



SORTIES VELO : PLUS DE PRÉVENTION, POUR PLUS DE PLAISIR !

Saison
2017-2018

Les grandes bases du Triathlète-cycliste :

HYDRATATION
RESPECT
SECURITE
DEUX-DE-FRONT
ECOUTE
ENCAS
CONSIGNES
ENTRETIEN-MATERIEL
CASQUE
COURTOISIE
ASPTT ANGERS
TRIATHLON
VISIBILITE
PLAISIR
CODE-DE-LA-ROUTE
VIGILANCE



LA CONNAISSANCE et L'ENTRETIEN DE MON VELO

Que je sorte seul ou en groupe, je dois avant tout vérifier si mon vélo est en bon état :

- **les roues :**

- ◇ elles doivent tourner librement, sans frottement,
- ◇ elles doivent être bien serrées,
- ◇ les moyeux doivent être graissés

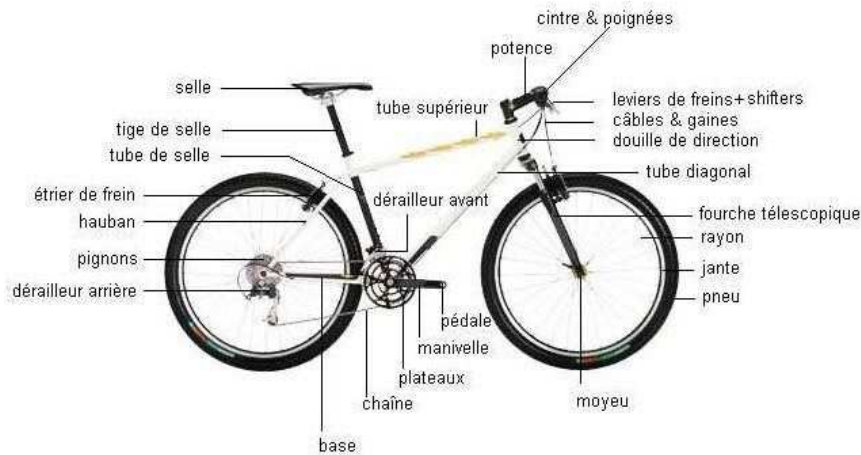
- **Les pneus :**

- ◇ le flanc et la gomme ne doivent être ni usés ni taillés
- ◇ ils doivent être bien gonflés (regonfler avant de partir si nécessaire)

- **Les freins** (câbles et patins en bon état) : je dois pouvoir freiner sans effort, je dois donc vérifier la tension et vérifier si le câble est bien positionné au niveau des roues

- **Le pédalier et les pédales** (elles tournent sans difficulté) : je vérifie les serrages et le graissage

- **La chaîne, le dérailleur et les pignons** (les vitesses et les plateaux passent facilement) : je vérifie la tension de la chaîne et son état, je règle bien le dérailleur et mets de l'huile si besoin, je graisse les dents des pignons si besoin également.



L'EQUIPEMENT DU PARFAIT CYCLISTE

Evidemment, avant chaque sortie, je vérifie la météo pour me vêtir en fonction des conditions climatiques. Je vérifie aussi le parcours qui sera emprunté et la distance parcourue pour adapter mon alimentation (1 ou 2 gourdes par exemple)

- **CASQUE OBLIGATOIRE**, coque rigide et aux normes CE (jugulaire ni trop serrée ni trop lâche) - je n'hésite pas à coller une étiquette avec mon nom et le n° de portable d'un proche à l'intérieur
- **Des vêtements visibles et adaptés à la météo du jour** (proches du corps pour éviter les accrochages), avec un coupe-vent ou un T-shirt que je suis en mesure d'enlever et de placer en boule dans une poche arrière ou dans une gourde vide, conservée à cet effet ... et un gilet jaune si je prévois de partir ou de rentrer avec l'obscurité (obligatoire hors agglomération)
- **Une gourde, remplie, de volume suffisant** : eau, jus de raisin, sirop, produits énergisants ... et je n'hésite pas à m'arrêter dans les cimetières communaux pour la remplir si elle est à sec en cours de route !
- **Un encas** : des barres de céréales, des pâtes de fruit, du gâteau sport (maison ou pas !), du sucre, voire même des sandwich selon la distance à parcourir !
- **Une mini pompe à vélo et une sacoche** avec du matériel de rechange en cas de crevaison (chambre à air, rustines)
- Mon téléphone portable avec batterie rechargée (c'est quand même plus pratique !)

BON à SAVOIR

- **LES PISTES CYCLABLES OBLIGATOIRES ET FACULTATIVES** : Depuis le décret du 14 septembre 1998, le Code de la route n'impose plus l'obligation aux vélos d'emprunter les aménagements cyclables (article R 431-9 du code de la route). Le caractère obligatoire des pistes cyclables : on le reconnaît à ce panneau rond dit B22. Le caractère facultatif des pistes cyclables : on le reconnaît au panneau carré dit C113.



Un automobiliste ou deux-roues motorisé qui pesterait contre vous parce que vous n'êtes pas sur la piste cyclable est dans l'erreur. **Pour autant, les aménagements cyclables sont conçus pour faciliter la vie des cyclistes** ... nous vous conseillons de les utiliser aussi souvent que possible.

- **DISTANCE DE DÉPASSEMENT PAR UN AUTOMOBILISTE** : pour nous doubler le conducteur du véhicule « doit se déporter suffisamment pour ne pas risquer de heurter l'utilisateur qu'il veut dépasser ». Il ne doit pas s'en approcher latéralement à moins d'un mètre en agglomération et d'un mètre et demi hors agglomération s'il s'agit d'un véhicule à traction animale, d'un engin à deux ou à trois roues, d'un piéton, d'un cavalier ou d'un animal » (Article R414-4).



- **INDIQUER QUE L'ON VA TOURNER AVEC SON BRAS** : tout conducteur qui s'apprête à apporter un changement dans la direction de son véhicule ou à en ralentir l'allure doit avertir de son intention les autres usagers » (Article R412-10). Le cycliste étant un conducteur de véhicule comme un autre au regard du code de la route, il est soumis à cette règle.

- **PAS DE TÉLÉPHONE EN PÉDALANT** : Comme « l'usage d'un téléphone tenu en main par le conducteur d'un véhicule en circulation est interdit (R412-6-1, 2ème classe) » et les cyclistes étant des conducteurs de véhicules comme les autres, il est interdit de téléphoner à vélo. Amende de 35 € en vue !

ATTENTION AUX INFRACTIONS ...

Nous ne sommes pas motorisés ...

... mais nous pouvons être verbalisés !



S'il vous manque :	Vous risquez une amende de	L'immobilisation du vélo
le dispositif de freinage	1° classe - 11€	Oui
le système d'éclairage (un feu blanc à l'avant et rouge à l'arrière)	1° classe - 11 €	Oui
les catadioptres (sur les roues)	1° classe - 11 €	Non
l'avertisseur sonore	1° classe - 11 €	Non
le gilet réfléchissant (obligatoire hors agglomération de nuit)	2° classe - 35 €	

Au même titre que les piétons, les cyclistes se doivent ainsi de **respecter le Code de la Route** ... sous peine de sanction.

Le cycliste et le vélo doivent également être équipés pour pouvoir rouler en toute sécurité et légalité. Le manque de ces équipements, tels que l'éclairage ou encore les freins, entraînera une amende et dans certains cas l'immobilisation du vélo.

Et avec les infractions que vous ne ferez pas/ ne paierez pas ... vous pourrez vous offrir un vélo tout beau tout neuf !!

Infractions	Article du Code de la Route	Classe de l'amende
Rouler dans une voie de bus quand la réglementation ne le permet pas	R.412-7	2° - 35 €
Ne pas laisser un bus quitter son arrêt	R.412-11	2° - 35 €
Changer de voie dans un embouteillage pour avancer plus vite	R.412-24	2° - 35 €
Ne pas respecter la signalisation au sol (ex. : aller tout droit quand la voie est réservée pour tourner à droite)	R.412-26	2° - 35 €
Ne pas contrôler sa vitesse (ex. : percuter une voiture par l'arrière à cause d'une allure élevée)	R.413-17	4° - 135 €
Franchir une ligne blanche	R.412-19	4° - 135 €
Ne pas rester sur sa droite en conduite normale	R.412-9	4° - 135 €
Rouler à plus de deux de front sur la chaussée	R.431-7	2° - 35 €
Se faire tirer par un autre vélo ou tout autre véhicule	R.431-8	2° - 35 €
Ne pas rouler sur une piste cyclable si elle existe ou ne pas rouler à allure réduite dans une zone piétonne	R.431-9	2° - 35 €
Ne pas respecter l'arrêt obligatoire à un STOP	R.415-6	4° - 135 €
Refuser une priorité à droite	R.415-4 à 12	4° - 135 €
Ne pas s'arrêter à un feu rouge fixe ou clignotant	R.412-30	4° - 135 €
Rouler en sens interdit	R.412-28	4° - 135 €
Ne pas respecter les signalisations lumineuses régulant la traversée des piétons	R.412-30	4° - 135 €
Rouler sur la partie de gauche de la chaussée en marche normale	R.412-9	4° - 135 €
Rouler à vélo sur un trottoir quand on a plus de 8 ans	R.412-34	4° - 135 €



***La route ne nous
appartient pas !
Apprenons à la partager !***

Les cyclistes se sont mis volontairement en situation d'infraction pour la photo !!

QUELQUES REGLES DE BONNE CONDUITE

Sur la route, en ville ou en rase campagne, **si nous avons des droits, nous avons aussi des devoirs !**

Nous nous emportons souvent après les automobilistes ... mais nous ne sommes **pas toujours irréprochables en terme de respect du Code la route !** Par méconnaissance en général. Essayons aussi de **modifier nos comportements** et mieux appréhender **le partage de la route ...**

RAPPELS DE SÉCURITÉ EN GROUPES

1) LES SORTIES CLUB :

Il est autorisé aux groupes de cyclistes à l'entraînement (*plus de 10 coureurs*), pour leur sécurité, de se faire accompagner (à l'avant comme à l'arrière) de **véhicules équipés de gyrophares, de couleur orange** (arrêté du 21 Août 2000 modifiant l'arrêté du 4 juillet 1972 relatif aux feux spéciaux des véhicules à progression lente, J.O. du 29.09.2000) tout en considérant qu'il ne s'agit pas de compétition, et que ces véhicules n'ont **aucune priorité**.

2) PORT DU CASQUE :

Dans les sorties proposées par l'ASPTT Angers, le port du casque est obligatoire, nous ne le dirons jamais assez ! En cas d'accident dans nos sorties en groupes, le club est considéré comme responsable, si le cycliste chute sans casque sur la tête. Si vous vous présentez sans casque sur une séance club, les encadrants ne vous autoriseront donc pas à rejoindre le groupe ... pour votre sécurité et celle de vos compagnons de route. Tout casque qui subit un choc doit également être remplacé, pour votre sécurité.

3) L'ÉCLAIRAGE :

En période d'obscurité, il est recommandé aux usagers cyclistes de prévoir une **signalisation lumineuse suffisante**, de façon à **être visible**, à l'avant comme à l'arrière par les véhicules, surtout quand ils sont en feux de croisement.

4) LA SIGNALISATION :

En agglomération ou en rase campagne, **nous devons respecter les feux rouge/vert et les STOP** ... si nous voulons que les automobilistes nous apprécient ! Le tarif peut également être lourd, en cas de rencontre avec les services de Police !

5) DÉPLACEMENT SUR LA VOIE PUBLIQUE :

JE TIENS BIEN MA DROITE !!

- Les cyclistes sont **autorisés à rouler à deux de front** (Art R 431.7 du code de la route), mais 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. Soyons disciplinés, à plus de deux de front, le dépassement des véhicules est difficile, il y a **risque d'énervements des conducteurs ...** et n'oublions pas que **nous sommes surtout en infraction en roulant à plus de deux de front !**

- Favorisons le passage des usagers (d'un geste simple si la voie est libre)

- **Avertissons par la voix** lorsque nous sommes en groupe important (*la présence d'obstacles, les nids de poule, les bouches d'égouts*) cela peut éviter des crevaisons ... ou des chutes.

- **Évitons la dispersion du groupe**, mais le cas peut se produire : ayez donc toujours avec vous (sur papier ou version numérique) le plan de la sortie envoyé par les entraîneurs en début de semaine. Et un portable, avec une batterie suffisamment chargée, si vous êtes perdu !

- **Je double ou je suis doublé en peloton** ... Je n'ai pas de clignotant ... mais des yeux, un coude et une voix ! Je tourne la tête pour voir si je peux doubler sans gêner, je fais un p'tit mouvement de coude pour le signaler ou je me fais entendre. Quand je suis doublé, je garde bien ma droite !



N'OUBLIONS PAS : même en groupe, je reste maître de ma sécurité ! Je vérifie toujours d'un regard s'il n'y a vraiment personne à un « cédez le passage » par exemple, que mes camarades m'aient donné le feu vert ou pas ! La prudence avant tout ! Les automatismes 100% prévention, y'a que ça d'bon pour ma sécurité !

6) DISTANCE ET PORTIÈRE :

- Roulons assez **loin des véhicules** pour éviter un coup de frein brutal !
- **Ne frôlons pas les véhicules**. Pensons qu'un obstacle peut surgir ... notamment une portière qui s'ouvrirait brusquement, sans vérification de l'automobiliste ... C'est déjà arrivé à l'un d'entre nous !

Article R.39 : "il est interdit à tout occupant d'un véhicule de descendre, ou d'ouvrir une portière sans s'être assuré au préalable, qu'il peut le faire sans danger. Rien devant, rien derrière, rien à droite, rien à gauche ? Alors, je sors..."

7) LES ARRÊTS :

Les cyclistes mettent pied à terre sur incident mécanique, pour se reposer, attendre un groupe de retardataires, satisfaire un besoin pressant (n'est-ce pas Messieurs ?!), chute, etc.

Pour s'arrêter sans risque :

- Plaçons nous **hors de la chaussée**, évitons les endroits dangereux (intersections, hauts de côte, virages ...),
- **Ne masquons** pas la signalisation,
- **Regardons** d'où vient le danger (ne tournons pas le dos à la circulation),
- **Pensons à être vus**, en groupe **restons tous du même côté**, ne gênons pas les autres usagers.

8) GEL

En période de gel, **prudence** à la campagne, mieux vaut partir plus tard ou carrément supprimer la sortie en la transformant en exercice sur home-trainer par exemple, plutôt que de perdre sa saison par une mauvaise chute.

9) SOYONS PONCTUELS :

Au point de rendez-vous, avant le départ, **le responsable** de la sortie, **fait un commentaire** au groupe présent, afin de sensibiliser chaque cycliste sur le code de la route, des dangers à éviter en fonction des circuits à emprunter en prenant **conscience des risques**. Ecoutez bien les consignes données par les encadrants !

Les différents groupes de niveau sont alors établis en fonction des adhérents présents. Ayez conscience de votre niveau vélo et respecter le groupe qui correspond au mieux à ce dernier.

Un serre-file sera aussi le bienvenu !

10) CONCLUSION :

Pour votre sécurité et celle des autres usagers de la route, il est important de :

- porter un **casque conforme** aux normes de sécurité européennes,
- respecter le **Code de la route**,
- avoir un **comportement respectueux** des autres usagers,
- porter une **tenue visible** de jour comme de nuit,
- utiliser un **vélo bien réglé** et en parfait état de fonctionnement.

**LONGUE et BONNE
ROUTE à TOUTES et TOUS !**

SOURCES :

Le Code de la Route ! <http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?cidTexte=LEGITEXT000006074228>
www.citycycle.com <http://www.roulonsavecclasse.com> <http://velodecoursepourleplaisir.com>
Commission de sécurité Ile de France de la Fédération Française de Cyclisme
« Les Enseignants et l'éducation à la sécurité routière » - www.maif.fr