

LA SECURITE DES CYCLISTES

(Scolaires, adultes..., pratique de loisir et utilitaire...)

VOIR ET ETRE VU : c'est primordial

1- Les cyclistes sont vulnérables.

Pourquoi ?

Les causes :

-**Leur équilibre est instable** (mauvaise maîtrise du vélo, conditions météo, faible niveau de qualité des infrastructures routières, mauvais état de la machine...)

-**Parfois, une faible performance visuelle** (les conditions de déplacement : météo, trafic, seul, en groupe. Port d'une tenue vestimentaire sombre. Faible luminosité ambiante. Le gilet de sécurité masqué par un sac à dos. Vélo couché peu visible. Eclairage de la machine défaillant...)

-**L'absence de « coque de protection »** (le port casque obligatoire pour les moins de 12 ans et très fortement conseillé au-delà)

-**La faible vitesse de déplacement.** vitesse trop lente pour assurer un bon équilibre. Charge exagérée sur le vélo, voire mal placée. Chaussée inadaptée : travaux, météo...

Les corrections que l'on peut apporter:

-Equilibre :

- Une meilleure maîtrise de la machine, par un apprentissage adapté. (vélo-école)
- Le refus du risque météo
- Le choix des itinéraires, remontées des anomalies routières vers le gestionnaire de la voirie,
- Un bon entretien de sa machine
- Choix de vêtements appropriés à la pratique effectuée.

-Performance visuelle :

- Port de vêtements à haut rendement visuel. Porter un gilet de haute visibilité si les conditions l'exigent, et/ou des vêtements de couleur vives, s'interdire de pratiquer le vélo avec vêtements sombres ou noirs.
- Ne pas porter de sac à dos sur un gilet de sécurité
- Entretien de l'éclairage, actif et passif.

-Protection :

Porter le casque en toute circonstance, si possible de couleur flashy. (jaune fluo : très visible)

-Vitesse de déplacement

-Adapter sa vitesse aux circonstances. (De son expérience, du lieu, de la météo, du trafic.....)

-Respecter le code de la route.

-Utilisation de dispositifs améliorant la visibilité arrière : Rétroviseur, écarteur de danger

2- Se montrer pour être vu.

Etre vu c'est quoi ?

C'est un qui sait se montrer et un autre qui voit ou qui regarde.

Plus nous attirons l'attention, plus nous avons de chance d'être vus.

Comment ?

1-Par le respect des dispositions réglementaires

-Le vélo, son équipement (tous types de vélos)

-Des freins avant et arrière en état de fonctionnement

-des réflecteurs (latéraux dans les roues, à l'avant et à l'arrière du vélo, et sur les pédales)

-Un éclairage (avant, arrière)

-Timbre ou sonnette audible à 50m

-Le cycliste (et son passager)

-Gilet Fluo rétro-réfléchissant obligatoire la nuit hors agglomération et dès que les conditions l'exigent : faible luminosité... (le jaune fluo est la couleur qui se voit le mieux) conforme aux normes : ISO 20471 ou EN 1150. (sont concernés :le cycliste et son passager)

-Casque pour les moins de 12 ans conforme à la norme NF EN 1078+A1 et marquage CE

-Siège conforme à la norme EN 14344 pour le passager de moins de 5ans

-Siège conforme à l'article R.431-11 du code de la route pour les plus de 5ans

-Remorque pour enfants conforme aux normes EN 15918 et EN 1888

(A noter : Les remorques ne pas autoriser à circuler sur les bandes et pistes cyclables)

-Port du casque pour les – de 12 ans et gilet haute visibilité de nuit et de jour si mauvaise visibilité.

-Interdiction d'utiliser tout dispositif émettant un son à l'oreille (oreillette, téléphone....)

2- Les dispositions de bon sens

-De jour

- *Porter un gilet jaune fluo.
- *Porter des vêtements de couleurs vives. Bannir les vêtements noirs ou sombres.
- *Utiliser un écarteur de danger
- *Couvrir ses bagages (sacoques, sac à dos..) avec une housse jaune fluo
- *Porter un casque en toute circonstance
- *Penser à allumer sa lumière en roulant sous un couvert végétal afin d'être rapidement perçu par les conducteurs motorisés. (Passage d'une route ensoleillée à une zone d'ombre).
- *Diminuer l'effectif du groupe si les conditions l'exigent, préférer de petits groupes.

-De nuit

- *S'assurer du bon fonctionnement de son éclairage actif et passif
- *En ville, porter un gilet de haute visibilité ainsi que votre passager. (Recouvrir en permanence, le dossier du siège passager par un gilet haute visibilité)
- *Porter des bandes rétro réfléchissantes aux poignets, aux chevilles....
- *Utiliser des sacoques avec des bandes rétro réfléchissantes

3- Voir.

- C'est regarder avec attention tout ce qui se passe devant et derrière vous, ainsi que tout ce qui se trouve dans votre champ de vision, afin de permettre une anticipation rapide à tout événement pouvant perturber votre sécurité.
- C'est prendre les dispositions pour avoir une vision parfaite.
- C'est porter de lunettes, de soleil si nécessaire (matin, soir, soleil bas). A verres clairs pour éviter les moucherons.
- C'est s'aider d'un rétroviseur afin de voir ce qui se passe derrière soi.
- C'est se méfier des routes à contre-jour et/ou ombragées par grand soleil. Notre œil met un certain temps à s'adapter.

-Ce qui doit être vu.

- les yeux de l'automobiliste (on s'assure qu'il nous a vu).
- les trous, les flaques d'eau, les objets, les souillures sur la chaussée,
- l'automobile qui se déporte,
- les trajectoires des véhicules, les poids lourds qui arrivent derrière,
- les panneaux de signalisation...
- L'enfant, l'adulte, le chien ou l'animal qui va traverser la route...

Plus vite nos yeux pourront anticiper le danger potentiel, plus vite nous pourront adopter la parade appropriée.

4- Comment rouler en groupe ?

(2 personnes c'est un groupe)

Adapter l'effectif du groupe aux conditions de circulation.

(Météo, visibilité, luminosité, profil du terrain, trafic automobile, expérience des pratiquants...)

Préférer de petits groupes pour la sécurité et le partage de l'espace.

2 cyclistes de front c'est permis.

-Mais ils doivent se mettre en file simple

- Par mauvaise visibilité, (en agglomération, en sommet de cote, en virage, par brouillard, pluie, la nuit, sur un giratoire...)

- Dès qu'un usager annonce son approche pour vous doubler.

-Pour dépasser, un conducteur automobile doit :

- Annoncer son approche sans surprendre et sans agressivité

- Modérer son allure et attendre que les cyclistes soient correctement rangés

- Sous condition de bonne visibilité, l'automobiliste peut chevaucher une ligne continue pour doubler un cycliste. (Chevaucher n'est pas franchir !!)

-Attitude à tenir par les cyclistes lors d'un dépassement.

- Ne pas manifester d'agressivité envers les autres usagers.

- Avertir, selon le cas, ceux qui vous précèdent ou ceux qui vous suivent.

- Garder la même allure

5- Partageons la route.

La route c'est quoi ?

-Pour certains une voie de communication, un lieu de travail, pour d'autres un espace de vie, un lieu de loisir....

-Divers usagers s'y côtoient. Des automobiles, des poids lourds, des deux roues, des piétons, des animaux....

Les pouvoirs publics ont rédigé des règles qui permettent une cohabitation entre tous. Chaque usager doit en tenir compte.

Il faut donc apprendre, voire réapprendre, à se côtoyer et à se respecter.