



La maîtrise du vélo

sec-A0012-02-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022



La sécurité repose sur la prévention et l'anticipation.

- La maîtrise de l'équilibre est fondamentale. Un bon équilibre permet une pratique plus confortable et plus sécuritaire. Savoir tenir son guidon, tendre le bras pour signaler un changement de direction, ou tout simplement tourner la tête pour évaluer son environnement doit faire partie des acquis de tous les pratiquants du vélo.
- La maîtrise de la trajectoire permet d'éviter des écarts et d'anticiper les changements de direction liées au milieu dans lequel se déroule la pratique.
- La maîtrise de la vitesse à vélo est primordiale, elle doit être adaptée aux qualités physiques et technique du pratiquant.
- La maîtrise du freinage répond à une technique particulière propre au matériel utilisé et est en parfaite corrélation avec l'équilibre, la trajectoire et la vitesse.

Les exercices de maniabilité et de pilotage, permettent de travailler l'ensemble de ces fondamentaux, d'acquérir les apprentissages techniques et d'adopter les bons comportements pour une pratique plus sûre.

L'ensemble de ces thèmes est développé dans les stages de formation proposés par la Fédération, et par la mise en place du *Savoir rouler à vélo* au sein des clubs et dans documents ci-dessous.





2022

Le cycliste et son environnement

env-A0001-01-U

Création : Déc. 2014

Modification : Fév. 2020

La pratique du cyclotourisme nécessite que l'on préserve la liberté de circuler à vélo, en toute sécurité, sur les routes et les chemins. La particularité de cette activité de loisir à la fois sportive, touristique et culturelle, a comme cadre :

- **l'espace naturel,**
- **les voies ouvertes à la circulation du public,**
- **les voies privées sous certaines conditions.**

Notre stade est la route. Il est donc nécessaire de prendre en compte tous les autres usagers, dans leur comportement, leur encombrement, leur vitesse et de respecter la tranquillité des habitants.

De même, le respect du Code de la route et des panneaux le définissant doit faire partie des soucis du cyclotouriste. Trop d'accidents sont dus à des inobservations dans ce domaine.

Le Code de la route protège tous les usagers. Le respect mutuel entre eux (cyclistes - automobilistes) est un impératif.

Le respect des autres usagers

▪ La courtoisie

Au croisement d'automobilistes irascibles ou dangereux, éviter de répondre par une insulte verbale ou gestuelle. Un conducteur peut faire demi-tour et " charger " un groupe de cyclistes. Réfléchir aux conséquences possibles pour soi-même et pour les autres cyclistes.

▪ Le savoir-vivre

En règle générale, il est plus utile d'encourager les bons comportements en remerciant les automobilistes qui font preuve de courtoisie. En toutes circonstances, il faut s'intégrer dans la circulation en utilisant l'espace dévolu aux cyclistes.

▪ Les usagers vulnérables

Penser à avertir les piétons et les rollers de votre approche, d'autant plus qu'ils ont tendance à traverser sans regarder s'ils n'entendent pas de moteur. Ceci est particulièrement vrai sur les voies vertes et les chemins, où tous les usagers se sentent en sécurité.

Le plus simple, c'est de donner un petit coup de sonnette... ou un " bonjour " sympathique.

Nota

Pour rappel, les piétons ont un statut particulier qui leur confère la priorité sur tous les autres usagers de la route.



Le cyclotouriste et les infrastructures routières

sec-A0005-02-U

Création : Déc. 2014

Modification : Oct. 2022

Le cyclotouriste est un usager vulnérable de la route. Il est particulièrement sensible à la qualité des aménagements routiers et à la prise en compte des besoins des cyclistes.

Cette fiche comprend deux parties. La première résume les types d'aménagement à aborder avec prudence. Elle compose l'un des chapitres de la Charte cyclable, consultable sur le site fédéral www.ffvelo.fr ⇒ Accès consultant **Espace Fédéral / Identifiants / Gestion documentaire / Les commissions fédérales / Sécurité - Technique / Charte cyclable**

Le cyclotouriste utilise de préférence pour sa sécurité les voies à circulation apaisée. Il est donc important qu'il en connaisse les règles. Ce sera le but de la seconde partie de cette fiche.

Pour une explication plus détaillée concernant la circulation apaisée il peut aussi se référer aux documents sur le site fédéral : www.ffvelo.fr ⇒ Accès consultant

Espace Fédéral / Identifiants / Gestion-Documentaire / Les commissions fédérales / La commission Sécurité / ...

Deux types d'aménagement à aborder avec prudence

1 - Les rétrécissements de la voirie

Ceux-ci visent à protéger un tourne-à-gauche (flots centraux) ou à ralentir la circulation (effet de pincement). Dans les deux cas, il est rarement possible pour un automobiliste de respecter l'espace de sécurité lors du dépassement d'un cycliste. Il faut être particulièrement vigilant. Utiliser, quand ils existent, les " by-pass " ou bandes cyclables.

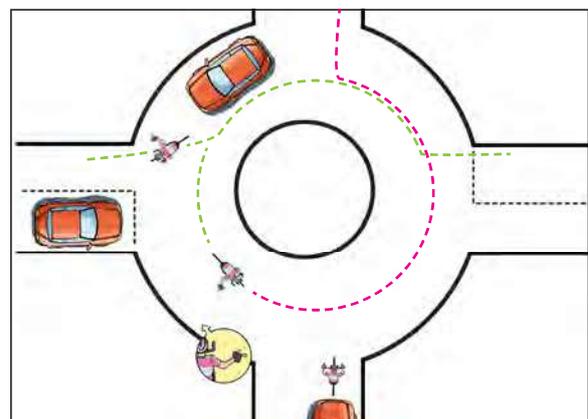
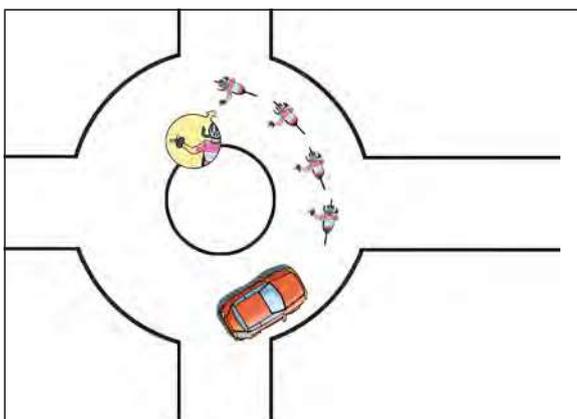


2 - Les carrefours giratoires

Les giratoires sont conçus pour fluidifier la circulation. En l'absence d'aménagements spécifiques pour les cyclistes, les giratoires restent compliqués à franchir.

Vous êtes cycliste : avoir le bon braquet pour aborder le carrefour, circuler au centre de l'anneau du carrefour giratoire quand il n'y a pas d'aménagement cyclable séparatif, ou au centre de la voie la plus à droite.

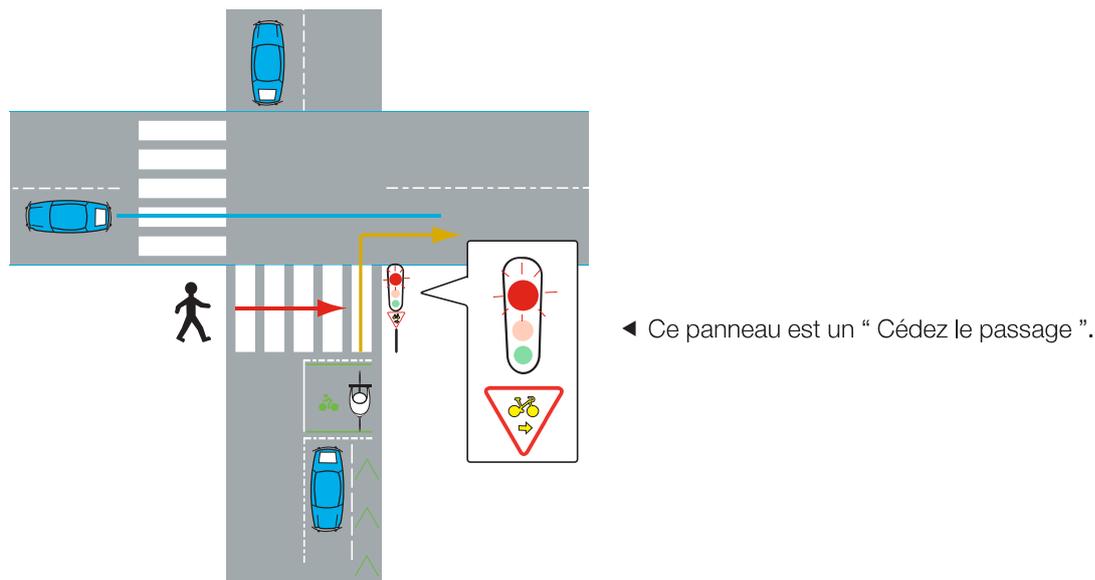
Rappel : un groupe n'existe pas dans le Code de la route, chaque cycliste doit respecter la signalisation.



Les aménagements particuliers

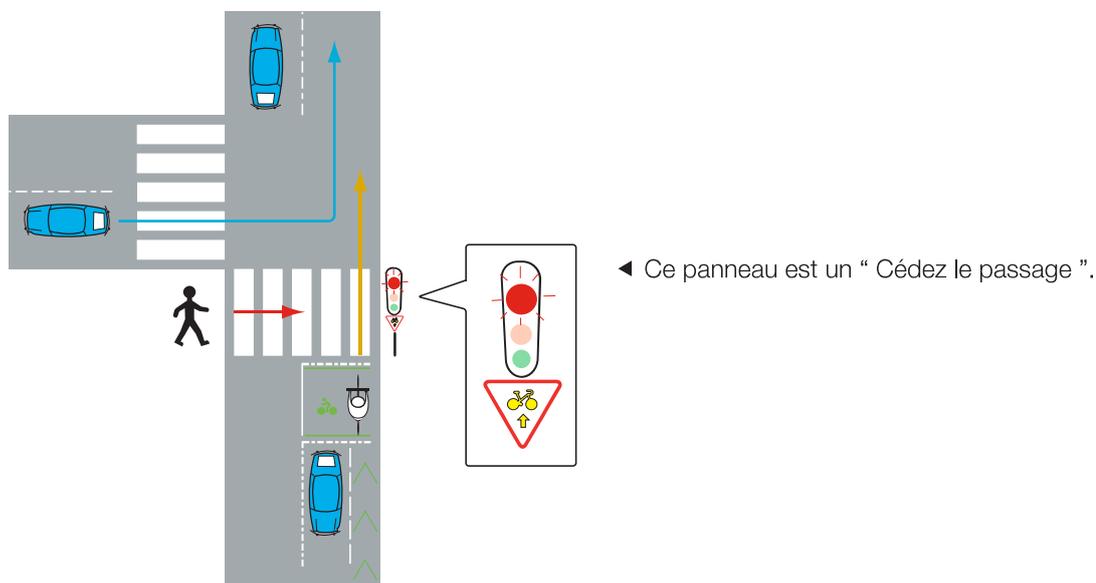
▪ Le “ Tourne-à-droite ” au feu rouge (TAD).

Cette signalisation autorise le cycliste à tourner à droite sous réserve de respecter le passage des piétons et des véhicules qui voient le feu vert (voiture : flèche bleue, piéton : flèche rouge).
Il s'applique à un croisement de deux routes.



▪ “ Allez-tout-droit ” au feu-rouge (ATD)

Cette signalisation autorise le cycliste à aller tout droit sous réserve de respecter le passage des piétons et des véhicules qui voient le feu vert (voiture : flèche bleue, piéton : flèche rouge).
Il s'applique à un carrefour en T.



Dans ces deux cas, si les panneaux TAD et ATD ne sont pas présents, les cyclistes doivent respecter les feux tricolores.

▪ Autres dispositions possibles



Dans tous les cas, si aucun de ces panneaux n'est présent, les cyclistes doivent respecter les feux tricolores.

Circulation de nuit

Le risque d'accident est multiplié par trois, l'acuité visuelle est divisée par trois. Selon le ministère des Transports 30 % des accidents corporels (tous usagers) se produisent la nuit alors que la circulation est cinq fois moins dense que dans la journée. La fatigue favorise la somnolence et diminue les réflexes.

Circonstances favorables aux accidents nocturnes :

- faible vitesse de roulage (automobiliste surpris),
- état des bas côtés de la chaussée,
- éclairage et signalisation inadaptés et quelques fois inexistantes.

Configuration de circulation :

- seul ou en groupe le respect du Code de la route et des autres usagers s'impose,
- de nuit en groupe la gestuelle est remplacée par des indications verbales,
- les accessoires réfléchissants qui ne masquent pas le gilet haute visibilité sont fortement recommandés. Ceux qui le masquent sont interdits.

De nuit hors agglomération le port du gilet haute visibilité est obligatoire. Il est fortement conseillé de le porter aussi en agglomération.

Nota

Voir la fiche " Les équipements vestimentaires " (Réf. A0001-02-U) page 14.

Voir la fiche " L'équipement réglementaire du vélo " (Réf. Reg-A0001-01-U) page 10.

Les pièges de la route

L'état de la chaussée est l'un des principaux facteurs accidentogènes :

- ne pas rouler trop près du bord de la route afin d'éviter les graviers et les nids de poule,
- être vigilant sur les sols humides et des traces d'hydrocarbures sur le bitume laissées par les véhicules à moteur,
- se méfier des avaloirs ou grilles d'évacuation des eaux.



Les voies à circulation apaisée

- Zone 30
- Zone de rencontre
- Vélorue
- Voie verte
- Bande cyclable
- Piste cyclable
- Aire piétonne

Quels domaines d'emploi ?

Les différences entre ces zones découlent en fait du **niveau de confort et de service accordé au piéton**. C'est ce critère essentiel qui va permettre de distinguer l'utilisation de telle ou telle catégorie réglementaire.

- Aire piétonne
 - Zone de rencontre
 - Zone 30
 - Voie verte
- Haut niveau
- Bas niveau

▪ L'aire piétonne



Elle est définie réglementairement comme une section ou ensemble de sections de voies en agglomération affectée à la circulation des piétons (art. R.110-21 du Code de la route).

- **Le piéton y est prioritaire sur tous les autres usagers autorisés à y accéder à l'exception des tramways.**
- **Les cyclistes sont autorisés à y circuler, sauf dispositions différentes prises par le maire.**
- **Tous les véhicules soumis au Code de la route qui sont amenés à y circuler doivent respecter l'allure du pas, y compris les cyclistes.**

▪ La zone de rencontre



Elle se définit sur le plan réglementaire comme une zone à priorité piétonne, ouverte à tous les modes de circulation.

- Les piétons peuvent s'y déplacer sur toute la largeur de la voirie en bénéficiant de la priorité sur l'ensemble des véhicules (à l'exception des tramways).
- Pour assurer la cohabitation de tous les usagers, la vitesse des véhicules y est limitée à 20 km/h.
- **De plus, sauf situation exceptionnelle, toutes les chaussées y sont à double-sens pour les cyclistes.**

▪ La Zone 30



Elle a pour but d'améliorer **le confort et la sécurité de l'ensemble des usagers, dont celle des piétons.**

- Contrairement aux aires piétonnes et aux zones de rencontre, la réglementation relative aux piétons est la même que pour la voirie à 50 km/h.
- Les piétons n'ont pas de priorité particulière et sont tenus d'utiliser les trottoirs lorsqu'ils existent.
- Toutefois, la vitesse réduite des véhicules rend compatible la traversée des piétons dans de bonnes conditions de sécurité en tout point de la chaussée.
- **En l'absence de passages piétons, les piétons peuvent traverser où ils le souhaitent tout en restant vigilants.**

En outre, toutes les rues des zones 30 devraient être mises à double sens pour les cyclistes depuis juillet 2010, sauf dispositions différentes prises par l'autorité détenteur du pouvoir de police.

▪ La voie verte



Route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés à l'exception des engins de déplacement personnel motorisés, des cyclomobiles légers, des piétons et des cavaliers. Par dérogation, les véhicules motorisés mentionnés à l'article R. 411-3-2 peuvent également être autorisés à y circuler dans les conditions prévues au même article.

▪ La véloroute

Itinéraire cyclable sécurisé, linéaire, continu et jalonné, la véloroute emprunte principalement des petites routes tranquilles et des voies vertes. Elle doit relier les régions entre elles et traverser les villes dans de bonnes conditions.

▪ La vélorue



La vélorue est une section ou un ensemble de sections de voie appartenant au réseau cyclable structurant et accueillant un trafic motorisé exclusivement de desserte.

Les aménagements cyclables

- **La bande cyclable** - Espace de la chaussée réservé aux vélos.
- **La piste cyclable** - Espace séparé de la chaussée réservé aux vélos.



▲ Piste ou bande obligatoire

▲ Piste ou bande conseillée

En conclusion

Le cycliste doit privilégier les aménagements cyclables conseillés ou obligatoires existants.



La maîtrise de l'itinéraire

Le thème de l'itinéraire

Quel que soit le type de sortie (manifestation de la Fédération, sortie club ou pratique individuelle), la pratique du cyclotourisme a une vocation touristique. On ne peut concevoir un itinéraire sans déterminer les lieux touristiques qui présentent un intérêt pour l'ensemble des participants (cyclistes ou accompagnateurs).

- Sites remarquables.
- Monuments.
- Musées.

Le choix des distances et des difficultés dépendront ensuite du type de sortie envisagé.

- Sortie d'entraînement.
- Sortie familiale.
- Randonnée itinérante.

Bien choisir son itinéraire

- Éviter les routes à grande circulation.
- Reconnaître les difficultés :
 - **Cols**
 - Date d'ouverture ou fermeture.
 - Autorisé aux vélos.
 - Pente : est-elle adaptée à ses développements ?
 - Longueur.
 - **Tunnels**
 - Longueur/Largeur.
 - Autorisé aux vélos ?
 - Éclairé ?
 - Type de circulation.
 - **Routes à grande circulation incontournables**
 - Penser à rouler à droite et sur une file.
 - Éviter de les prendre à la tombée du jour.
 - **Traversées de routes à grande circulation**
 - La traversée est-elle autorisée aux vélos ? Où ? Quand ? Comment ?
 - **Traversées des agglomérations importantes**
 - Plan de la ville.
 - Connaître les itinéraires à éviter.
 - Y a-t-il un vélociste ? Où ?
 - **Traversée d'un fleuve par un bac ou retour par train**
 - Horaires de passage et de fermeture.
 - Les vélos sont-ils acceptés ?

Connaître la météo

- Adapter son équipement vestimentaire aux conditions météo.
- Y a-t-il des risques de neige ou de verglas ?

Tracer son itinéraire

- Sur une carte papier avec ses propres commentaires.
- Sur GPS (le GPS est une aide de guidage utile qui ne remplace pas la carte traditionnelle).
 - Par un tracé GPX de l'itinéraire sur ordinateur qui prendra en compte la vitesse moyenne estimée, l'heure de départ, les arrêts, le dénivelé. Tracé qui apporte des informations supplémentaires permettant de caler l'horaire avec le passage d'un bac ou le départ d'un train pour le retour ou l'arrivée à destination. Attention les dénivelés instantanés ne reflètent pas toujours la réalité du terrain. En revanche les dénivelés moyens sont assez précis. Le tracé GPX associé à un GPS assure un guidage précis. Être cependant attentif aux fausses directions possibles qu'il peut indiquer lors d'un changement de route (risques de demi-tour après quelques centaines de mètres, non prise en compte des modifications de la voirie par votre carte numérisée).

Précautions

▪ Le temps est incertain, l'arrivée sera tardive.

Ne pas oublier le gilet haute visibilité.

▪ Traversées de tunnels ou retour à la nuit, vérifier que le vélo est conforme à la réglementation.

Penser à l'éclairage et au gilet haute visibilité.

Cas de l'établissement d'un itinéraire pour une manifestation de la Fédération. Les besoins sont :

- le thème,
- l'appellation ou le titre de la manifestation,
- l'organisateur,
- le correspondant éventuel,
- le règlement,
- la carte de route et les contrôles,
- la distance,
- l'itinéraire et les points d'intérêts divers,
- le dénivelé,
- les documents d'accompagnement :
 - le dépliant d'information : destiné à répondre aux demandes d'information,
 - le document de participation : fourni à l'inscription,
 - la carte de route : fournie à l'inscription,
 - le document tourisme/culture : fourni à l'inscription avec la phrase sécuritaire,
 - le tracé du parcours sur une carte routière de format adapté,
 - ne pas négliger la feuille " Satisfaction client " permet d'améliorer la prestation
- afficher les consignes de sécurité.

