SECURITE DU PRATIQUANT
SEUL OU EN GROUPE

ANTICIPER – COMMUNIQUER - PROTEGER



SEUL – ETRE AUTONOME & PRUDENT

- ☑ Informer toujours un proche de notre parcours & le partager si possible
- ☑ Vérifier la météo et adapter son parcours
- ☑ Partir téléphone et lampes chargés avec de quoi s'alimenter, réparer & payer
- ☑ Rester concentré pour éviter les ennuis
- ☑ Ecouter son corps et ne pas hésiter à raccourcir si besoin
- ☑ Rester visible, vêtements clairs, éclairage arrière allumé et avant si nécessaire « tunnel, visibilité faible »

COMMUNIQUER – LA CLE

- ☞ On signale les changements de direction à l'avance, pas d'arrêt ou mouvement brusque et on reste dans sa trajectoire sans serrer quelqu'un contre le trottoir
- ⮝ On ne change pas de file sans avoir auparavant contrôlé que personne n'est dans notre roue et que l'on ne provoquera pas de chute…
- ✋ On signale les obstacles "Trous, Chicanes, Dos d'âne, Graviers… et l'info est répétée aux suivants".

Un mot, un geste, ça évite les accidents

LES BONS COMPORTEMENTS

- ☑ Respecter les autres usagers
- ☑ Garder son sang froid, rester courtois
- ☑ Adapter sa vitesse « agglomération, descente… »
- ☑ Rouler de façon fluide, sans surprise, anticiper
- ☑ Montrer l'exemple pour changer l'image des cyclistes, nous représentons le club soyons…

EN GROUPE – ROULER ENSEMBLES EN SECURITE

- ☑ Un groupe c'est 10 cyclos. Au-delà, essayer de le scinder afin de faciliter le dépassement des véhicules, sans prise de risque – Laisser suffisamment d'espace pour qu'ils puissent se rabattre
- ☑ Rouler à 2 de front maxi en tenant sa droite sur route. En ville & sur route étroite, c'est file indienne obligatoire
- ☑ Lorsqu'une voiture se signale, essayer rapidement de se rabattre et lui faciliter le dépassement.
- ☑ Respecter une distance de sécurité entre cyclistes mini 50cm, idéalement 1m
- ☑ Ne pas doubler par la droite, sauf pendant un relai tournant ou après s'être signalé
- ☑ Respecter le groupe le plus possible, on part ensemble, on rentre ensemble, sauf si c'est convenu
- ☑ Prévenir des obstacles ou tout changement de direction, pas d'arrêt brusque…
- ☑ En cas de décrochage de plusieurs membres du groupe, reformer un mini groupe & revenir ensemble
- ☑ En cas d'arrêt privilégier une zone dégagée pour que personne ne reste au milieu de la chaussée
- ☑ Personne ne doit être laissé seul, prévenir le guide file en cas de séparation « Le livetrack est recommandé »

ATTENTION AUX DANGERS

- ☒ Anticiper, les angles morts des véhicules…
- ☒ Rester à l'affût, portières qui s'ouvrent…
- ☒ Surveiller l'état de la chaussée, obstacles…
- ☒ En descente, rester dans son couloir, pas de dépassement par la droite
- ☒ Redoubler de vigilance, visibilité, vitesse adaptée…
- ☒ Pas de casque audio, restez toujours focus, à l'écoute

EN RESUME

La sécurité est l'objectif de chacun, pour rentrer ensembles à chaque sortie, en se faisant plaisir

ANTICIPER	COMMUNIQUER	RESPECTER	ADAPTER	PROFITER
Les dangers	En permanence	Les autres	Son comportement	En sécurité