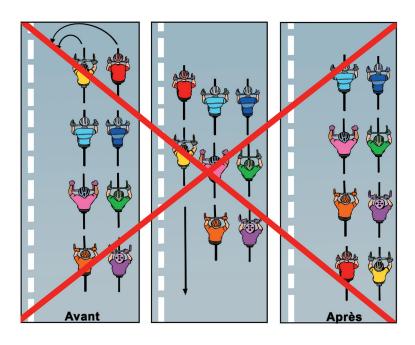




## • Relais simple à deux de front :

- le premier cycliste de gauche se place devant celui de droite, qui lui à son tour se laisse glisser,
- le deuxième de droite se laisse glisser aussi, ainsi de suite,
- la file de gauche avance,
- ainsi une nouvelle équipe se trouve devant.





# Les intempéries

Attention aux rafales de vent qui déportent, aux chaussées rendues glissantes par la pluie ou le gel et qui augmentent les distances de freinage.

Par temps de pluie le champ visuel est réduit.

Bien tenir son guidon fermement et conserver les distances de sécurité : quand un véhicule double par temps de pluie, il peut provoquer une perte d'équilibre en éclaboussant.

#### L'arrêt

On ne doit en aucun cas s'arrêter sur la chaussée.



# Quelques pièges à éviter

- Appel d'air : au passage d'un camion, le déplacement de l'air peut créer un déséquilibre.
- Un pneu usé ou mal gonflé : facilite la crevaison et la tenue sur la route est moins efficace. Avoir toujours de quoi réparer (pompe, rustines, démonte-pneu, chambre à air de rechange...).
- Sur les gravillons : pour éviter de déraper, circuler à une distance suffisante du bas-côté de la route (espace d'équilibre : 1 mètre environ). Dans les virages, cependant, serrer au maximum à droite, une voiture peut surgir et son automobiliste peut apercevoir le cycliste au dernier moment.
- Garder les distances : les trottoirs et les voitures en stationnement sont des pièges pour les cyclistes. Ne pas les raser afin d'éviter l'ouverture brutale et inopinée des portières ou les écarts des piétons.

# Quelques règles à respecter

- Les piétons : ils sont prioritaires et principalement dans les zones piétonnes, les zones de rencontre et les voies vertes.
- Les feux de signalisation et les panneaux Stop : s'arrêter impérativement avec pied à terre.