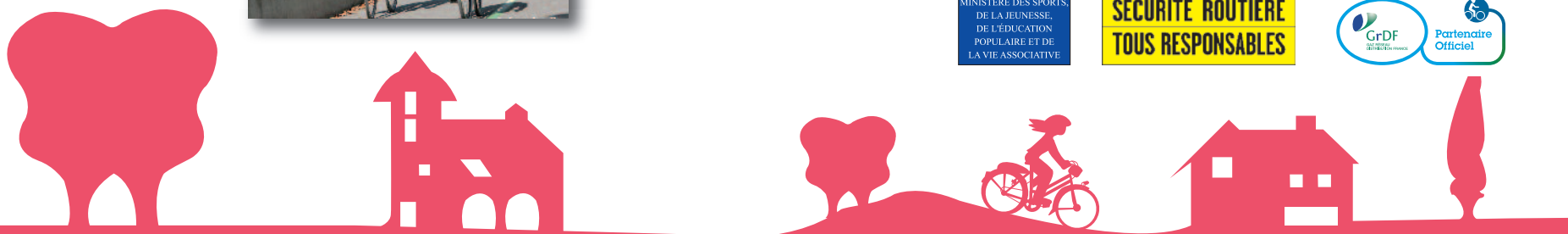


Cyclistes :

“Respectons les bons usages et les bonnes pratiques”





Anticipez la crevaison !

Ayez toujours avec vous :

- une pompe,
- un nécessaire de réparation,
- une chambre à air de secours.

L'équipement et l'entretien de la bicyclette

Pour que votre pratique reste un plaisir, y compris à VTT, ayez toujours une bicyclette et ses accessoires en bon état de fonctionnement.



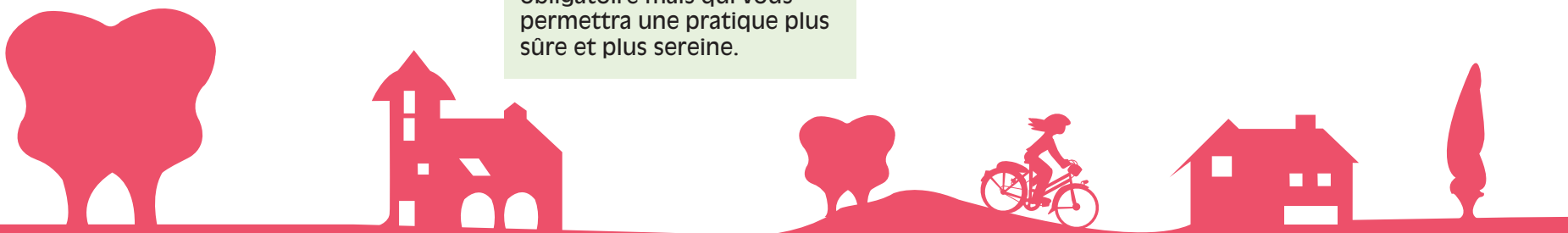
Utilisez un rétroviseur !

C'est un équipement non obligatoire mais qui vous permettra une pratique plus sûre et plus sereine.

Assurez-vous d'avoir toujours :

- une bicyclette périodiquement nettoyée,
- la chaîne et ses mécanismes propres et "huilés",
- des pneus bien gonflés,
- de nuit, un éclairage qui fonctionne,
- des catadioptres propres et bien fixés,
- des freins en bon état,
- une sonnette.

L'utilisation de l'écarteur de danger n'est pas obligatoire.



Se protéger, voir et être vu !

Votre éclairage individuel sur votre bicyclette, et le port du gilet haute visibilité, sont vos alliés les plus sûrs. Ne les négligez pas.
Cyclistes : brillez !

- Le décret du 30 juillet 2008 rend obligatoire, hors agglomération, le port du gilet à haute visibilité, de nuit ou de jour lorsque la visibilité est insuffisante.

La FFCT vous le recommande :

- de nuit, en ville ou rase campagne,
- en cas de brouillard,
- à la tombée ou au lever du jour,
- dans les tunnels même s'ils sont pourvus d'éclairage.

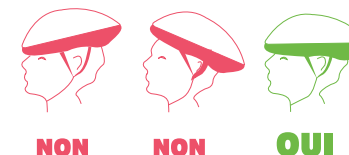
Assurez votre trajectoire

- L'usage d'un rétroviseur est fortement conseillé.
- Ne négligez pas la gestuelle vis à vis des autres usagers.
- Connaître à l'avance votre trajectoire est pour eux primordial

Le port du casque n'est pas obligatoire mais nous vous le recommandons vivement.

Il contribue efficacement à la protection du cycliste.

Comment bien porter son casque ?



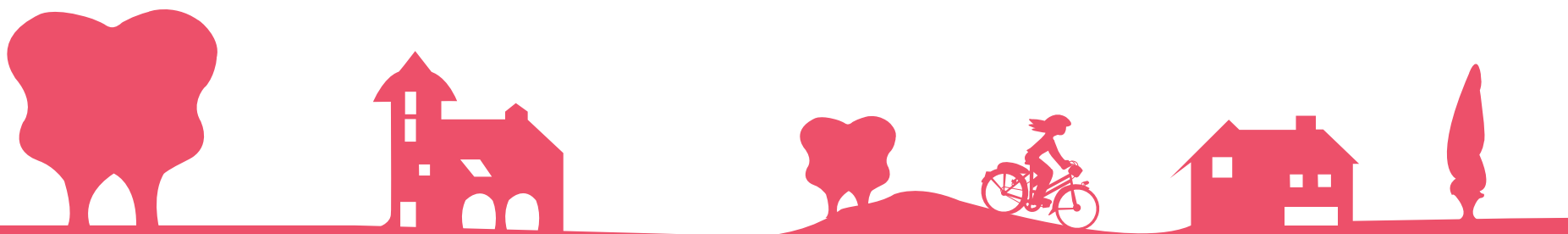
Le transport des objets et les aspects vestimentaires

Cette partie peut paraître banale mais ne doit pas être négligée.
Au-delà du confort du ou de la cycliste, il y va de la sécurité de cet usager.
À proscrire donc :

- les sacs et les écharpes trop longues, en bandoulière,
- les charges mal "arrimées" sur les porte-bagages arrières,
- les vêtements trop amples.

Un cycliste doit être prévoyant, libéré de toutes contraintes de logistique et de mouvement qui viendraient polluer la qualité de sa pratique.

**N'écoutez pas votre lecteur audio.
Comme pour les automobilistes,
l'usage du téléphone portable
en roulant est interdit.**



Rouler en groupe

Vérifier que vous n'êtes pas une gêne pour les autres usagers

- Scinder le groupe si besoin.
- Conservez un espace minimum entre les groupes (100 mètres).

Si vous roulez à deux de front (le Code de la route vous y autorise)

- Mettez-vous en file simple dès qu'un véhicule annonce sa présence ; ou lorsque les conditions de circulation l'exigent.
- Soyez toujours courtois avec les autres usagers.
- Ignorez les provocations, vous n'en serez que davantage respectés.

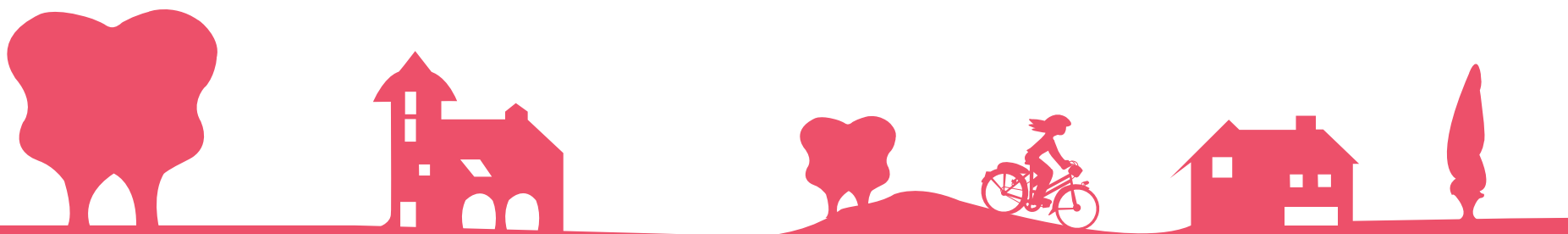
Aux feux rouges fixes ou clignotants

Aux panneaux Stop

- Marquez un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.
- Ne stationnez pas au sommet des côtes, dans les virages, et les zones d'ombre.



*Vous êtes aussi automobiliste,
avec eux sachez partager l'espace routier.
Vérifiez que vous n'êtes pas une gêne pour les
autres usagers.*



Les bons comportements

Utilisez les espaces qui vous sont réservés :

- Les pistes et bandes cyclables.
- Les accotements revêtus.
- Les voies vertes.

En cas de dépassement ou de changement de direction :

- Assurez-vous que la voie est libre.
- Prévenez par le geste les autres usagers de votre intention.

Dans les giratoires :

- Respectez la priorité des véhicules qui y sont engagés.
- N'hésitez pas à signifier par le geste la trajectoire que vous désirez suivre, ou la sortie que vous allez utiliser.

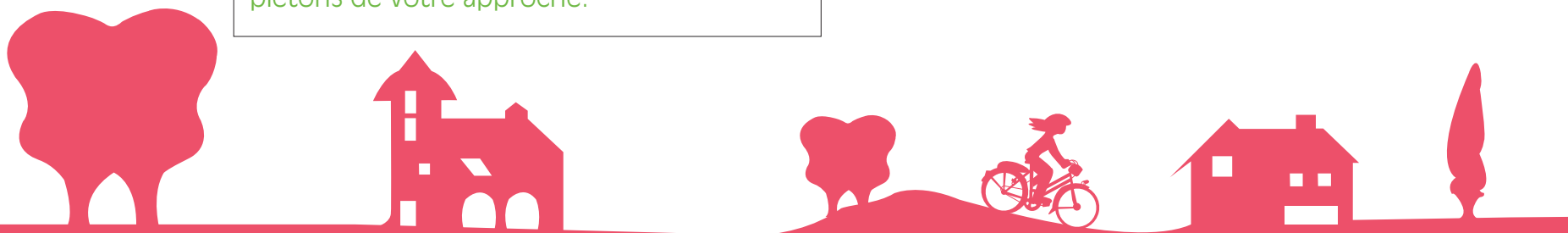
Aux carrefours à feux :

- Utilisez les "sas" pour cyclistes lorsqu'ils existent.

Ne roulez pas sur les trottoirs, ils sont réservés aux piétons !

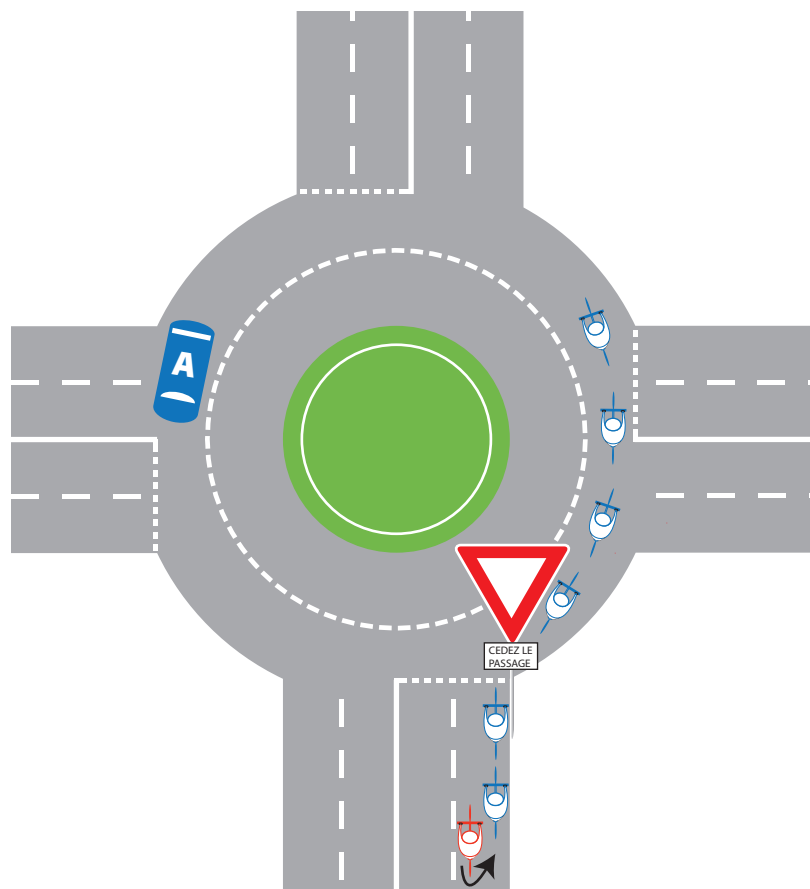
(seuls les enfants de moins de 8 ans peuvent les utiliser à l'allure du pas)

Utilisez votre sonnette pour prévenir les piétons de votre approche.

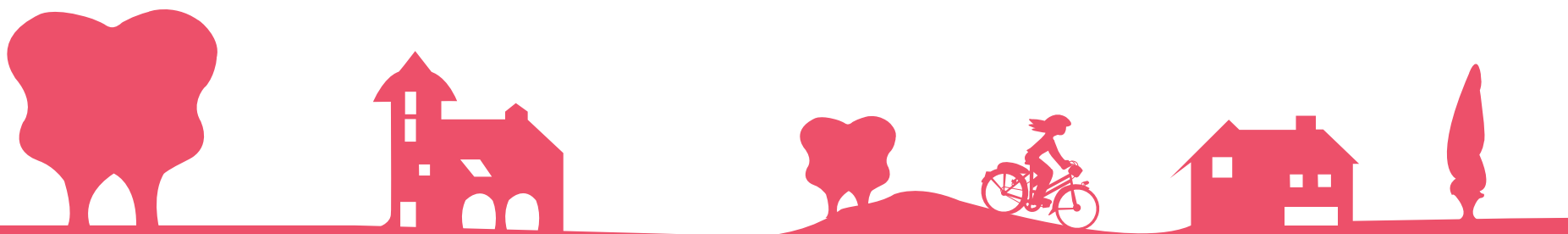


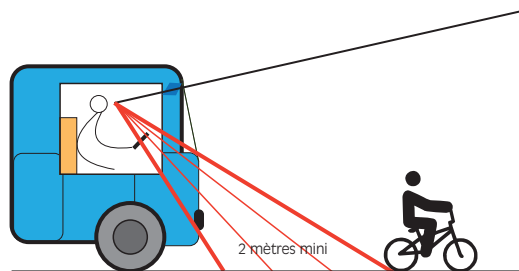
Sachez reconnaître les différents aménagements cyclables





**Pour les deux roues
il est recommandé de rester
sur la voie de droite.**

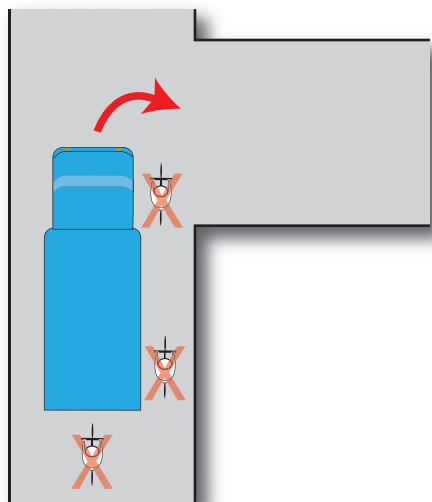




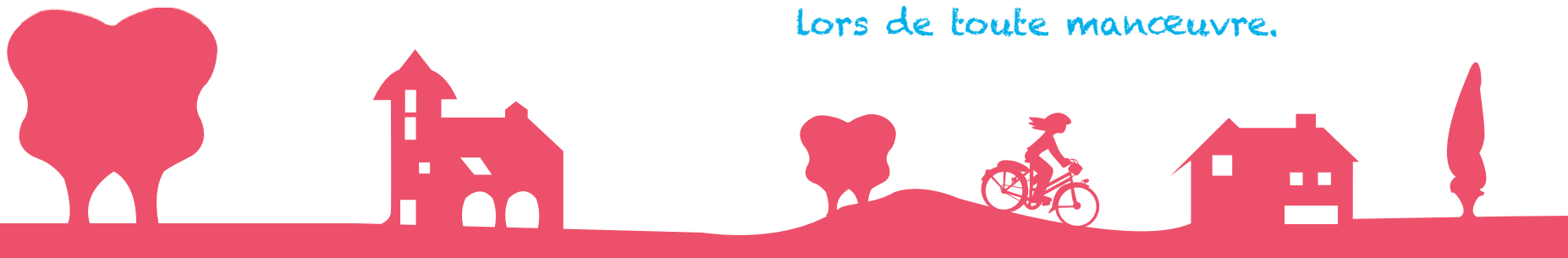
Restez en dehors des angles morts

Pour votre sécurité, quelques règles essentielles à l'approche des véhicules à grand gabarit.

- Aux carrefours à feux, placez-vous bien en avant de la cabine du camion (2 mètres minimum).
- Aux intersections, assurez-vous qu'aucun camion ne s'apprête à tourner à droite.
- Ne dépassez jamais un camion par la droite et à l'approche d'une intersection ou d'un giratoire.
- Gardez vos distances notamment à l'arrêt.
- Conservez une distance de sécurité sur votre droite lorsque vous êtes dépassés par un camion (risque d'être frôlé par l'arrière du camion).
- Assurez-vous que le chauffeur vous voit dans son rétroviseur.



**Gardez vos distances
lors de toute manœuvre.**



Rouler en famille

Pour les jeunes et leur pratique, commençons par la phase "0" dite de préparation.

- 1** Le choix du vélo et les bons réglages
- 2** La maîtrise de l'engin et les premiers tours de roues en sites protégés
- 3** L'application en situation réelle.
Celle-ci aura été précédemment expliquée et détaillée à l'enfant.
Quel environnement ? Quelles sont les grandes règles ?...

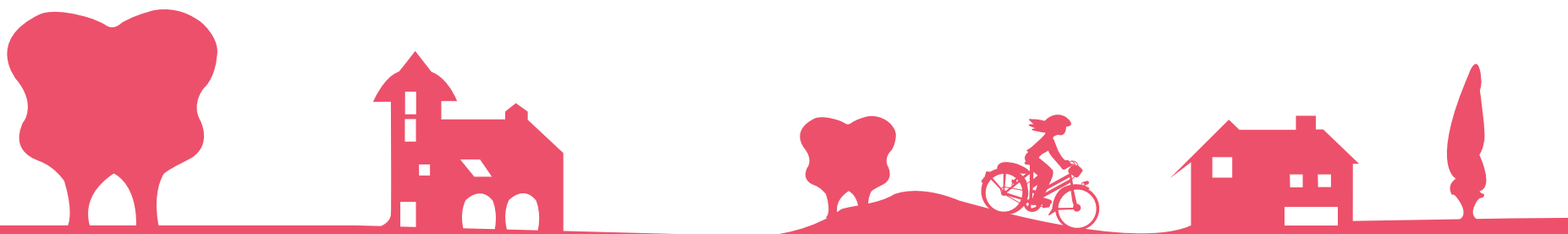


Rouler en famille

1^{re} phase



2^e phase



Les zones particulières

Les zones piétonnes

Des zones où l'utilisateur prioritaire est le piéton.

Toutes les zones piétonnes ne sont pas ouvertes aux cyclistes.



Les zones de rencontres

Nées du Code de la rue, elles donnent priorité aux piétons par rapport à l'ensemble des usagers motorisés et cyclistes.

Pas d'aménagements cyclables, exceptés pour les rues à sens unique.

Vitesse limitée à 20 km/h.



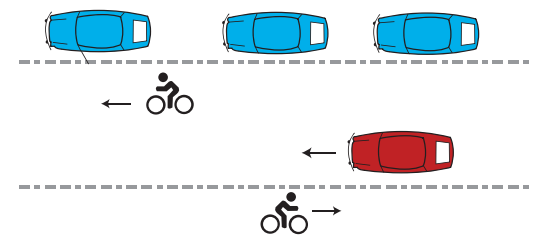
Sachez utiliser les couloirs de bus et les double-sens cyclables

Partage de l'espace pour une bonne continuité d'itinéraires.

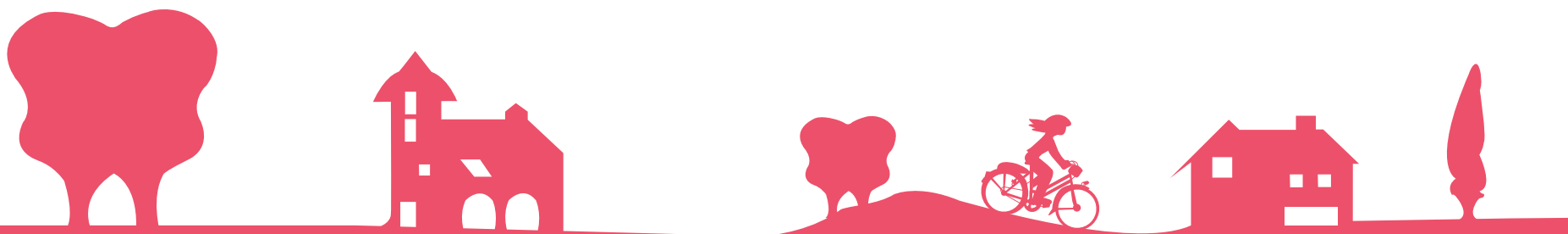
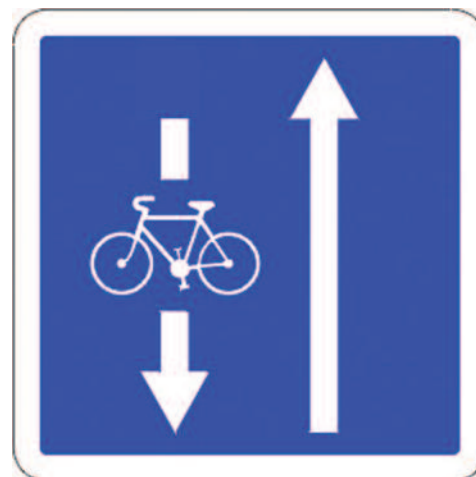


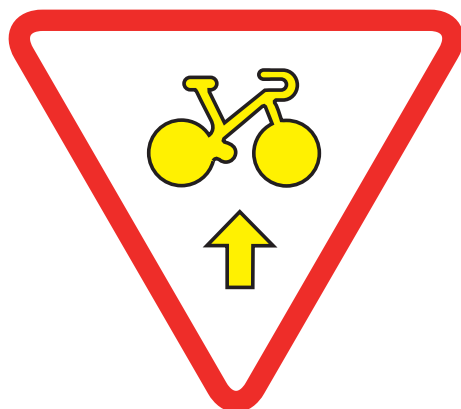
Tous les couloirs de bus ne sont pas ouverts aux cyclistes, respectez la signalisation mise en place.

Soyez vigilant pour le partage de l'espace, avec les autres usagers et notamment avec les véhicules en stationnement (ouverture des portières).

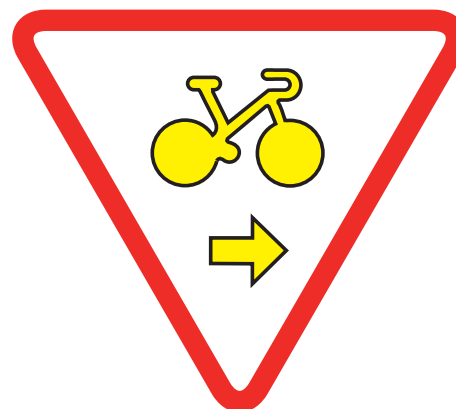


Signalisation des double-sens cyclables





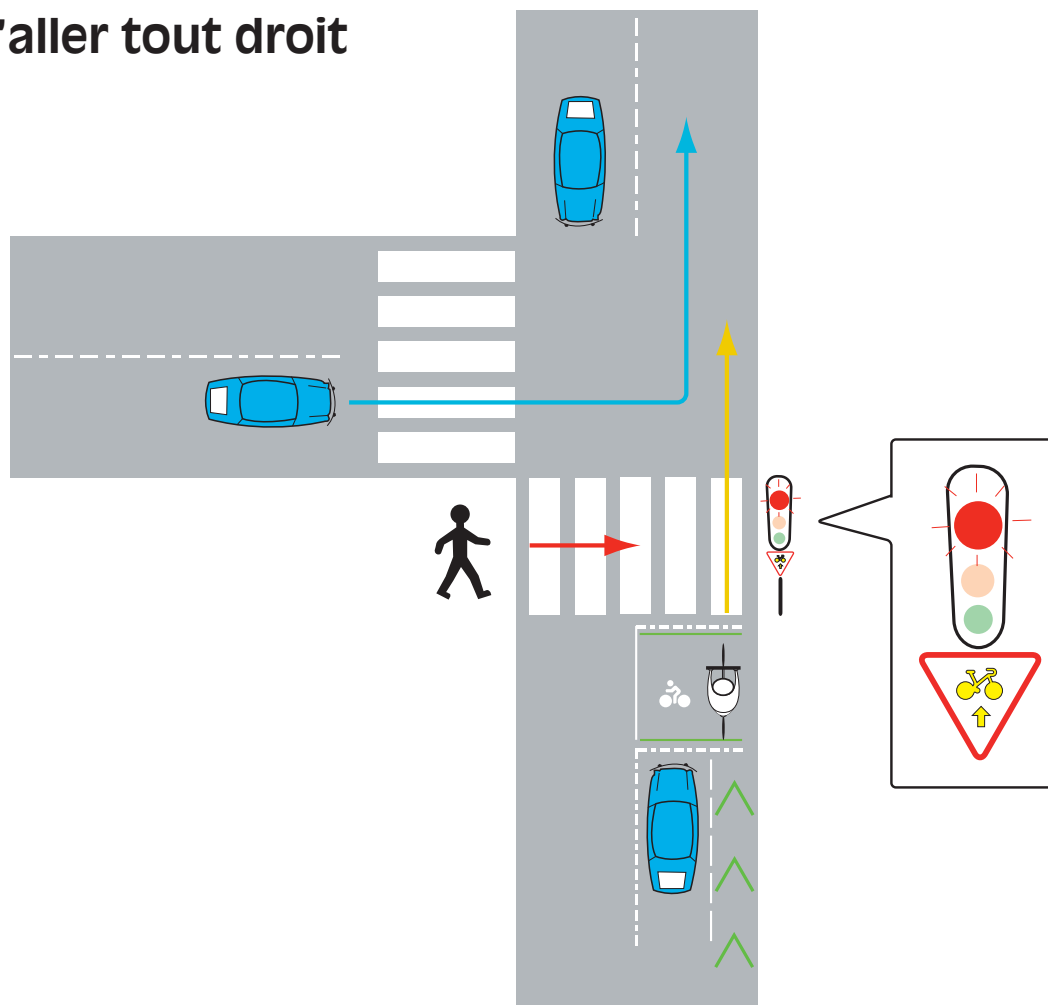
Le "aller tout droit"



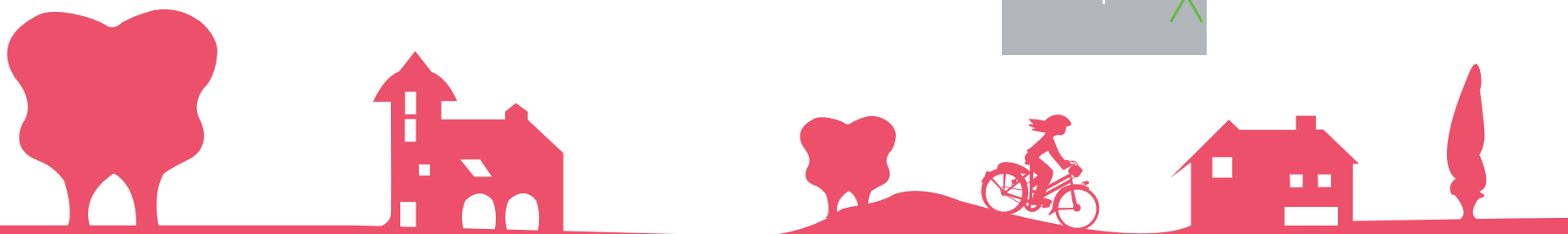
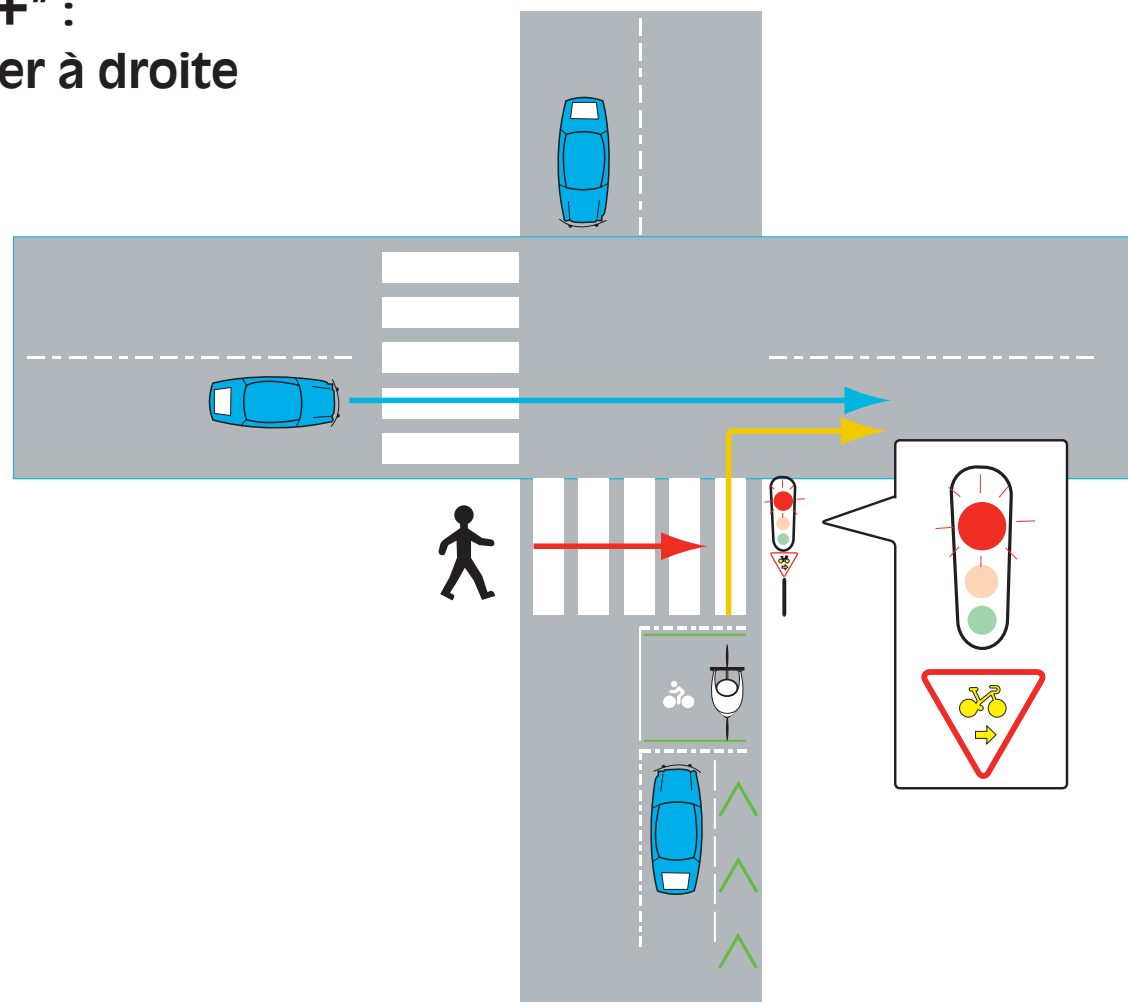
Le "tourne à droite"



Carrefour en "T" : autorisation d'aller tout droit



Carrefour en “+” : autorisation de tourner à droite



Les voies vertes

Ce ne sont pas des pistes cyclables !

Le partage de l'espace est la règle de base pour tous les usagers qui y sont autorisés :

- les cyclistes,
- les rollers,
- les piétons,
- les personnes à mobilité réduite (PMR),
- et sous certaines conditions d'autorisation, les cavaliers.

Chacun utilisera la partie droite de la chaussée dans son sens d'acheminement.

Une vitesse adaptée permettra une bonne cohabitation entre les plus lents (les plus vulnérables) et les plus rapides.





Respectez l'environnement

- Ne jetez pas dans la nature vos emballages et autres objets devenus inutiles.
- Respectez les propriétés privées.
- Roulez impérativement sur des sentiers balisés ou ouverts au public.

La pratique du VTT

Quelques règles de bon sens, également applicables au vélo de route.

Pour votre sécurité

- Bien étudier son parcours.
- Appréhender les difficultés et la distance du trajet choisi.
- S'informer des conditions météo.
- Informer son entourage de son itinéraire.
- Éviter de partir seul.
- Se munir d'une fiche portant ses coordonnées.
- Se munir d'un téléphone portable.
- Ne pas négliger la trousse de secours.



Respectez les autres usagers

- Laisser la priorité aux randonneurs pédestres.
- Soyez courtois et discrets.



En cas d'accident

Consignes générales

- Protéger la zone de danger (périmètre de sécurité).
- Protéger la victime.
- Évaluer son état, lui parler.

Alerter ou faire alerter

Les numéros importants :

112 Numéro d'urgence tout mobile

18 Pompiers

17 Gendarmerie / Police

15 Samu

- Donner son nom et le numéro de téléphone d'où vous appelez.
- Expliquer où vous êtes et comment y accéder.
- Donner la nature de l'accident et dites précisément ce qui s'est passé et à quelle heure.
- Préciser le nombre, l'âge et l'état apparent de la ou des victimes.
- Le blessé répond t-il aux questions ? Peut-il bouger ? A t-il des lésions évidentes ?
- Préciser s'il y a un risque persistant.

Ne raccrochez pas le premier !

