



Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

- Ce document n'est qu'un condensé des règles :
 - ✓ Que chacun connaît déjà
 - ✓ Applique ... ou pas ... (inconsciemment)

- Il est bon toutefois de les rappeler :
 - ✓ Une fois par an ...
 - ✓ A la suite d'un événement qui aurait pu être évité ...

- Les documents complets peuvent être consultés sur le site de la FFCT, voir accès feuille suivante

Accès aux documents FFCT

1 - Accès au site ffct.org



2 - Accès à l'espace fédéral avec le n° de licence

Code utilisateur :

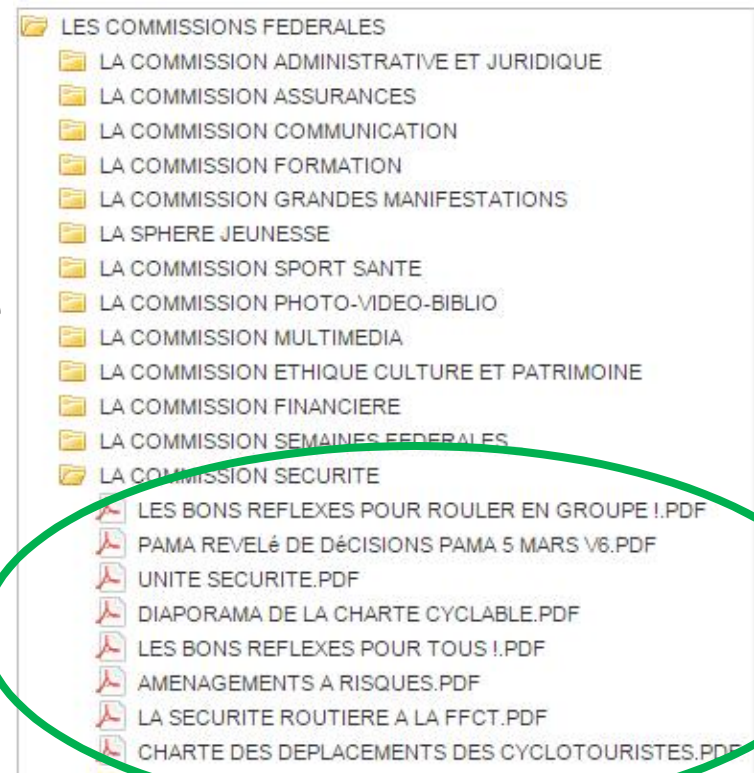
Mot de passe :

[> Retrouver mes identifiants](#)

3 - Accès à la gestion documentaire



4 – liste des documents utiles à consulter





Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

➤ Une sortie vélo doit avant tout :

- ✓ Etre un plaisir
- ✓ Etre pratiquée en toute sécurité

➤ La sécurité est l' affaire de tous :

- ✓ Chacun peut avoir une part de responsabilité dans ce qui peut arriver
 - A soi-même (manque de vigilance ...)
 - Aux autres (inconscience de son propre comportement ...)



Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

➤ La sécurité en trois temps :

- ✓ Avant une sortie : Préventif
- ✓ Pendant une sortie : Vigilance
- ✓ Après une sortie : Correctif

➤ 3 acteurs à prendre en considération :

- ✓ la Personne
- ✓ le Matériel
- ✓ l' Environnement



Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

La Personne :

- ✓ Avant une sortie
 - Ne pas surestimer sa forme physique
 - Préparer ses effets personnels, quelques aliments , des boissons
 - ...
- ✓ Pendant une sortie
 - Etre attentif à ses ressentis physiques
 - S' alimenter correctement
 - Se vêtir en fonction du temps
 - ...
- ✓ Après une sortie
 - Se réhydrater
 - Prendre le temps de récupérer
 - ...



Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

Le Matériel :

- ✓ Avant une sortie
 - Vérifier les freins, dérailleurs, pressions des pneus
 - Graisser - huiler les organes de transmission
 - Contrôler la tension des rayons
 - Préparer un nécessaire de réparation
 - ...
- ✓ Pendant une sortie
 - Etre attentif à tout bruits suspects (craquements, grincements, ...)
 - Dépanner en cas de besoin
 - ...
- ✓ Après une sortie
 - Nettoyer la mécanique
 - Contrôler et changer éventuellement tout élément défectueux
 - ...



Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

L'Environnement :

- ✓ Avant une sortie
 - Vérifier les conditions météo
 - Préparer, voire adapter son parcours
 - Prévenir un proche du circuit emprunté (surtout si on roule en solitaire)
 - ...
- ✓ Pendant une sortie
 - Respecter le code de la route
 - Respecter les autres usagers, anticiper leur éventuel comportement
 - Adapter son comportement aux situations
 - Attention aux arrêts brutaux, dégager la chaussée
 - ...
- ✓ Après une sortie
 - Signaler toute zone de danger potentiel (éventuellement joindre des photos)
 - ...



Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

Les bons réflexes du cycliste :

- ✓ Je roule à droite, y compris dans les giratoires
- ✓ Je double par la gauche
- ✓ Je choisis les aménagements sécurisés (piste ou bande cyclable)
- ✓ Je signale tout changement de direction, dépassement, ...
- ✓ Je ne suis pas téméraire :
 - Je m'arrête aux stops, aux feux rouges ...
 - Je ne fais pas de zig zag entre les véhicules à l'arrêt
- ✓ En descente :
 - Je maîtrise ma vitesse
 - Je ne coupe pas les virages, je reste vigilant (visibilité réduite)



Massieu Cyclo Tourisme



Règles élémentaires de sécurité

Les bons réflexes du cycliste en groupe :

- ✓ Si besoin, faire des sous-groupes 6/8 personnes :
Communiquer oralement et par la gestuelle
 - Je préviens si je freine, si je m'arrête
 - Je préviens du danger (véhicules, obstacles, trous, gravillons, etc...)
 - J'évite les écarts, je maintiens un espace de sécurité (j'évite le « roue dans roue »)
 - Je redouble de vigilance, une chute peut être multiple et conséquente
 - Je favorise le dépassement des véhicules par l'arrière