

**LA SÉCURITÉ À VÉLO,
LA PRIORITÉ DE LA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME !**

Retrouvez tous les conseils utiles sur :

WWW.FFVELO.FR



**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME
12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr - www.veloenfrance.fr

juin 2018



Fédération française de cyclotourisme

SÉCURITÉ À VÉLO

**Les bons réflexes
pour tous !**



**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

UN VÉLO CONFORME AU CODE DE LA ROUTE



Ce qui est obligatoire (de jour et de nuit) :

- ✓ **une sonnette** dont le son peut être entendu à 50 mètres au moins,
- ✓ **deux freins** en parfait état de fonctionnement,
- ✓ **des catadioptres**
 - latéraux ► orange
 - sur les pédales ► orange
 - avant ► blanc
 - arrière ► rouge

Ce qui est obligatoire

(de nuit ou de jour par mauvaise visibilité) :

- ✓ **un éclairage avant** (lumière jaune ou blanche),
- ✓ **un feu rouge** fixe à l'arrière.



CONSEILS

- Vérifier l'état général de son vélo avant l'utilisation. Les pneus sont-ils bien gonflés ? La selle et le guidon sont-ils bien serrés ? Les roues sont-elles bien bloquées ?
- Placer un rétroviseur sur le guidon.
- Utiliser un écarteur de danger.

PARTIR EN RANDONNÉE



- ✓ Bien étudier son parcours en appréhendant les difficultés.
- ✓ S'informer des conditions météo.
- ✓ Prévenir son entourage de son itinéraire.
- ✓ Éviter de partir seul.
- ✓ Se munir d'une fiche avec coordonnées, traitements médicaux ou allergies.
- ✓ Avoir sur soi un téléphone portable et un gilet rétro réfléchissant.
- ✓ Ne pas jeter dans la nature les emballages et autres objets devenus inutiles.



CONSEILS

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

UN BON COMPORTEMENT



Respecter le Code de la route.

- ✓ Je m'arrête au Stop, aux feux orange, 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 mètre des voitures et/ou du trottoir.
- ✓ Ne pas zigzaguer entre les voitures.
- ✓ Ne pas circuler sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
- ✓ Utiliser les bandes et pistes cyclables lorsqu'elles existent.
- ✓ Aux intersections, se placer en avant des véhicules afin d'être vu.

Indiquer un changement de direction en tendant le bras.

Maîtriser sa vitesse.

Garder ses distances : 1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.

CONSEIL

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

LES VOIES CYCLABLES



Qu'est-ce qu'une piste cyclable ?

C'est une voie réservée aux cyclistes et séparée du reste 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 réservée aux cyclistes, ce qui leur permet d'être mieux identifiés dans le flux de la circulation.

Qu'est-ce qu'une Voie verte ?

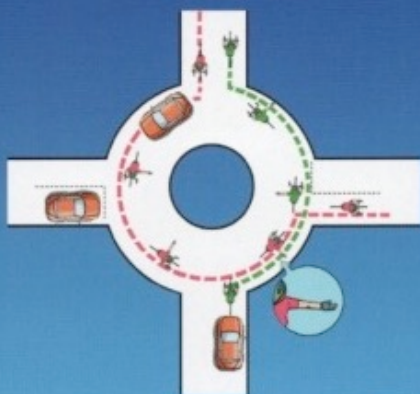
C'est une route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers (sauf si exclusion par arrêté spécifique).

CONSEILS

- Partager l'espace, respecter les autres usagers : piédestres, rollers, personnes à mobilité réduite...
- Maîtriser sa vitesse.
- Être vigilant et respecter toujours le sens de circulation.
- Si besoin, rouler sur une seule file.



LES GIRATOIRES



CONSEIL

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

BIEN S'ÉQUIPER



NON !



NON !



OUI !

RAPPEL

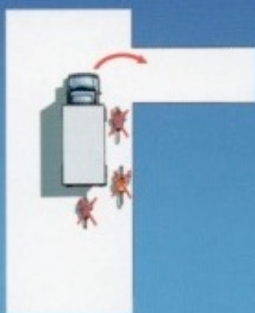
- Les écouteurs et le téléphone portable sont interdits en roulant.
- Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, y compris ceux placés dans les sièges enfants.

ÉVITER LES ANGLES MORTS



Il existe 4 angles morts situés à l'avant, à l'arrière et sur les côtés.

NON !



OUI !



CONSEIL

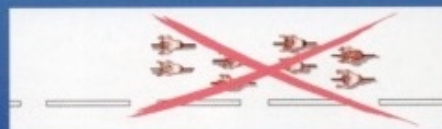
Croisez le regard du chauffeur, ainsi vous êtes certain qu'il vous a vu !

ROULER EN GROUPE



- ✓ à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- ✓ lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
- ✓ quand les conditions de circulation l'exigent.

NON !



OUI !



EN CAS D'ACCIDENT

Protéger la zone de danger (périmètre de sécurité).

Éviter de laisser la victime seule.

Assurer 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.

Se tenir à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions.

Signaler l'emplacement de la victime de façon visible.

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 DE PANNE



Aucun arrêt sur la chaussée,
 toujours sur le côté de la route.



PANNEAUX POUR CYCLISTES



Accès interdit aux cycles.



Autorise un cycliste à franchir la ligne d'arrêt du feu rouge pour aller dans une direction indiquée par la ou les flèches, tout en laissant la priorité aux autres usagers qui eux ont le feu vert.



Impasse comportant une issue pour les piétons et les cyclistes.



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 en commun. Cycles autorisés.



Début de piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles.



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 exclus 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.