

Sécurité du cyclotouriste

Dispositions conseillées

■ Le matériel

↳ L'entretien

- ▶ Entretenir régulièrement sa machine est un gage de sécurité.
- ▶ Nettoyer systématiquement sa machine après une sortie sous la pluie, en particulier, les patins de freins, les jantes et la transmission.
- ▶ Contrôler l'orientation des blocages rapides vers l'intérieur du plan du cadre (protection par la fourche à l'avant et le hauban ou la base à l'arrière). En cas de chute, ces leviers ne doivent pas aggraver et/ou blesser.



La vérification et le remplacement des pièces d'usure de la bicyclette

- ▶ Surveiller très régulièrement l'usure des patins de freins, des pneus, en particulier à l'issue de randonnées longues et vallonnées.
- ▶ Contrôler l'état des câbles et gaines de freins et de dérailleur au moins deux fois par an.
- ▶ Contrôler l'usure des jantes une fois l'an, au moins.
- ▶ Contrôler l'éclairage avant toute randonnée où il peut être nécessaire (tunnel ou nocturne).
- ▶ Effectuer une revue systématique de toute la machine – jantes, manivelles, pédales, potence, selle, cadre (fourche en particulier) - chaque année. Des signes de ruptures prochaines de certaines pièces peuvent être ainsi décelés ; leur mise en évidence évitera l'accident mécanique imprévu. Cette revue peut être menée par un vélociste averti.
- ▶ Assurer le bouchage des extrémités du guidon, afin d'éviter les blessures lors d'accident.
- ▶ Protéger les extrémités de câbles (freins et dérailleurs) par des embouts sertis.



L'ÉQUIPEMENT

↳ Équipement recommandé

- Seul(e) ou en groupe, porter le casque c'est réduire de 85% le risque de traumatisme crânien en cas d'accident.
3 cyclistes sur 4 décédant suite à un accident de bicyclette, succombent d'un traumatisme crânien.

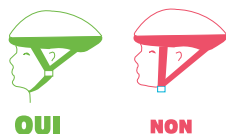
Il faut choisir un casque rigide, à double coque, léger, ventilé et absorbant les chocs. Il doit être adapté à la morphologie de la tête du cycliste, ne présenter aucune contrainte sur la tête et répondre aux normes européennes de sécurité en vigueur.

Les personnes à cheveux longs éviteront d'avoir les cheveux roulés et remontés sur la nuque.

L'efficacité d'un casque est assurée quand il est bien ajusté.

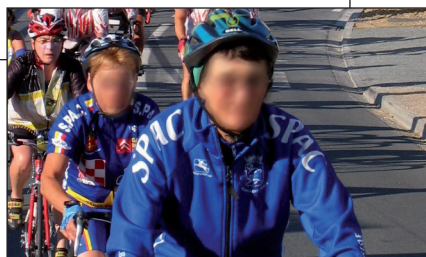


Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.



Exemple de casques mal positionnés.

➤ Équipement conseillé

La mise en place d'un rétroviseur sur le cadre ou aux lunettes aide à compléter la vision périphérique du cyclotouriste. Il évite bien souvent le retournement de la tête qui parfois entraîne un écart de la ligne de conduite.

➤ Être vu pour la sécurité du cycliste

- ▶ La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout conducteur d'un véhicule doit, dans les conditions définies, faire usage des feux dont le véhicule doit être équipé (les cycles ainsi que leur remorque doivent circuler avec le feu de position et le feu rouge arrière allumés).
- ▶ Porter des vêtements de couleur claire sur la route par tout temps ; s'interdire les vêtements noirs ou sombres peu visibles, de même que les sacs à dos masquant le gilet de haute visibilité. (De préférence, portez un sac à dos haute visibilité).
- ▶ En rase campagne, de nuit ou de jour lorsque la visibilité est insuffisante, le port du gilet normalisé est obligatoire. Le port de bracelets rétro réfléchissants aux chevilles permet par le mouvement alternatif des jambes, de mieux être identifié. Le gilet réglementaire doit être en permanence sur vous (sac de guidon ou poche de maillot).
- ▶ En cas de conditions météorologiques défavorables (vigilance météo déclarée par les pouvoirs publics, brouillard, tempête, vent violent, verglas, neige, luminosité insuffisante, ...), annuler vos sorties clubs et individuelles.

Pour information, il existe 4 niveaux de vigilance météo, par ordre croissant : **vert**, **jaune**, **orange** et **rouge**. Pour de plus amples renseignements, voir le site Internet : www.meteofrance.com/vigilance/index.html

■ LE COMPORTEMENT

➤ Dans tous les cas seul(e) ou en groupe

- ▶ Observer le Code de la route et avoir un comportement respectueux d'autrui et de l'environnement, si l'on veut être respecté. L'expérience montre que lorsque les cyclistes respectent les consignes de sécurité, les automobilistes ont envers eux un comportement plus courtois.
- ▶ Ne pas emprunter les routes barrées ou les sens interdits si vous n'y êtes pas invité.
- ▶ Contourner par la droite les terre-pleins situés aux carrefours.
- ▶ Circuler exclusivement sur le côté droit de la chaussée ou utiliser les bandes et pistes cyclables.
- ▶ Ne pas zigzaguer entre les voitures.
- ▶ Ne pas circuler sur les trottoirs ; seuls, les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
- ▶ Serrer au maximum à droite dans les virages car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.

- # S - Sécurité du cyclotouriste
- ▶ Rouler au pas dans les zones piétonnes.
 - ▶ Ne pas téléphoner en roulant.
 - ▶ Si vous devez vous arrêter, garez-vous en dehors de la chaussée et du flux de circulation.
 - ▶ À une intersection, stationner un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
 - ▶ Ne pas inciter un automobiliste à dépasser, mais le remercier d'un signe de main, de l'attente qu'il a eu avant de vous doubler.
 - ▶ Pour vos randonnées, choisir des itinéraires à faible trafic et des parcours en fonction de vos capacités. Si les conditions météorologiques sont défavorables, éviter de vous lancer sur la route.

↪ En groupe

- ▶ Quand on roule en groupe : **garder une distance suffisante avec le vélo qui vous précède pour permettre un arrêt d'urgence en toute sécurité** (Art. R 412-12 du Code de la route). Cette distance sera adaptée en fonction des difficultés des conditions de circulation (chaussée glissante, chaussée déformée, densité du trafic, etc..).
- ▶ Les cyclistes ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée.
- ▶ En cas d'arrêt (incident mécanique, pause confort,..) tout le groupe se place impérativement et rapidement hors de la chaussée.

Configuration d'un groupe de cyclotouristes

Si vous décidez de rouler en groupe, pour faciliter le partage de la route, nous préconisons de scinder ce groupe en plusieurs sous-groupes dont l'effectif sera limité en fonction de la typologie du parcours réalisé, de l'aptitude des participants à la pratique du cyclotourisme, des conditions météo, du trafic routier, etc.

Dans un groupe, il est recommandé qu'une personne (voire deux) soit désignée pour assurer en serre-file le rôle de "Guide Utile à la Sécurité" (GUS). S'il n'y en a qu'un, il se place en queue de groupe.

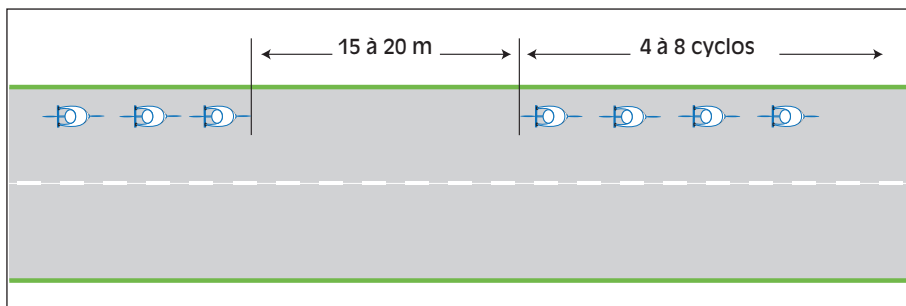
Sa mission : il renseigne, alerte et surveille ce qui se passe dans l'environnement immédiat du groupe, devant et derrière lui.

- signaler l'arrivée de véhicule à l'arrière et/ou à l'avant du groupe.
- alerter à haute voix, en cas de danger potentiel – véhicule voulant doubler, trous, chien, cailloux, caniveau, rails, en les pointant du doigt.
- inviter les membres du groupe à respecter les consignes de sécurité et le Code de la route.

➤ Passage en file simple

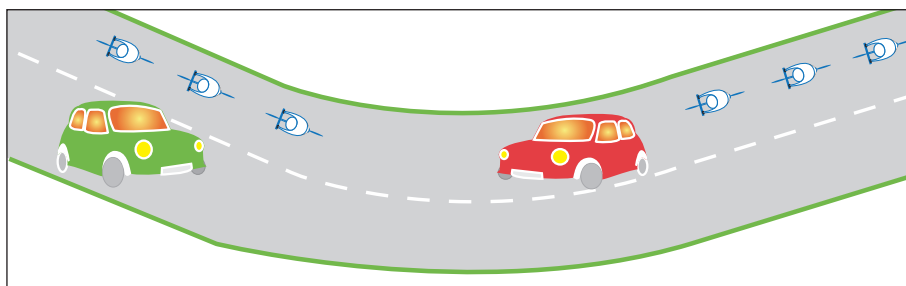
En toute circonstance, pour faciliter le dépassement d'un groupe par les automobiles :

- se mettre en simple file.
- provoquer une ou des coupures (espaces de sécurité) tous les 4 à 8 cyclos, permettant aux automobiles de se ranger si besoin.

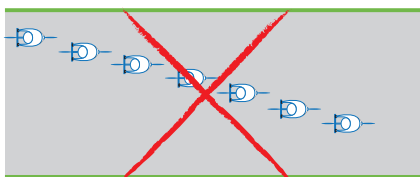


▲ Dès que les conditions l'exigent, on passe en file simple

Rappel : rouler en file simple (ou en file indienne) c'est rouler l'un derrière l'autre, en laissant une distance suffisante avec le vélo qui précède pour permettre un arrêt d'urgence en toute sécurité (voir Art. R 412-12).

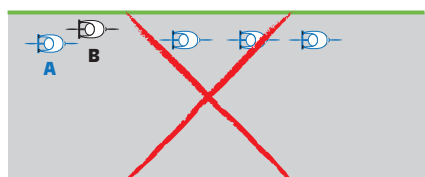


▲ Laisser un refuge de 15 à 20 m pour les automobilistes.



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

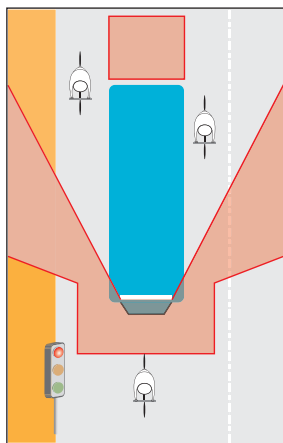
Cette configuration n'est pas admise sur une route ouverte à la circulation automobile (réservée aux coursiers sur circuit fermé).



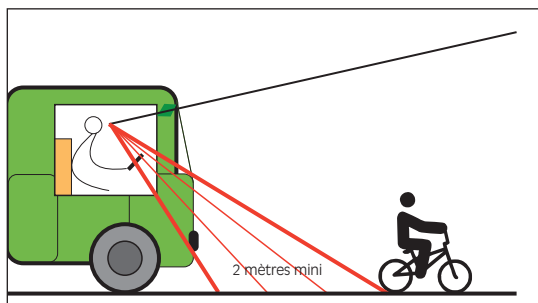
◀ **A** roule normalement à environ 50 cm du bord droit de la chaussée. **B** s'est engagé vis-à-vis de **A**, et **A** ne le voit pas. Imaginons qu'un automobiliste annonce son approche. **A** resserre aussitôt sur sa droite et lors de sa manœuvre touche la roue avant de **B**. La chute de **B** devient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

➔ En ville

- ▶ Ne rasez pas les trottoirs ou les voitures en stationnement.
- ▶ Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
- ▶ Circulez exclusivement sur le côté droit de la chaussée ou utilisez, lorsqu'elles existent, les bandes et pistes cyclables.
- ▶ Gardez une distance de un mètre au moins par rapport aux autres véhicules.
- ▶ Ne zigaguez pas entre les voitures.
- ▶ Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de huit ans y sont autorisés (article R.412-34).
- ▶ Roulez au pas dans les zones piétonnes, sans gêner les piétons.
- ▶ Dans les zones de rencontre et dans les zones 30, les piétons sont prioritaires, la vitesse est respectivement limitée à 20 km/h et 30 km/h.
- ▶ Utilisez les doubles sens cyclables avec la plus grande prudence ; en fonction du côté de stationnement des véhicules à moteur, vous pouvez être confrontés aux ouvertures soudaines des portières de voitures.
- ▶ Pensez à signaler suffisamment tôt vos changements de direction en tendant le bras.
- ▶ Avant d'emprunter un vélo en libre service, assurez-vous qu'il soit muni des équipements de signalisation active et passive et d'un éclairage en état de fonctionnement, ainsi que d'un appareil avertisseur, conformes aux dispositions du Code de la route. Avant de vous élancer, régler correctement la hauteur de votre selle afin d'éviter tout déséquilibre et fatigue inutile.
- ▶ À un feu rouge, méfiez-vous des véhicules qui tournent à droite.
- ▶ À une intersection, placez-vous un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
- ▶ Aux feux, utilisez les sas de sécurité lorsqu'ils existent. Ne restez pas en dehors des champs de vision des conducteurs.



Méfiez-vous des angles morts !



- # Sécurité du cyclotouriste
- ▶ Lorsque vous êtes derrière un poids-lourd, positionnez-vous de manière à ce que le conducteur puisse vous voir. (Si vous ne voyez pas les rétroviseurs du camion, il est certain que le conducteur ne vous voit pas, **mais attention** : si vous voyez les rétroviseurs il n'est pas du tout certain que vous soyez vu par le conducteur).
 - ▶ Ne doublez pas un poids lourd à moins d'être certain d'avoir le temps de le faire.
 - ▶ Ne doublez jamais un poids-lourd par la droite même si vous êtes sur une bande cyclable, prenez garde "à l'angle mort" lorsque le poids-lourd manœuvre sur sa droite.
 - ▶ Si le poids-lourd commence à tourner, restez derrière : il a besoin de place pour manœuvrer et il a parfois besoin de reculer.
 - ▶ Dans un rétrécissement, les cyclistes sont "gênants" et les automobilistes ont tendance à forcer le passage.
 - ▶ Accélérez ou freinez pour éviter d'aborder un rétrécissement en même temps qu'un véhicule.
 - ▶ Roulez près du milieu de la voie pour tenter d'empêcher les dépassements dangereux.
 - ▶ Maintenez une vitesse raisonnable.
 - ▶ Surveillez le véhicule qui vous suit : soyez prêt à l'éviter si nécessaire.

↘ Sur voies-vertes

Règles de circulation.

Piétons, cyclistes, rollers, personnes à mobilité réduite, cavaliers... partageons l'espace.

Quelques règles pour donner la priorité au plus lent, et favoriser le respect et la convivialité.

Rappel

Une voie-verte est un aménagement en site propre réservé à la circulation non motorisée. Elle est destinée aux piétons, aux cyclistes, aux rollers, aux personnes à mobilité réduite, aux cavaliers, dans le cadre du tourisme, des loisirs et des déplacements de la population locale. Elle doit être sécurisée en conséquence, sa signalisation est obligatoire et doit être assurée par un panneau C115, il peut être complété par le panneau M4y qui désigne la circulation des cavaliers. La signalisation C116 annonce une "Fin de voie verte" (voir page 24).

Sur une voie-verte, sachez comprendre l'autre et garder à l'esprit qu'une voie-verte est un espace ouvert à tous les usagers non motorisés qui n'ont pas toujours les mêmes besoins et les mêmes attentes.

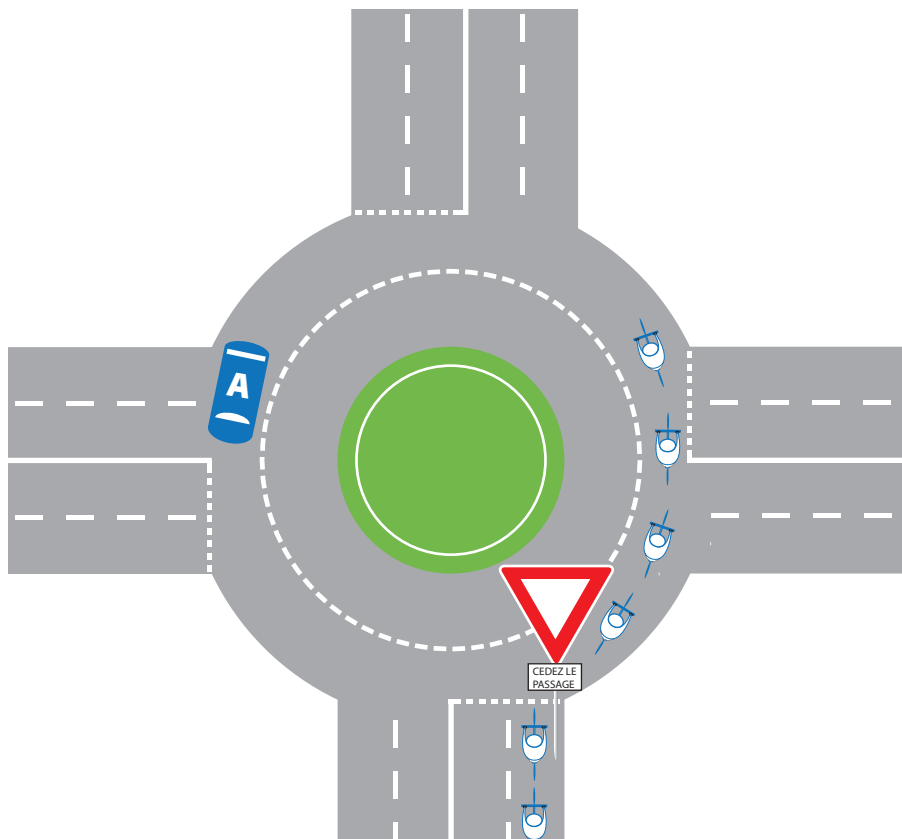
- ▶ En vous déplaçant, tenez-vous sur la droite, cela permet d'éviter la plupart des conflits.
- ▶ À l'arrêt, ne stationnez pas au milieu de la voie, utilisez les bas-cotés ou les espaces de repos.
- ▶ Cyclistes et rollers, ralentissez à l'approche de piétons et d'enfants ou lorsqu'il y a affluence.

- ▶ Dans certains cas, la vitesse des usagers cyclistes peut être limitée. Cette décision est accompagnée sur le terrain, soit par une signalisation verticale, soit par une information aux entrées /sorties.
- ▶ Tenez compte des chevaux et des chiens en évitant de les effrayer. Avertissez les autres usagers en utilisant votre sonnette (obligatoire). Respectez le Code de la route qui considère le cycliste comme un véhicule et le roller comme un piéton.
- ▶ Cavaliers, circulez sur les zones qui vous sont autorisées, et à l'allure imposée (en général au pas ou au trot).
- ▶ Piétons et cyclistes en groupe, sachez ne pas prendre toute la largeur de la piste.
- ▶ Propriétaires de chiens, tenez votre animal en laisse, en évitant à celui-ci de traverser la voie et de barrer tout passage.
- ▶ Respectez le mobilier et les aménagements mis à la disposition de tous (fontaines, tables, bancs, panneaux d'informations...) ainsi que les plantations. Conservez l'état de propreté de la voie et de son environnement en utilisant toilettes et poubelles, ou en emportant avec vous vos déchets. Fumeurs, éteignez correctement votre cigarette et ne la jetez pas n'importe où.
- ▶ Restez sur la voie et ses abords, respectez les propriétés.
- ▶ Lorsqu'un itinéraire est ouvert à certains véhicules motorisés (riverains, véhicules de service, engins agricoles) sachez les laisser passer.
- ▶ Le long de l'eau, respectez la tranquillité des pêcheurs. Pêcheurs, prenez soin que votre véhicule et vos cannes à pêche ne gênent pas les autres usagers de la voie-verte.
- ▶ Enfin, il n'est pas interdit de se saluer quand on se croise.



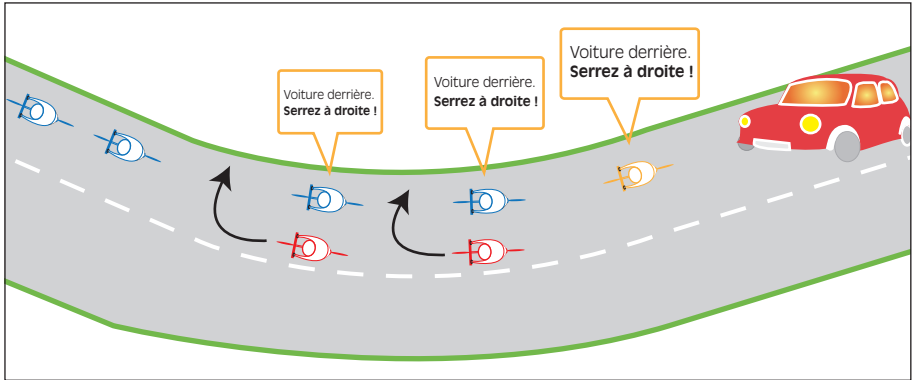
➤ Arrivée sur un "rond-point", à un "carrefour à Stop" ou à "céder le passage", ou aux "feux tricolores"

À l'approche d'un Stop ou d'un carrefour ou d'un giratoire on passe en file simple en tenant compte de la longueur du groupe.



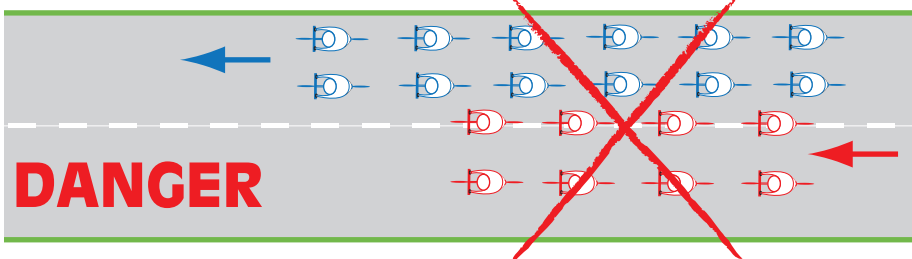
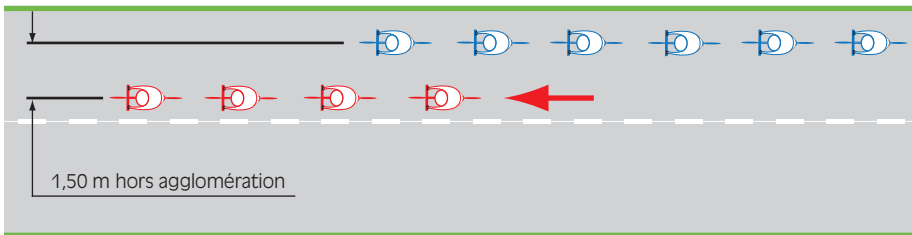
- Sur le rond-point, par souci de prudence, mieux vaut rouler à droite sur une file.
- Dès que le véhicule A est visible, les cyclos, en simple file, s'arrêtent pour le laisser passer.

➤ Sur route sinueuse et / ou sans visibilité



- ▶ Se ranger immédiatement en file simple au signal du GUS.
- ▶ Inciter les conducteurs automobiles à ne pas doubler à cet endroit.
- ▶ En cas de manque de visibilité, ligne continue ou autre motif, un véhicule ne peut pas doubler, les cyclos doivent quand même se mettre en simple file. Dès que la route sera plus visible, le conducteur de l'automobile pourra effectuer sa manœuvre plus rapidement et dans de meilleures conditions.

➤ Dépassement d'un groupe de cyclistes par un autre groupe



- ▶ Le groupe qui veut doubler prévient le groupe le précédant de son intention de le dépasser.
- ▶ Les "doublés" se mettent alors en file simple.
- ▶ Après s'être assurés que la route ne présentait aucun danger, les "doubleurs" peuvent, en file simple, commencer le dépassement en appliquant l'article R 414-4 du Code de la route (tout conducteur ne peut dépasser un autre véhicule qu'à une distance minimale de 1,50 m hors agglomération et 1 m en ville).

➤ Sur les carrefours à sens giratoire

Un carrefour giratoire est un aménagement critique, il appelle de notre part la plus grande prudence.

Mais comment l'aborder ?

Pour faciliter l'écoulement du trafic, les usagers abordant le carrefour doivent céder le passage à ceux qui sont déjà engagés sur la chaussée qui ceinture le terre-plein central.

Lorsqu'il y a deux voies de circulation autour de l'anneau, nous devons suivre les conseils de la Prévention routière.

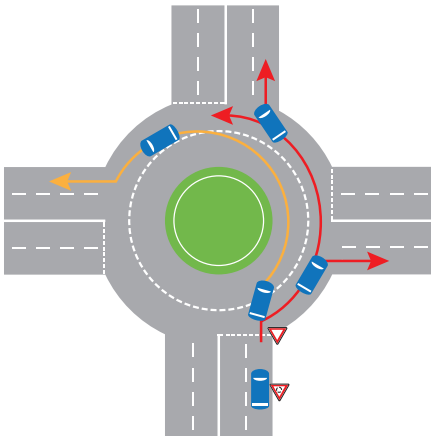
"Vous êtes cyclistes : pour votre sécurité restez à droite dès lors qu'il n'existe pas de piste ou de bande cyclable. Et n'oubliez pas de signaler votre changement de direction en tendant le bras."

Ce comportement semble le mieux adapté à quelques détails près.

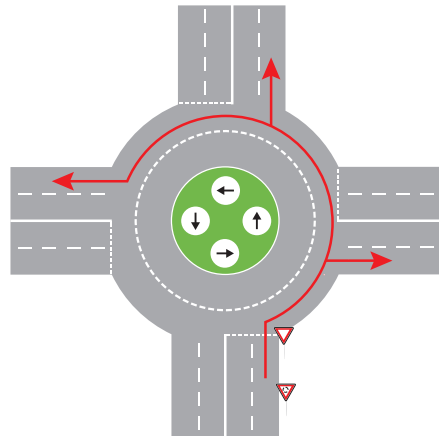
- En effet, le Code de la route permet de nous positionner comme un véhicule à moteur.

Un vélo est un véhicule, un cycliste peut ainsi emprunter la voie de gauche.

Pendant, cette approche implique des manœuvres extrêmement complexes, elle doit donc être réservée à des cyclistes confirmés, rapides et particulièrement prudents ou pour des cas particuliers.



▲ Les véhicules peuvent emprunter les 2 voies.



▲ Pour les 2 roues il est recommandé de rester sur la voie de droite.

De bons conseils pour réduire les risques.

À l'approche du giratoire, regardez la signalisation, situez la direction que vous allez prendre : à droite, tout droit ou à gauche.

Environ 50 m avant, mettez vous en file simple, choisissez votre braquet et votre position sur la voie, vous allez conserver celle-ci autour de l'anneau.

Pour tourner à droite, restez à droite. Pour aller tout droit ou pour tourner à gauche, roulez près du milieu de la voie de droite (voir schéma page 17).

Surveillez tous les véhicules, surtout ceux qui entrent sur le giratoire. Faites particulièrement attention aux entrées et sorties les plus fréquentées.

Devant la sortie qui précède la vôtre, commencez à vous positionner à l'extérieur de l'anneau et quittez le giratoire.

N'oubliez pas de lever le bras pour annoncer votre manœuvre, mais surtout retournez-vous et regardez les automobilistes dans les yeux. Assurez-vous qu'ils vous ont vu et qu'ils vont vous laisser passer. Comme ailleurs, un bras levé ne donne pas le droit de couper la route d'un autre usager.

Dans tous les cas, soyez particulièrement prudent et prévoyant. Une fois que l'on s'est engagé dans un giratoire, il est pratiquement impossible de faire marche arrière.

Attention :

Ceci ne concerne que les ronds-points du type "Cédez le passage".

Les quelques ronds-points avec priorité à droite n'entrent pas dans ce cas de figure.

