

LA SECURITE : Conseils de la FCT

Le cycliste dans le réseau routier

Tant en zone urbaine qu'en zone rurale le cycliste a du mal à trouver sa place sur le réseau routier, en particulier sur les routes à grandes circulation, les rocade, les entrées et sorties d'agglomérations importantes

Ce phénomène est du à :

- Un accroissement important de la circulation
- Une amélioration peu sensible du réseau routier
- Des aménagements spécifiques aux cyclistes qui ne sont pas forcément pris en compte
- La difficulté de cohabitation entre tous les usagers de la route
- L'individualisme de l'ensemble des usagers.

GENERALITES :

- Le vélo est à la fois un sport, un moyen de déplacement particulièrement adapté aux trajets utilitaires et à la promenade. Il est donc important pour le cycliste d'apprendre à tirer le meilleur parti de sa machine pour découvrir le plaisir et la liberté tout en préservant sa sécurité
- Pour assouvir sa passion, le cyclotouriste doit prendre en compte le comportement des autres usagers, leur encombrement, leur vitesse, et penser à la tranquillité des habitants.

POUR SA SECURITE, LE CYCLOTOURISTE

doit être vu, car très souvent il surprend par un comportement incompréhensible ou il est vu tardivement par les autres usagers. Si besoin, sa machine doit être équipée d'un éclairage performant et il doit porter des vêtements clairs

POUR PLUS DE SECURITE
Je respecte les autres usagers
Je me fais comprendre
J'adapte ma conduite

1.EN VILLE :

- Positionnez-vous correctement sur la chaussée → Je laisse une largeur suffisante entre moi et le trottoir.
- Ne rasez pas les véhicules en stationnement → Je peux être amené à faire un écart lors de l'ouverture intempestive d'une portière de voiture.
- Changement de direction → Je tends franchement le bras à droite ou à gauche pour indiquer mon changement de direction, je m'assure que je puis le faire sans danger, et je me positionne sur la voie de gauche suffisamment tôt.
- Surveillance des mouvements des véhicules → Prévion de déboîtement, démarrage, changement de direction.

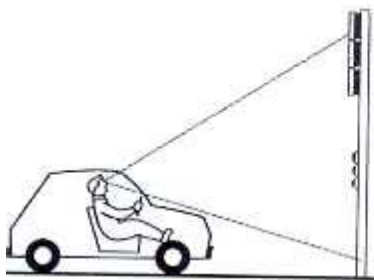
- J'ai et j'utilise mon avertisseur sonore → Très utile pour la cohabitation avec les piétons et rollers.

2.HORS AGGLOMERATION :

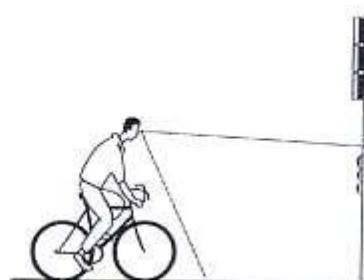
- Roulez à une distance suffisante du bord de la chaussée → Vous serez plus visible et éviterez les écarts provoqués par les ornières, les gravillons ou les bords de chaussée mal entretenus.
- Vous pouvez rouler à deux de front cependant : Vous devez vous rabattre sur une seule file
 - dès la chute du jour
 - Dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent
 - Lorsque qu'un véhicule voulant dépasser signale son approche
 - En agglomération
 - En raison des conditions atmosphériques
 - Par manque de visibilité sur les routes étroites et sinueuses
- **Limiter les groupes de cyclistes.** A ce sujet la FFCT recommande aux cyclotouristes de ne pas rouler en groupes importants qui génèrent des ralentissements de circulation **mais de se fractionner par petits groupes** sans ne jamais rouler à plus de deux de front et **de respecter** en toutes circonstances les prescriptions de l'art. 414-4 I à IV du C.R.

LE CYCLISTE DOIT AVOIR A L'ESPRIT
que le vélo est un véhicule instable
que le vélo est fragile
que le vélo est moins visible qu'un autre véhicule

-
- **COMPORTEMENT ROUTIER ET CHAMP DE VISION DU CYCLISTE**



Champ visuel de l'automobiliste



Champ visuel du cycliste

Conseils de la Prévention routière

Vélo et cycliste bien équipés = sécurité

Freins, pneus, éclairage en bon état pour votre vélo, mais aussi casque et gilet rétroréfléchissant pour vous: voici la check liste des équipements indispensables pour améliorer votre sécurité à vélo.

Coté vélo



Le code de la route prévoit un certain nombre d'équipements obligatoires :

- Deux freins (avant et arrière)
- Des dispositifs réfléchissants (catadioptres) de couleur blanche à l'avant, rouge à l'arrière et orange sur les cotés. Les pédales doivent également comporter des catadioptres sauf si elles sont rétractables.
- La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est réduite : un feu de position avant, jaune ou blanc, et un feu arrière rouge
- Avertisseur sonore (timbre ou grelot) : il doit pouvoir être entendu à 50 mètres au moins.

En tant qu'association de prévention routière, **nous vous recommandons** en plus l'usage d'un écarteur de danger : on constate qu'en général, les automobilistes laissent plus d'espace quand ils doublent un vélo muni d'un écarteur.

Un rétroviseur peut vous être utile, mais il ne doit pas vous dispenser de tourner la tête pour jeter un coup d'œil vers l'arrière avant toute manœuvre.

Et n'oubliez pas de contrôler régulièrement vos freins, de vérifier l'état de vos pneus (sont-ils usés ? dégonflés ?) et de maintenir propre votre éclairage.

Une selle confortable et adaptée à votre morphologie, une béquille (pratique à l'arrêt), un garde-boue et un protège-chaîne amélioreront par ailleurs votre confort.

Coté cycliste

A vélo, dépourvu de carrosserie, silencieux et parfois peu visibles, vous êtes vulnérables ! Quelques précautions s'imposent :

- **Portez un casque homologué, adapté à votre taille et correctement attaché !** La tête est l'une des parties du corps la plus fragile... et la plus souvent touchée lors d'une chute ou d'un accident. Par ailleurs, mettre un casque lorsqu'on est un adulte sert aussi à montrer l'exemple aux enfants pour qui le casque est réellement indispensable
- Choisissez de préférence des vêtements de couleurs claires et portez un baudrier ou un gilet rétro-réfléchissant, afin de vous rendre plus facilement repérables par les autres usagers. **Le gilet est obligatoire pour les cyclistes et leurs passagers circulant de nuit hors agglomération, ou le jour en cas de mauvaise visibilité.**
- Evitez les vêtements amples qui peuvent se prendre dans les rayons des roues du vélo (ou utilisez des pinces à vélo).
- Des vêtements couvrant bras et jambes, ainsi que des gants, vous protégeront des brûlures en cas de chute.

Nos conseils pour pédaler en toute sécurité

9. Etre bien équipé

A l'arrêt, contrôlez les freins avant et arrière et assurez-vous que les pneus sont suffisamment gonflés. Vérifiez votre équipement.

10. Maîtriser correctement son vélo

Vérifiez que vous êtes capable de garder votre équilibre et de rouler droit, même lorsque vous tendez le bras pour changer de direction ou jetez un coup d'œil à l'arrière ; que vous savez freiner et vous arrêter avec précision. Une bonne maîtrise du vélo permet de concentrer toute son attention sur la circulation.

11. Une règle d'or : respecter le Code de la route

Notamment les feux, stop, et cédez-le-passage... mais également le taux légal d'alcool, l'interdiction d'utiliser un téléphone portable tenu en main, etc... Vous ne devez pas rouler sur les trottoirs (sauf pour les enfants de moins de 8 ans).

12. Peut-on retirer des points de permis de conduire à un cycliste ?

Le Code de la route s'applique aux cyclistes comme aux autres usagers. En cas d'infraction, le cycliste est passible d'une amende. Mais il ne peut se voir retirer des points sur son permis de conduire : « il ne peut y avoir de retrait de points que pour les infractions commises au moyen de véhicules pour la conduite desquels un permis de conduire est exigé. » (circulaire du 11/03/04).

13. Circulez sur les aménagements cyclables lorsqu'ils existent

Certains sont obligatoires : pour en savoir plus, lire l'article "[Cyclistes : les panneaux de signalisation à connaître](#)"

14. Sur la chaussée, roulez à droite, mais ne serrez pas de trop près le bas-côté des routes de campagne (attention aux ornières et gravillons), ou les véhicules en stationnement en ville (gare aux ouvertures de portières intempestives, aux piétons qui débouchent entre deux voitures, etc...) !

15. Avant de tourner, regardez toujours à gauche et derrière pour vérifier que vous pouvez le faire sans risque. Tendez le bras pour indiquer votre intention de changer de direction.

16. Attention aux angles morts !

Notamment ceux des poids lourds et véhicules de transport en commun. Selon votre place par rapport au véhicule, vous êtes visible... ou non ! L'important est de toujours garder le contact visuel: si vous pouvez voir le chauffeur, il peut vous voir aussi.

17. Ne remontez pas les files de voitures par la droite.

Non seulement vous risquez de surprendre les autres conducteurs, qui ne s'attendent pas à vous voir circuler de ce côté, mais en plus vous vous trouverez dans leur angle mort.

18. Redoublez de prudence aux intersections.

C'est là que le risque de conflit avec les autres véhicules existe, même si vous circulez sur une piste cyclable. Dans les carrefours difficiles, n'hésitez pas à descendre de votre vélo et à emprunter les passages pour piéton.

19. Dans les giratoires, restez sur la voie la plus à droite, mais si vous voulez sortir à gauche de votre axe d'entrée.

20. Evitez d'écouter de la musique sur votre lecteur mp3 tout en pédalant !

Cela vous coupe de votre environnement et vous empêche d'entendre qu'un véhicule approche.

21. En groupe, roulez en file indienne. Hors agglomération, vous avez le droit de rouler à deux de front, mais pas plus. Attention de ne pas obliger les véhicules à des manœuvres d'évitement dangereuses si la chaussée est étroite.