

Fédération française de cyclotourisme

Les bons réflexes pour tous !



La FFCT c'est :
la randonnée en sécurité



www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

Un vélo bien équipé



Ce qui est obligatoire :

- **une sonnette** dont le son peut être entendu à 50 m au moins,
- **deux freins** dont vous devez régulièrement vérifier l'état,
- **des catadioptres**
 - latéraux : orange
 - avant : blanc
 - sur les pédales : orange
 - arrière : rouge
- **un éclairage avant** émettant une 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.



Vérifier l'état général de votre vélo avant son utilisation.

Est-ce que les pneus sont bien gonflés ?

Est-ce que la selle et le guidon sont bien serrés ?

Est-ce que les roues sont bien bloquées ?

Un vélo bien équipé
Pensez à l'éclairage !



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.

Un bon comportement
Pensez à tendre le bras !



www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

Évitez les angles morts

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

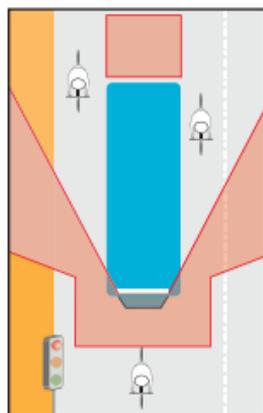
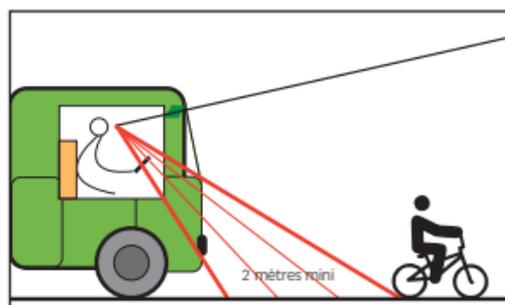
Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule.

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 angles morts



**Évitez
les angles morts**



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

Évitez les angles morts
Être en avant du véhicule

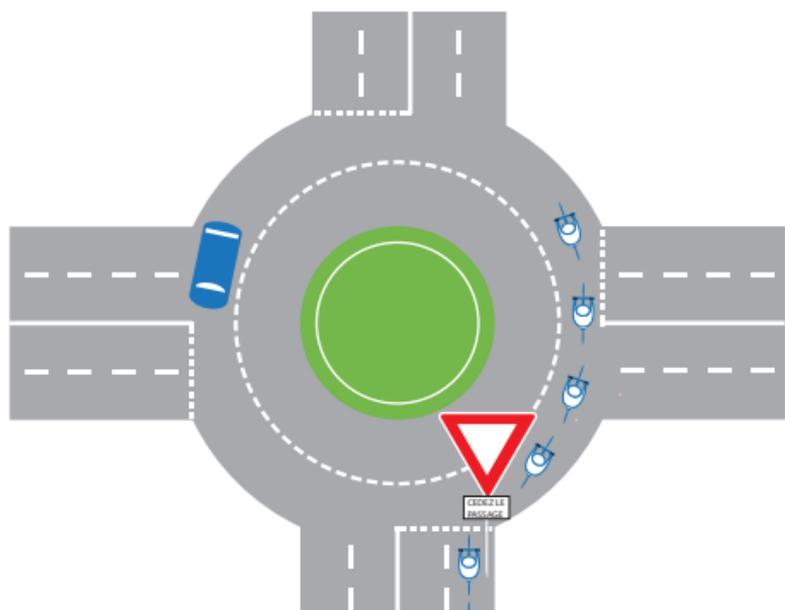


www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

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 giratoires

Les giratoires

Signalez votre trajectoire



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).



- **Partagez l'espace, respectez les autres usagers** : pédestres, rollers, personne à mobilité réduite...

- **Maîtriser votre vitesse.**

- **Soyez vigilant et respectez toujours le sens de circulation**

- **Si besoin, roulez sur une seule file.**

Les voies cyclables
Sachez partager l'espace



Bien s'équiper

- Portez des vêtements clairs.
- Utilisez un gilet rétroréfléchissant de nuit ou par temps gris.
- **Mettez 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 bien positionné :



NON



NON



OUI

Le petit +

: munissez-vous au mollet d'un brassard rétroréfléchissant.



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



- **Privilégiez des chaussures à semelles anti-dérapantes.**
- **Portez des gants cyclistes.**
- **Éviter : écharpes trop longues, sac en bandoulière.**
- **N'écoutez pas votre lecteur audio en roulant.**
- **N'utilisez pas votre téléphone portable**

Bien s'équiper

Bien s'équiper

Porter un casque par sécurité



www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

Partir en randonnée

- Bien étudier son parcours.
- Appréhender les difficultés et la distance du trajet choisi.
- S'informer des conditions météo.
- Prévenir son entourage de son itinéraire.
- Éviter de partir seul.
- Se munir d'une fiche portant ses coordonnées.
- Avoir sur soi un téléphone portable.
- Ne jetez pas dans la nature vos emballages et autres objets devenus inutiles.



consignes

- Respectez les propriétés privées.
- S'arrêter et stationner toujours hors de la chaussée, en utilisant le bas côté de la route.

Partir en randonnée
Bien étudier son parcours



Rouler en groupe

- Si vous roulez à deux de front 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, placez-vous sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.
- Au Stop, au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquez un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.



Appliquez et faites 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.

Rouler en groupe

Rouler en groupe
Scinder-le en sous-groupes



www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

Panneaux pour cyclistes



Accès interdit aux cycles.



Circulation interdite à tout véhicule dans les deux sens.



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



Le Code de la route
Respectez-le !



En cas d'accident ?

- Protégez la zone de danger (périmètre de sécurité).
- Évitez de laisser la victime seule.
- Assurez les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud.
- Donner l'alerte en précisant :
 - l'état de la victime,
 - le lieu précis et l'heure de l'accident.
- Tenez-vous à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions.
- Signalez l'emplacement de la victime de façon visible.

Les numéros d'urgence :

112 numéro pour tous les mobiles

18 pompiers

15 SAMU



**Lorsque vous appelez les secours,
NE RACCROCHEZ PAS LE PREMIER !**

En cas d'accident



Fédération Française de cyclotourisme
12, rue Louis Bertrand
94207 Ivry-sur-Seine

Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99
info@ffct.org - www.ffct.org

