

CONSEILS ET REGLE DE SECURITE :

Le port du **casque** est **OBLIGATOIRE**.
Il devra être correctement positionné :



Porter un maillot voyant.

Avoir ses papiers sur soi, licence et carte d'adhérent avec tous les renseignements vous concernant . **Obligatoire**

Eventuellement votre propre trousse de secours.

MATERIEL EN BON ETAT :

Vélo révisé : dérailleur, chaîne, câbles, freins, pneus, batterie chargée **pleine**...

Chambre à air de rechange avec pompe et/ ou bombe anti crevaison, réparation spécifique pour VAE : OBLIGATOIRE

Gilet jaune dans son sac

Un éclairage fonctionnel, à utiliser par temps couvert.

Se munir d'eau et d'un en-cas

Il est conseillé, mais non obligatoire d'avoir un rétroviseur placé sur le guidon.

Un participant n'ayant pas les éléments obligatoires cités ci-dessus se verra refusé la sortie.

USAGE DE BONNE PRATIQUE :

Prévenir éventuellement l'animateur si vous avez un problème de santé.

Ne pas quitter le groupe sans en avertir un animateur : vous êtes sous sa responsabilité. En cas d'accident sa responsabilité est engagée.

En groupe on respecte les consignes de l'animateur. On ne fait pas comme on veut, quand on veut.

Lorsque le chef de file tend le bras à droite ou à gauche, chaque membre du groupe doit obligatoirement faire de même sans exception,

Quand le chef de file monte et descend sa main sur le côté, indique qu'il faut ralentir.

Si un participant est devant le chef de file il doit rester dans son champ de vision et à porter de voix.

ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

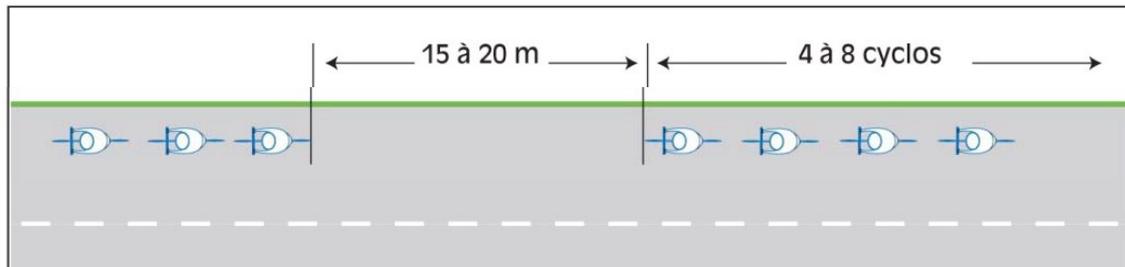
Respecter le code de la route, ainsi que les **consignes** données par votre **animateur**.

A l'arrêt ne pas rester sur la route, mais sur le bas-côté.

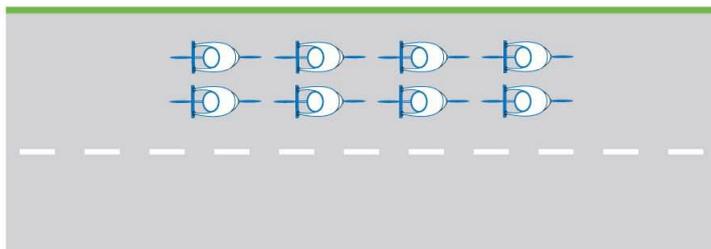
Ne pas rouler de front mais en file indienne,

Laisser un espace entre groupe de 6 cyclistes maximum pour permettre aux véhicules de se rabattre en cas de besoin.

Rouler en sous groupe – respect des distances de sécurité



Une tolérance n'est pas une règle de droit :



Cyclistes bien rangés. Disposition autorisée : 2 de front maximum, mais ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour, et dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent.
Art. R-431-7

IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE ROULER DE FRONT

Disposition dite "en épi", soit 4 de front, disposition **NON AUTORISÉE**



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 zigzaguez pas entre les voitures.
 - Ne circulez pas sur les trottoirs.
Seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
 - Utilisez les bandes et pistes cyclables lorsqu'elles existent.
 - Aux intersections, placez-vous en avant des véhicules afin de vous faire voir.
- **Indiquer un changement de direction en tendant votre bras.**
- **Maîtrisez votre vitesse.**
- **Gardez vos distances :**
1 m. au moins par rapport aux autres véhicules.



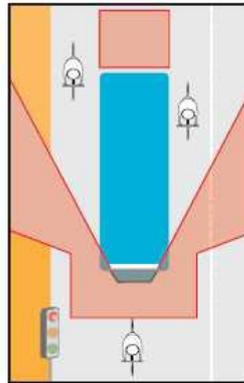
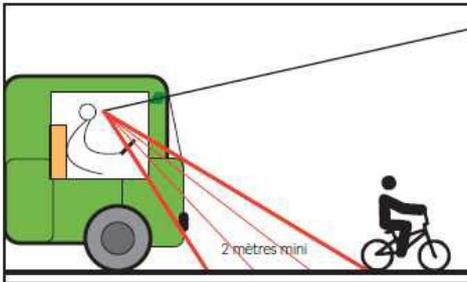
Anticiper sur les éventuels dangers :
ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.

EVITEZ LES ANGLES MORTS

Soyez donc vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes... (2 m. minimum).

- Aux carrefours à feux, placez-vous bien en avant de la cabine du camion (2 m. minimum).
- À une intersection ou un giratoire, ne vous positionnez jamais à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.
- Gardez vos distances notamment à l'arrêt.
2 m. minimum.

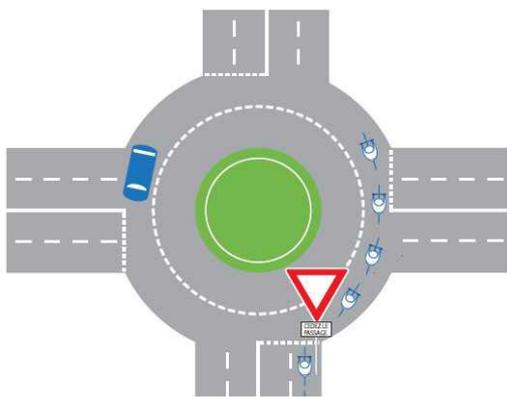
Faites-vous voir !



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

LES GIRATOIRES

- Restez à droite dès lors qu'il n'existe pas de bandes cyclables.
- Signalez par le geste votre trajectoire ou la sortie que vous allez utiliser.
- Regardez les autres conducteurs afin d'être sûr qu'ils vous voient.



Surveillez très attentivement les automobilistes devant et derrière vous pour éviter d'être coincé par un véhicule quittant le giratoire.

LES VOIES CYCLABLES

- **Qu'est-ce qu'une piste cyclable ?**
C'est une voie réservée aux cyclistes et séparée du restant de la chaussée. Elle peut être obligatoire ou facultative en fonction de la signalisation.
- **Qu'est-ce qu'une bande cyclable ?**
C'est une voie située sur une chaussée à plusieurs voies de circulation et exclusivement réservée aux cyclistes. Elle permet d'être mieux identifiée à sa place dans le flot de la circulation.
- **Qu'est-ce qu'une voie verte ?**
C'est une route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers (sauf si exclu par arrêté spécifique).