



ELEMENTS RELATIFS A LA SECURITE

Les remarques (non exhaustives) que vous allez parcourir ne constituent nullement des « leçons à donner ». **Il s'agit de pistes de réflexion** (ouvrant à discussions pour apports complémentaires / modifications).

1) Equipement

Il est recommandé :

- de porter des vêtements de **couleurs vives** ou « fluo » pour être vu,
- de s'équiper d'un **feu arrière clignotant**, peu encombrant mais puissant, le plus puissant possible : de plus en plus de cyclistes utilisent ces feux clignotants en permanence même par temps ensoleillé
 - Suite aux retours de certains, il semblerait que les automobilistes soient plus attentifs le jour avec ce dispositif en respectant le dépassement à plus de 1,50m
- **mini rétroviseur** : notons également que tous ceux qui l'ont adopté ne souhaitent plus s'en passer.

2) Vision :

Importance de la vision périphérique : regarder loin devant, pas uniquement la roue du vélo précédent.

3) Anticipation / prévision :

Essayer d'évaluer, de **comprendre** ce que va faire mon collègue cycliste ou l'automobiliste

- **ATTENTION** : En fin de sortie, la fatigue apparaît : risque de **relâchement de l'attention** !

4) Rouler à deux de front :

Il s'agit d'une **tolérance** en conséquence rester vigilant.

Être prêt à se rabattre si vous roulez sur des « petites » routes.

Communiquer/avertir avant de se rabattre (à droite), ou de s'arrêter.

5) Rouler en groupe :

Pas de freinage « appuyé » sans avertir (par la parole ou en levant la main)

Si possible :

- Véhicule venant de face ou de l'arrière : **le signaler par la voix**
- Obstacle devant (généralement à droite) : **le signaler d'un geste ou par la parole**
- Nid de poule : **le signaler d'un geste ou par la parole**

6) Véhicules s'apprêtant à dépasser :

Tenir compte du fait que quelques automobilistes, malgré les recommandations et les règles en vigueur de la « sécurité routière » dépassent les vélos à moins de 1 m 50, parfois à 50 centimètres !

Raison suffisante pour « serrer à droite ».

7) Comportements :

Quelques comportements dangereux sont parfois relevés et à proscrire :

- **Circulation à 3 de front**,
- **Dépassement de l'axe médian** de la route sans visibilité avant suffisante,
- **Rond points** :
 - Ne pas les couper donc toujours rester à droite,
 - Ne pas les prendre à contre-sens : pour gagner quelques mètres ?
- Feux tricolores non respectés : **on s'arrête toujours à un feu rouge**

Ces comportements ternissent l'image du club de surcroît si vous portez son maillot.

8) Arrêt « pipi » : si « en groupe » : **s'arrêter tous à droite.**

La raison semble évidente : ne pas **dispenser l'attention** d'un éventuel automobiliste.

9) Crevaision ou incident mécanique - danger :

Le vélo en réparation est-il en zone sécurisée ?

- **A proscrire** : Un groupe se forme, et généralement empiète sur la route,
- Il n'est pas nécessaire de se trouver trop nombreux en ce lieu,
- Attendre plus en avant sur un espace protégé,
- Une à deux personnes non concernées par la réparation sécurisent la zone.

10) Empathie :

- Je laisse mon collègue s'intercaler ou dépasser.
- Je ne le « serre » pas sur le bas-côté (s'il est à ma droite).
- A signaler que l'adoption d'un **mini garde boue** amovible, s'il permet de se protéger soi-même, permet également de protéger le cycliste qui suit de projections (yeux ; lunettes)
- L'équipier qui est en tête s'assure que ses collègues en fin du groupe suivent derrière.

10) Conseils :

Préparation de son vélo avant la sortie : c'est important

- Vérification des freins, dérailleurs ; **chambre de rechange**,
- Vérification de l'état des pneus : **bien avant la sortie**,
- Pneus « plats », usés : risque plus important de crevaision,
- Une révision par an conseillée

Savoir s'évaluer :

Bien choisir son groupe en fonction de son niveau.

Préparation mentale / concentration : C'est important !

- « Je monte sur mon vélo : je dois faire attention »

La pratique du vélo, la plus régulière possible, est la garantie d'une meilleure santé, de pouvoir rouler en groupe en toute sécurité et d'éviter les pièges de la circulation.

Hygiène :

- **Pour se moucher : je me déplace en arrière du groupe.**

En effet, même en faisant attention, compte tenu de la vitesse, les « particules » sont récupérées efficacement (!) par le cycliste suivant. (Vérifié par l'analyse expérimentale de tests hydro/aérodynamiques.)

- **Il en va tout simplement du « respect » de son camarade.**

Ce comportement **DOIT être adopté en toutes circonstances** pour le bien-être de chacun.