



2022

La charte des déplacements à vélo

sec-A0003-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

“ J’applique le Code de la route en toutes circonstances.

Je porte toujours un casque.

J’utilise un vélo équipé réglementairement, et en parfait état mécanique.

Je suis correctement assuré.

J’adapte mon comportement aux conditions de circulation.

Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.

Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.

Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.

Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route.

Je connais la procédure d’appel des secours en cas d’accident.

Je respecte la nature et son environnement.

Je respecte les autres usagers de la route. ”

En pratique :

Le cyclotouriste assure sa propre sécurité comme il l’entend à condition de respecter les règlements en vigueur ainsi que les exigences de la circulation. Il ne doit pas mettre en péril la sécurité des autres usagers de la route.

- Appliquer le Code de la route : voir fiche “ Extraits du Code de la route ” (Réf. reg-A0005-03-U) page 51.
- Savoir maîtriser sa bicyclette : voir fiche “ La maîtrise du vélo ” (Réf. sec-A0012-02-U) page 18.
- Rouler avec une bicyclette équipée réglementairement et en parfait état de fonctionnement (freins, pneumatiques, éclairage et signalisation) : voir fiche “ L’équipement règlementaire du vélo ” (Réf. reg-A0001-01-U) page 10.
- Contrôler sa vitesse. Par temps pluvieux l’efficacité des freins diminue.
- En cas de circulation dans les couloirs de bus, observer la signalisation.
- Attention à l’ouverture des portes de voiture coté chaussée.
- Respecter la signalisation lumineuse et les panneaux de signalisation.
- Ne pas rouler sur les autoroutes, les voies et les tunnels réservés uniquement à la circulation des automobiles.
- Bien signaler ses changements de direction en tendant le bras.
- Ne pas faire de slalom entre les files de voitures.
- Attention au déséquilibre causé par l’appel d’air provoqué par les dépassements de caravanes, camping-car et poids lourds.
- Rouler sur la partie droite de la chaussée sauf avant de tourner à gauche.
- Avant d’effectuer une modification de votre trajectoire, (changement de direction ou éviter une imperfection de la chaussée), assurez-vous de pouvoir l’exécuter sans risque pour votre sécurité et celle des autres.
- Rouler en simple file dès la tombée du jour ou lorsque les conditions atmosphériques l’exigent ainsi qu’à l’approche d’un véhicule.
- Ne pas rouler à plus de deux de front.
- Aborder et rouler avec prudence sur les trajets.
- Les pavés et les bandes de signalisation horizontales sont glissants par temps humide.
- Utiliser l’écarteur de danger, il “ éloigne ” le véhicule qui dépasse.
- Augmenter sa signalisation en utilisant de jour des produits fluorescents et de nuit des produits réfléchissants.
- Rouler sur les pistes cyclables et les bandes cyclables lorsqu’elles existent.





2022

Rouler en sécurité

sec-A0004-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

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.

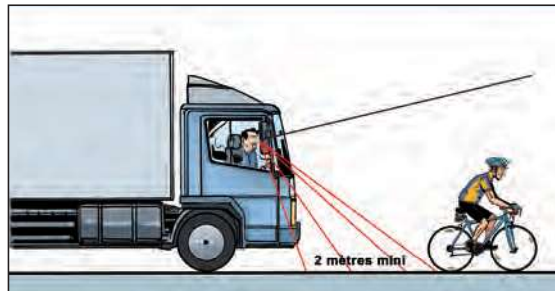
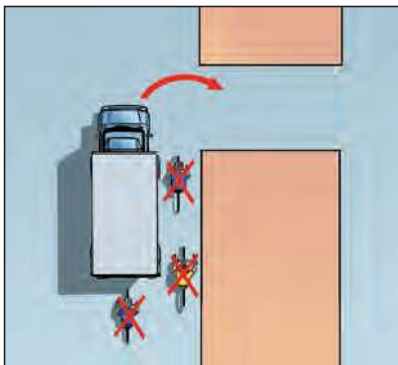
Éviter les angles morts

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).

Il est important de croiser le regard de l'autre conducteur ; si vos regards se croisent c'est qu'il vous a vu !

Ce danger est rappelé par l'autocollant « Angle mort » dont sont dotés tous les véhicules de plus de 3,5 t (art. R 313-32 du Code de la route).

- À une intersection ou un carrefour 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.

Prévoir 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

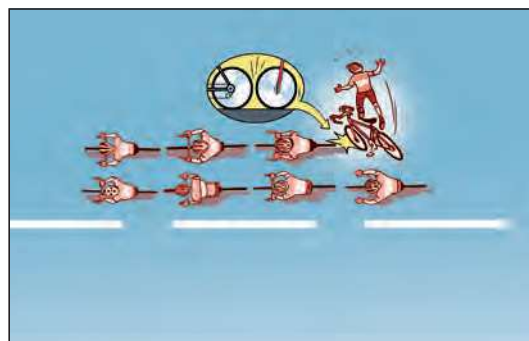
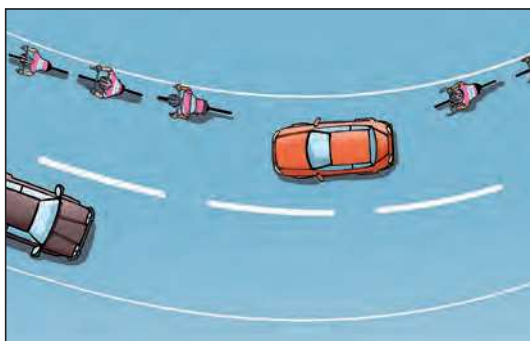
Se positionner dans le groupe

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.

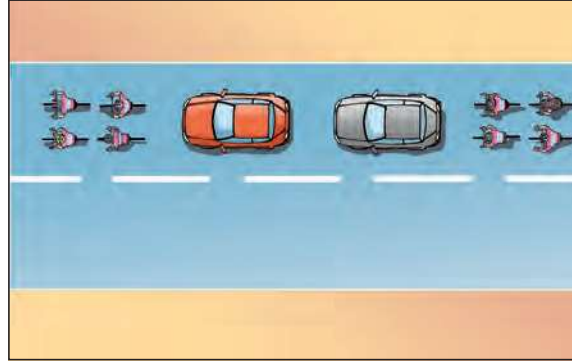


▪ De front ou en file ?

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 Fédération 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 I à IV ",
- " dès la chute du jour ",
- " dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent ".

Nota

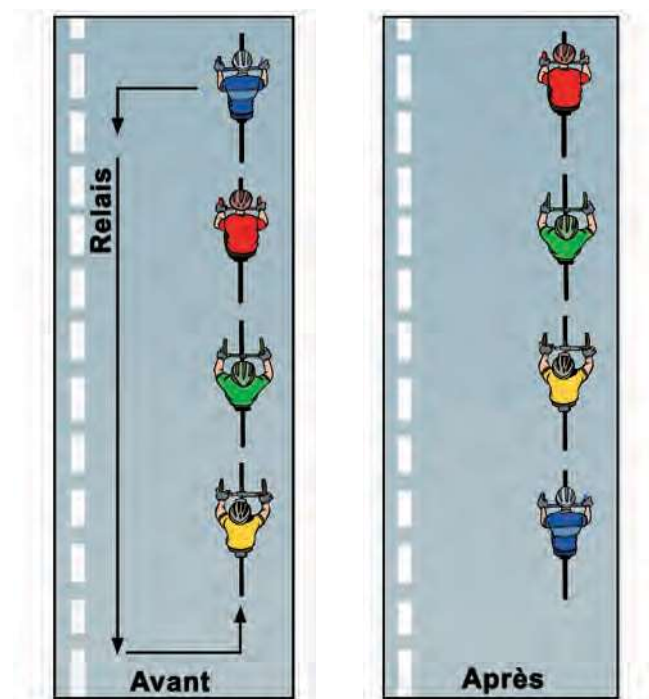
Voir aussi la fiche " Extraits du Code de la route " (Réf. reg-A0005-03-U) page 51.

Les relais

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

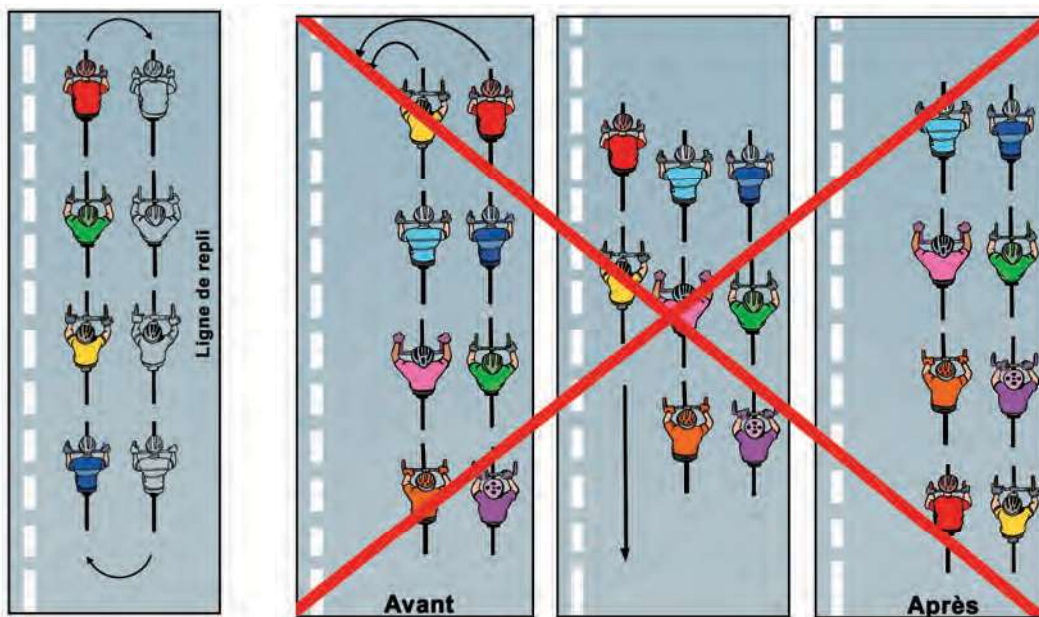
▪ Relais sur une file :

- 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 déraiper, 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.



2022

La gestuelle et le verbal

sec-A0006-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

En 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.

Des gestes, des paroles que les écoles de cyclotourisme pratiquent depuis un grand nombre d'années.

Risques inattendus

▪ Trou dans la chaussée :

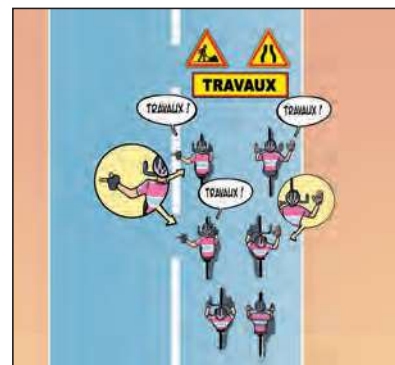
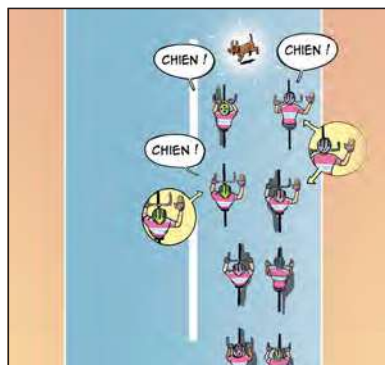
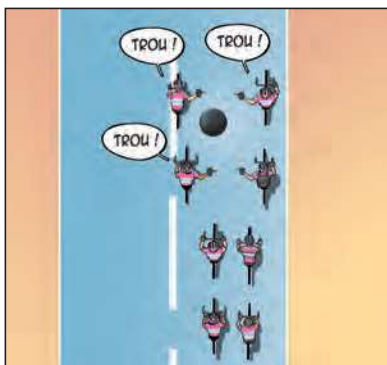
- pointer le doigt en direction du trou,
- crier " Attention trou ! ",
- les suivants : passer le message.

▪ Une crevaison en groupe :

- lever le bras,
- crier " Crevaison ! ",
- puis tendre le bras à droite pour signaler l'arrêt,
- les suivants : passer le message,
- réparer sur le bas coté.

▪ Incident mécanique :

- lever le bras,
- crier " Stop ! ",
- crier " J'ai un problème ! ",
- les suivants : passer le message,
- réparer sur le bas coté.



Quand le danger vient de devant

En fonction du profil de la route (route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

- le 1^{er} qui voit ou entend doit crier " Droite devant ! ",
- les suivants : passer le message,
- se mettre en file sur un,
- la file de gauche ralentit,
- la file de droite avance en laissant un espace et la file de gauche s'intercale.



Quand le danger vient de derrière

- le 1^{er} qui voit ou entend la voiture doit crier " Droite derrière ! ",
- les suivants : passer le message,
- se mettre en file sur un,
- la file de gauche avance,
- la file de droite ralentit en laissant un espace et la file de gauche s'intercale.



En situation de tourne-à-gauche

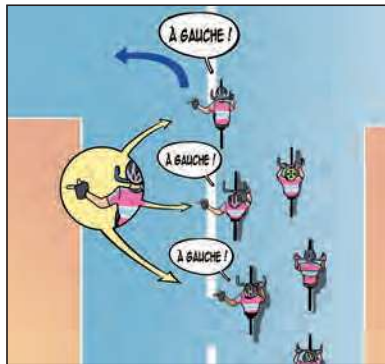
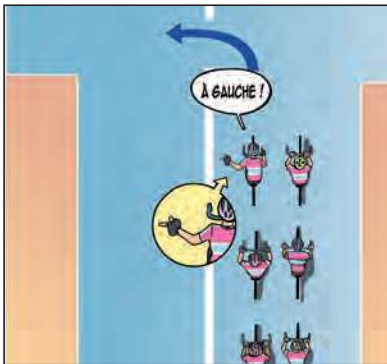
- tendre le bras,
- s'assurer que la voie est libre,
- se déporter sur la gauche.



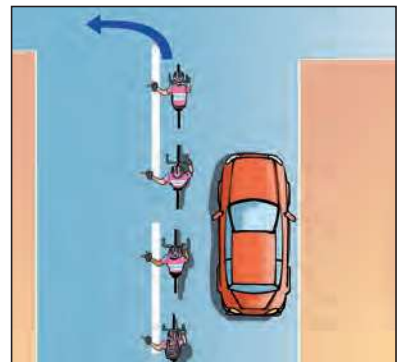
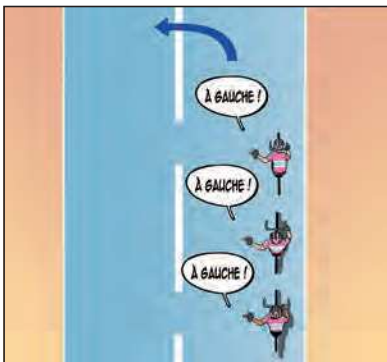
En situation de tourne-à-gauche en groupe

- le 1^{er} tend le bras,
- crier " À gauche ! ",
- les suivants : passer le message,
- après vérification, se déporter à gauche, laissant la voie libre sur la droite pour les voitures venant de l'arrière.

▪ Le groupe en double file



▪ Le groupe en simple file



La gestuelle devant une signalisation d'obligation

▪ 50 mètres avant un Stop, feu rouge ou orange ou un " Cédez le passage " :

- lever le bras,
- crier " Stop ! ",
- les suivants ; passer le message,
- se mettre en file sur un.

Doubler un autre cycliste sur un sentier ou piste étroite

Les sentiers et pistes cyclables sont souvent étroits. Pour doubler un vététiste ou un autre usager sur un sentier, une piste cyclable, utiliser obligatoirement la sonnette et respecter l'article R414-6 du Code de la route.

En cas d'impossibilité d'utiliser l'avertisseur, ne pas doubler sans prévenir verbalement surtout sur les sentiers. Cela permet de prévenir la personne ; elle évitera ainsi de faire un écart et il n'y aura pas de risque d'accrochage.

- crier " Je passe à droite ! " ou " Je passe à gauche ! "

Franchissement d'un carrefour

Les chemins ouverts ou tolérés à la circulation publique font généralement partie du patrimoine privé et n'ont aucune priorité sur les voies communales ou départementales.

▪ Croisement sans panneau

- Croisement de deux chemins ► Priorité à droite.
- Croisement d'un chemin et d'une voie communale ► Priorité à la voie communale.

Dans les deux cas :

- ralentir et s'arrêter en cas d'insuffisance de visibilité pour voir si la voie est libre,
- s'assurer que la voie est libre avant de passer.

▪ Croisement avec un panneau de priorité :

Trois cas possibles de priorité :

- " À droite ! "
- " Cédez le passage "
- " Stop ".

Il s'agit généralement d'un croisement avec une voie communale ou départementale qui a une fréquence de circulation importante. Redoubler de vigilance.

Dans tous les cas, respecter le Code de la route.

- Dans le cas du Stop ► S'arrêter, pied à terre.
- Dans les deux autres cas :
 - S'assurer que la route est libre avant de passer.

▪ Vététistes, en sortie de sentier :

- lever le bras,
- crier " Stop ! ",
- poser le pied à terre,
- regarder de chaque côté.

▪ Changement de direction : à gauche ou à droite

Tendre le bras pour prévenir les usagers qui suivent.

Anticiper le changement de direction (pour le tourne-à-gauche) bien avant d'arriver sur le carrefour.

En agglomération (attention les piétons sont protégés ; ils ont la priorité sur tous les véhicules) :

- être vigilant,
- se servir de la sonnette,
- crier " Attention ! ".

Ne pas oublier d'anticiper les changements de direction.



Champs de vision comparés

sec-A0002-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

Champs de vision comparés du cycliste et de l'automobiliste

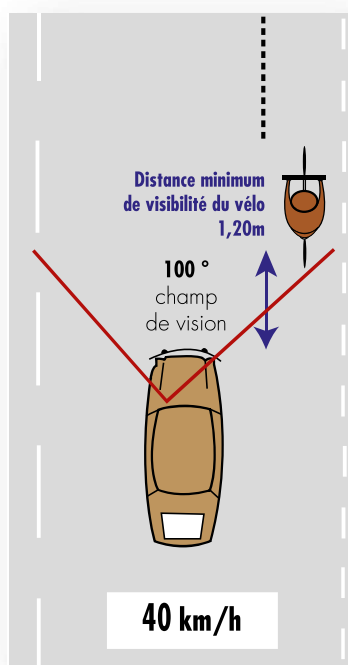
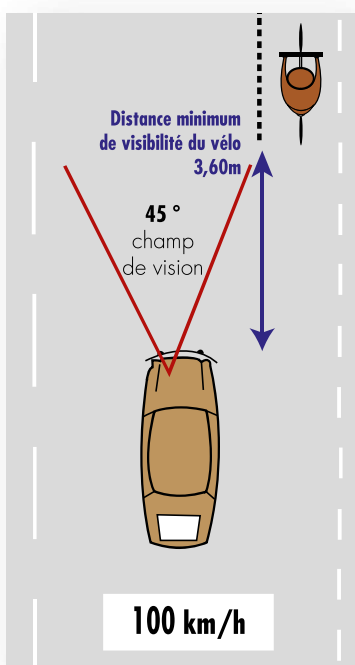
Dans son comportement habituel, le cycliste circule instinctivement sur la partie extrême droite de la chaussée. Il est plus sensible que l'automobiliste à tout ce qui l'environne. En particulier, il perçoit avec beaucoup plus d'acuité que celui-ci les bruits ambiants par temps calme ou s'il a le vent dans le dos.

En revanche s'il progresse par vent de face, il n'entend pas nettement les bruits venant de derrière lui.

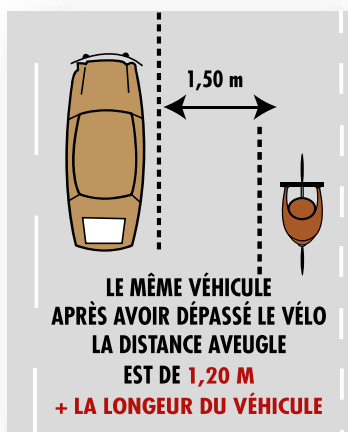
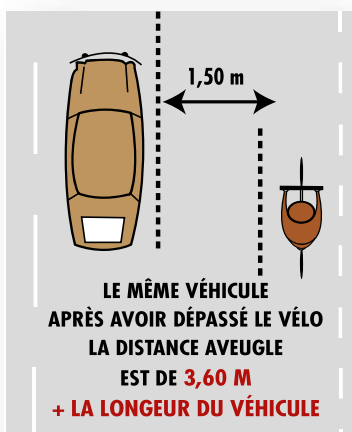
Sa vision latérale est meilleure que celle de l'automobiliste qui diminue avec l'augmentation de sa vitesse et est assis dans un véhicule qui présente des angles morts. De 40 à 100 km/h la distance aveugle durant laquelle le cycliste disparaît du champ visuel de l'automobiliste est multipliée par 3.

Sur une route rapide le cycliste est plus vulnérable. Éviter ces routes, principalement la nuit.

DÉBUT DE LA ZONE DE DISTANCE AVEUGLE



FIN DE LA ZONE DE DISTANCE AVEUGLE



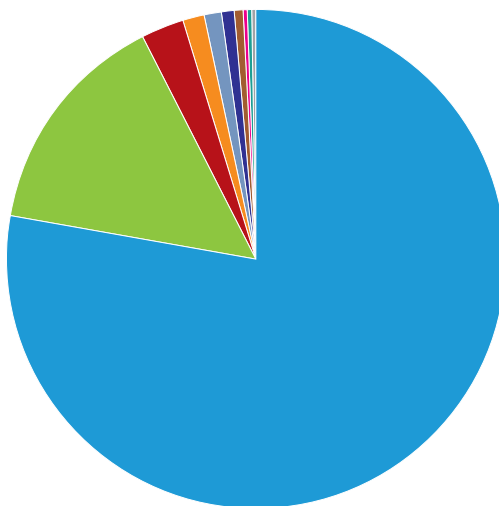
Les statistiques sont cruelles : les lignes droites qui favorisent la vitesse des véhicules à moteur représentent près de 50 % des accidents des cyclistes.

Sur ces routes :

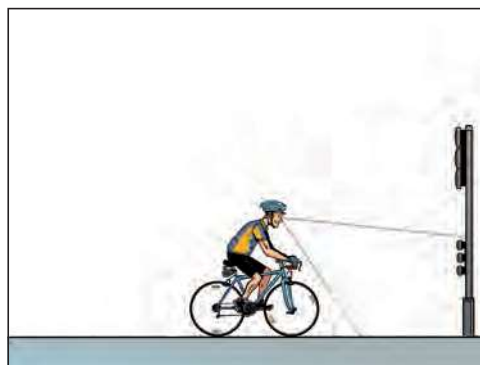
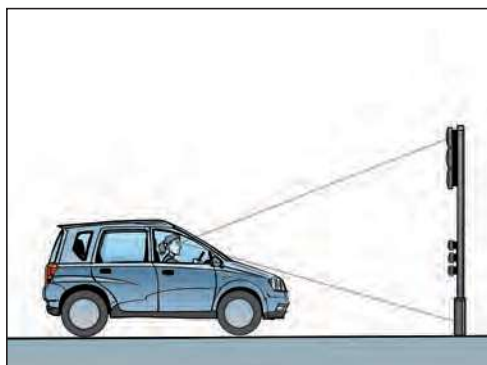
- ▶ redoubler de prudence,
- ▶ rester bien à droite,
- ▶ rouler en simple file.

Statistiques accident 2021 :

Route :	77,92 %
VTT :	14,59 %
Trajets vélo :	2,79 %
Cyclosportive :	1,44 %
VAE :	1,21 %
VTC :	0,70 %
Autre :	0,65 %
Tandem :	0,42 %
Rando pédestre :	0,19 %
Tricycle :	0,09 %



En contre partie comme la vision en hauteur du cycliste est moins élevée que celle de l'automobiliste en raison de sa position inclinée à 45° environ, il percevra plus difficilement les feux situés en hauteur.



Il roule presque constamment en attention concentrée, rarement en attention diffuse pour diriger son engin aux endroits les mieux viabilisés de la partie de la chaussée.



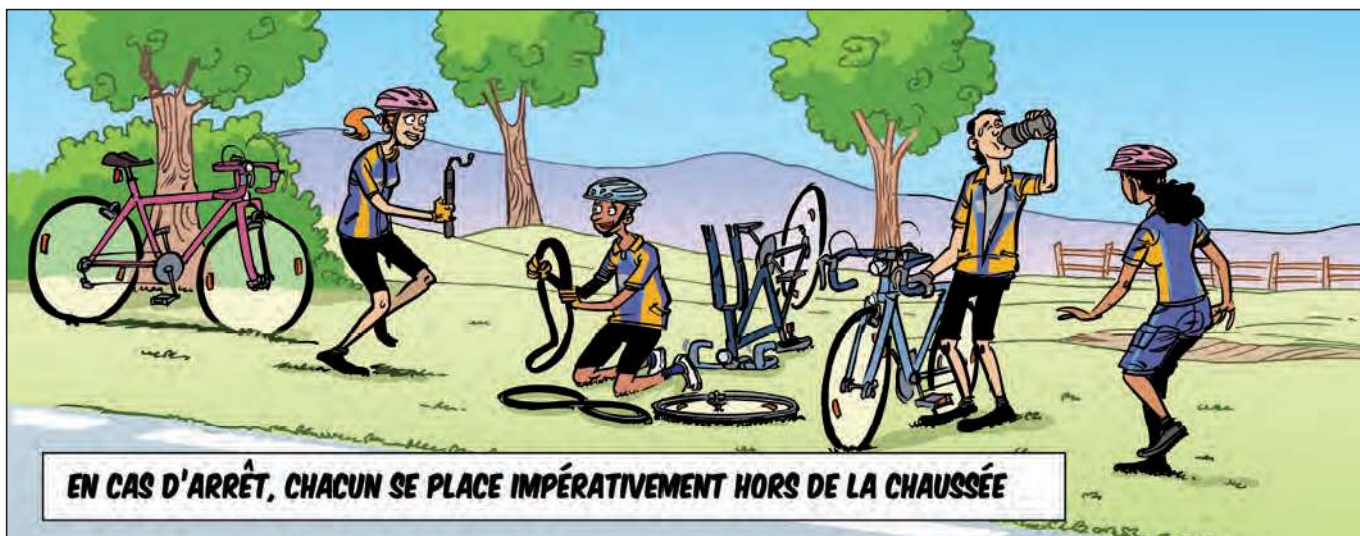
2022

Partageons la route

sec-A0007-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Fev. 2020





Pour plus de sécurité au démarrage, respectons les SAS pour cycliste.

