

## CTA FFCT

### Conseils sécurité : Les bons réflexes à vélo

(faire Ctrl + clic pour suivre les liens)

Lien vers site FFCT : <http://ffct.org/randonner-a-velo/sante-et-securite/les-bons-reflexes-a-velo/>

Lien vers Bien rouler en groupe : <http://ffct.org/randonner-a-velo/conseils-pour-debuter/rouler-en-groupe/>

**Accident de la route** : <http://ffct.org/wp-content/uploads/2013/10/memorandum-accident-de-la-route.pdf>

**Accident cardio-vasculaire( première cause de mortalité en 2014)** : <http://ffct.org/wp-content/uploads/2013/10/memorandum-accident-cardiovasculaire.pdf>

Panneaux routiers : <http://ffct.org/wp-content/uploads/2013/10/memorandum-panneaux-routiers.pdf>

### Zoom sur les fondamentaux pour bien débuter la saison :

Un vélo bien équipé, être vigilants, signaler les dangers aux cyclistes qui vous suivent, garder les distances de sécurité par rapport à ceux qui vous précèdent, .....

### Un vélo bien équipé

<http://ffct.org/wp-content/uploads/2013/10/memorandum-dispositions-reglementaires.pdf>

<http://ffct.org/wp-content/uploads/2013/10/memorandum-dispositions-conseillees.pdf>

Ce qui est obligatoire (de jour et de nuit) :

- une sonnette dont le son doit être audible à 40 mètres,
- deux freins en parfait état de fonctionnement,
- des catadioptres :
  - latéraux : orange,
  - avant : blanc,
  - sur les pédales : orange,
  - arrière : rouge.

Ce qui est obligatoire (de nuit ou de jour par mauvaise visibilité) :

- un éclairage avant émettant une lumière jaune ou blanche,
- un feu rouge fixe à l'arrière.

Ce qui est conseillé :

- un rétroviseur placé sur le guidon,
- un antivol.

***Conseil : vérifier l'état de son vélo avant l'utilisation : les pneus sont-ils bien gonflés? La selle et le guidon sont-ils bien serrés? Les roues sont-elles bien bloquées ?***

### Un bon comportement

- **Bien se positionner sur la chaussée :**
  - Rouler à droite et à environ 1 m des voitures et/ou du trottoir,
  - Ne pas zigzaguer entre les voitures,
  - 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,
  - Aux intersections, se placer en avant des véhicules afin d'être vu.
- **Indiquer un changement de direction :**
  - En tendant le bras.
- **Maîtriser sa vitesse :**
  - En descente et à l'approche d'un feu tricolore ou d'un stop.
- **Garder ses distances :**
  - 1 m au moins par rapport aux autres véhicules et 1 vélo avec celui qui vous précède.
- **Anticiper sur les éventuels dangers :**
  - Ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.

***Conseil : je m'arrête au Stop, aux feux jaune et rouge fixe et clignotant. J'utilise le "sas cycliste" lorsqu'il existe.***

### 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),
- Aux carrefours à feux, se placer en avant de la cabine du camion (2 m 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.

**Conseil : garder ses distances, 2 mètres minimum, notamment à l'arrêt.**

### Les giratoires

- Rester à droite dès lors qu'il n'existe pas de bandes cyclables,
- Signaler par le geste la trajectoire ou la sortie qui sera empruntée,
- Regarder les autres conducteurs afin d'être sûr d'être vu.

**Conseil : surveiller attentivement les automobilistes devant et derrière pour éviter d'être coincé par un véhicule quittant le giratoire.**

### Les voies cyclables

- Qu'est-ce qu'une piste cyclable ?  
C'est une voie réservée aux cyclistes et séparée du reste de la chaussée. Elle peut être obligatoire ou facultative en fonction de la signalisation.
- Qu'est-ce qu'une bande cyclable ?  
C'est une voie située sur une chaussée à plusieurs voies de circulation et exclusivement réservée aux cyclistes. Elle permet d'être mieux identifiée à sa place dans le flot de la circulation.
- Qu'est-ce qu'une voie verte ?  
C'est une route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers (sauf si exclusion par arrêté spécifique).

**Conseil : maîtriser sa vitesse, être vigilant, respecter toujours le sens de circulation et rouler sur une seule file, si besoin.**

### Bien s'équiper

- Porter des vêtements clairs,
- Éviter écharpes trop longues, sac en bandoulière,
- Ne pas écouter son lecteur audio en roulant, ni utiliser son téléphone portable,

- Porter des chaussures à semelles antidérapantes et des gants cyclistes,
- Utiliser un gilet rétro-réfléchissant de nuit ou par temps gris.

Le décret (n°2008-754 30/07/2008) précise qu'un cycliste circulant la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, doit porter, hors agglomération, un gilet de haute visibilité.

***Conseil : porter un casque. Il n'est pas obligatoire mais vivement recommandé il réduit la gravité des blessures à la tête lors d'une chute. Il devra être bien positionné***

### 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.
- Au Stop, au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu par l'ensemble du groupe,
- Appliquer et faire pratiquer le verbal et la gestuelle. Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité. C'est le rôle du premier ou dernier du groupe.

***Conseil : en cas de panne ou d'arrêt, se placer sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.***

### Six bonus pour partir en randonnée

- Bien étudier son parcours. Appréhender les difficultés et la distance du trajet choisi,
- Éviter de partir seul et se munir d'une fiche portant ses coordonnées,
- Ne pas jeter dans la nature les emballages et autres objets devenus inutiles,
- Respecter les propriétés privées,
- S'arrêter et stationner toujours hors de la chaussée, en utilisant le bas côté de la route,
- S'informer des conditions météo et prévenir son entourage de son itinéraire.