Fédération française de cyclotourisme

Les bons réflexes pour tous !

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

Sécurité à vélo

Les bons réflexes pour tous !

UN VÉLO BIEN ÉQUIPÉ

Ce qui est obligatoire (de jour et de nuit) :

- **une sonnette** dont le son peut être entendu à 50 m au moins,
- **deux freins** en parfait état de fonctionnement,
- **des catadioptres**
  - latéraux : orange
  - sur les pédales : orange
  - avant : blanc
  - arrière : rouge

Ce qui est obligatoire (de nuit ou de jour par mauvaise visibilité) :

- un éclairage avant émettant (lumière jaune ou blanche),
- un feu rouge fixe à l'arrière.

Ce qui est conseillé :

- un rétroviseur placé sur le guidon,
- un écarteur de danger.

conseils

Vérifier l'état général de son vélo avant l'utilisation.
Les pneus sont-ils bien gonflés ?
La selle et le guidon sont-ils bien serrés ?
Les roues sont-elles bien bloquées ?

UN BON COMPORTEMENT

- **Respecter le Code de la route.**
  - Je m'arrête au Stop, aux feux jaune et rouge fixe et rouge clignotant.
  - J'utilise le "sas cycliste" lorsqu'il existe .
  - Je respecte le sens interdit.

- **Bien se positionner sur la chaussée.**
  - Rouler à droite et à environ 1 m des voitures et/ou du trottoir.
  - Ne pas zigzaguer entre les voitures.
  - Ne pas circuler sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
  - Utiliser les bandes et pistes cyclables lorsqu'elles existent.
  - Aux intersections, se placer en avant des véhicules afin d'être vu.

- **Indiquer un changement de direction en tendant le bras.**

- **Maîtriser sa vitesse.**

- **Garder ses distances :**
  1 m au moins par rapport aux autres véhicules.

conseils

Anticiper sur les éventuels dangers :
ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.

FF vélo

Sécurité à vélo

Les bons réflexes pour tous !

ÉVITEZ LES ANGLES MORTS

L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur.

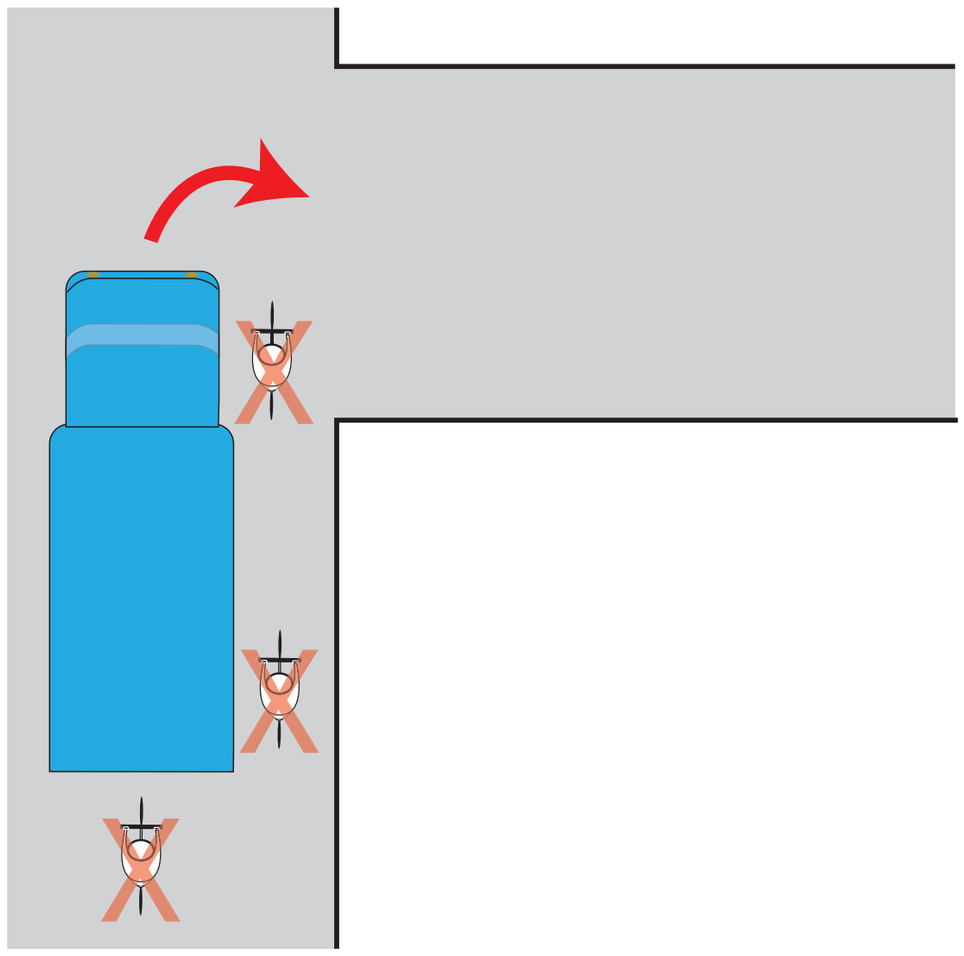
Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule.

Rester donc vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes… (2 mètres minimum).

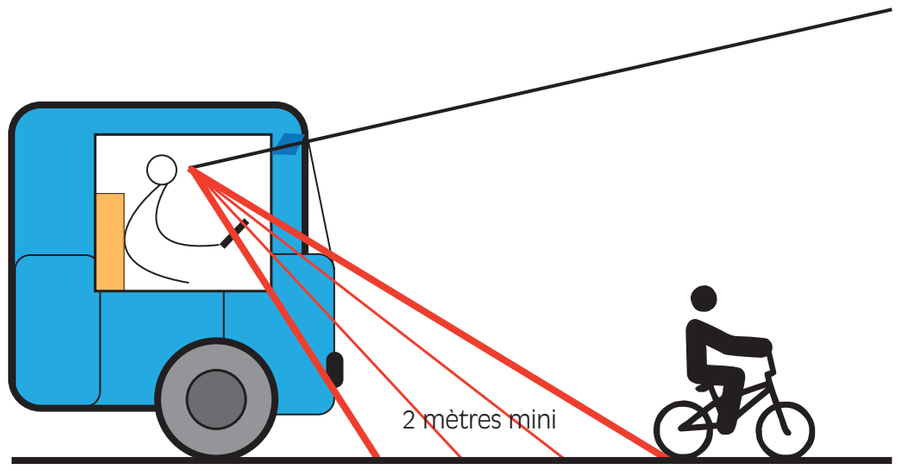
- Aux carrefours à feux, se placer en avant de la cabine du camion (2 m minimum).
- À une intersection ou un giratoire, ne jamais se positionner à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.
- Garder ses distances, 2 m minimum, notamment à l'arrêt.

Faites-vous voir !

NON



OUI



à savoir

Les principaux accidents mortels surviennent lorsque, à l'arrêt, le cycliste est placé à droite d'un poids-lourd.

BIEN S'ÉQUIPER

- Porter des vêtements clairs.
- Utiliser un gilet rétroréfléchissant de nuit ou par temps gris.
- **Mettre un casque :** il n'est pas obligatoire mais vivement recommandé car il réduit la gravité des blessures à la tête lors d'une chute.

Il devra être correctement positionné :

Le petit ✚ Se munir d'un brassard rétro-réfléchissant au mollet.

à savoir

Le décret précise qu'un cycliste circulant la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, doit porter, hors agglomération, un gilet de haute visibilité.

Décret n°2008-754 30/07/2008

conseils

- Privilégier des chaussures à semelles anti-dérapantes.
- Porter des gants cyclistes.
- Éviter écharpes trop longues, sac en bandoulière.
- Ne pas écouter son lecteur audio en roulant.
- Ne pas utiliser son téléphone portable.

FF vélo

Sécurité à vélo

Les bons réflexes pour tous !

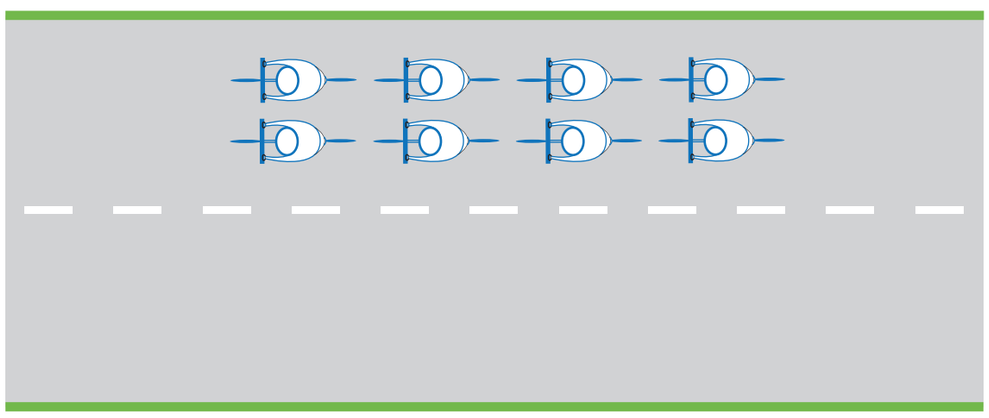
ROULER EN GROUPE

- **Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :**
  - à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
  - lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.

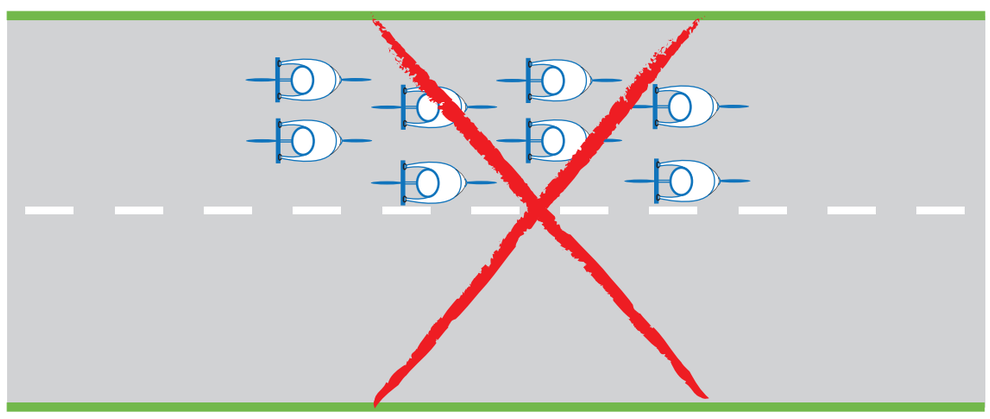
- En cas de panne, se placer sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.

- Au Stop, au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.

OUI



NON



consignes

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.
C'est le rôle du premier ou dernier du groupe.

FF vélo

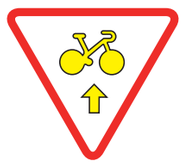
Sécurité à vélo

Les bons réflexes pour tous !

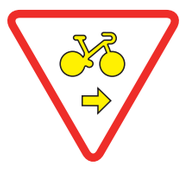
PANNEAUX POUR CYCLISTES

Accès interdit aux cycles.

Circulation interdite à tout véhicule dans les deux sens.



Panneau autorisant le cycliste à franchir le feu rouge et poursuivre son chemin tout droit.



Panneau autorisant le cycliste à franchir le feu rouge et s'engager vers la voie de droite.

Piste ou bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque.

Voie réservée aux véhicules des services réguliers de transport et aux cycles (en l'absence de panonceau, la circulation des cyclistes est interdite dans les voies de bus).

Piste ou bande-cyclable conseillée et réservée aux cycles à 2 ou 3 roues.

Entrée d'aire piétonne : autorisée aux cyclistes à condition de conserver l'allure du pas et de ne pas gêner les piétons.

Panneau complémentaire d'identification d'un itinéraire cyclable.

Voie verte. Route réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons, des rollers (et des cavaliers sauf si exclu par arrêté spécifique).

Entrée d'une zone de rencontre où la vitesse de tous les véhicules est limitée à 20 km/h. Les piétons y sont prioritaires, ils sont autorisés à circuler sur la chaussée sans y stationner.

Ce type de panonceau situé sous le panneau de sens interdit à tous véhicules, est utilisé pour permettre aux cyclistes d'emprunter les doubles sens cyclables.