

## **Introduction - Préambule**

Ce qui suit s'adresse à tous, «coureurs ayant passé par une école de cyclisme ou pas», «cyclos», «aguerris ou pas», «costauds ou pas», «débutants» Même si cela peut paraître répétitif, rasoir, voire rébarbatif pour certains, il en va de la sécurité de tous et de la préservation de l'intégrité physique de chacun. Penser aux nouveaux licenciés n'ayant jamais roulé en groupe. Evitons les «accidents»

70%des accidents sont dus à un manque de vigilance ( parfois de lucidité)

### J'APPLIQUE LE CODE DE LA ROUTE EN TOUTES CIRCONSTANCES DANGERS SUR LA ROUTE APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

- **Indiquer** tous les dangers ( trous, pierres, branches, travaux, chiens, plaques d'égout...) en pointant du bon côté et répercuter jusqu'au dernier.

Si c'est une voiture qui est garée sur le côté ou des piétons qui marchent, faire aussi signe de la main dans votre dos pour indiquer qu'il faut se déporter. Indiquer **verbalement** le danger, si nécessaire.

### SAVOIR ROULER EN GROUPE

- Au-delà de **15 cyclos**, scinder le groupe en **2 sous-groupes: Laissez la place pour 2 voitures.**

- **Tous les cyclos** d'un groupe doivent indiquer de la main toutes les manoeuvres de virage ou d'arrêt.

- **Anticiper** les changements de direction en tendant le bras (à D ou à G) 30 à 40 mètres avant le virage, l'intersection ou le carrefour, et ce, par tous les cyclos.

### COMMUNIQUER : APPLIQUER LE VERBAL A LA GESTUELLE

- **En cas d'erreur de direction**, avertir sans changer brusquement de file, on s'arrête dès que l'on peut ( sur le bas côté) et on fait demi-tour.

- **Ralentir pour contourner un obstacle** s'avère une technique simple et sécuritaire.

- **Si l'on doit s'arrêter**, ( **STOP, Feu rouge fixe ou clignotant ou autre...**) déchausser avant l'arrêt, assez tôt, pour prévenir celui qui suit, et ce, jusqu'au dernier.

### SE POSITIONNER DANS LE GROUPE

- **Maintenir la distance** entre deux vélos; au moins 30 cm en étant légèrement décalé ( 15 à 20 cm) ainsi en cas de freinage ou ralentissement, vous éviterez de le percuter.

- **Eviter de doubler en occupant plus de la moitié de la chaussée (pas plus de 2 de front) code de la route**

- **Attention** aux traversées de voies ferrées: franchir perpendiculairement aux rails.

Les passages planchés, particulièrement en cas de pluie, doivent être franchis avec la + grande prudence (chemin de halage, canal, digues, bandes blanches, passages piétons )

### REDUIRE SA VITESSE

- A la traversée des villages, sur les digues ( si promeneurs, vélos, chiens) **ne pas dépasser 30 km/h.**

### NE PAS ZIGZAGUER GARDER SA LIGNE SAVOIR ROULER EN GROUPE

- Rouler le + droit possible, rester sur la ligne de roulement de celui qui vous précède.

- **Avoir toujours à l'esprit qu'il y a du monde derrière.**

Pour regarder derrière (observer quelque chose calmement) poser une main sur l'épaule de votre voisin, il vous guidera et vous préviendra si besoin ou, comme Guy, installer un rétro.

Les derniers doivent à tout moment savoir qui est en dernière position, se regrouper et l'attendre dès que possible ne pas le laisser seul plus de 2 ou 3 km

### ANTICIPER et COMMUNIQUER

**L'anticipation et la communication sont les maîtres mots pour la sécurité de CHACUN**

RESPECTER LA NATURE ET SON ENVIRONNEMENT

