

Les Bons réflexes Pour rouler en groupe !



**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**

Fédération française de cyclotourisme
www.ffct.org

Savoir rouler en groupe

Rouler à deux de front est autorisé, mais 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,
- quand les conditions de circulation l'exigent.



" Scindez-vous en sous-groupes
de 4 à 8 cyclistes.
Laissez la place pour 2 voitures
entre chaque groupe "



" N'oubliez pas
de prévenir
en cas de ralentissement "

2

Se Positionner dans le groupe



" La bonne distance de sécurité
entre chaque cycliste correspond
à l'espace d'un demi-vélo...
Pensez-y ! "



70 % Des Chutes Proviennent
D'un manque de vigilance
dans le groupe !

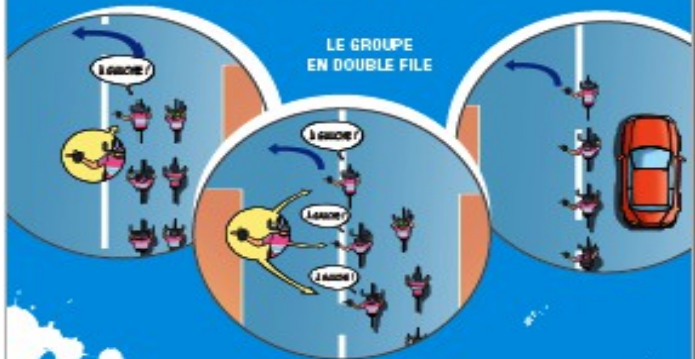
3

APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

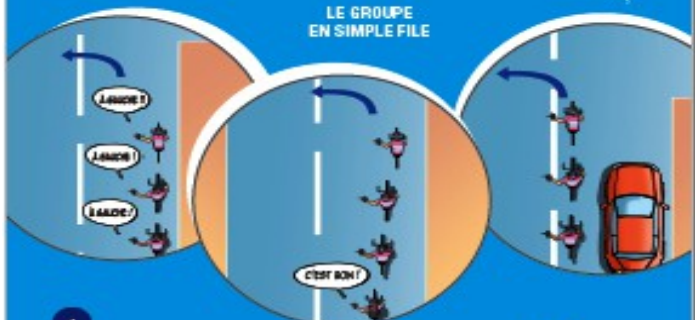
En situation de " TOURNER À GAUCHE "

Le 1^{er} de la file tend le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.

LE GROUPE
EN DOUBLE FILE



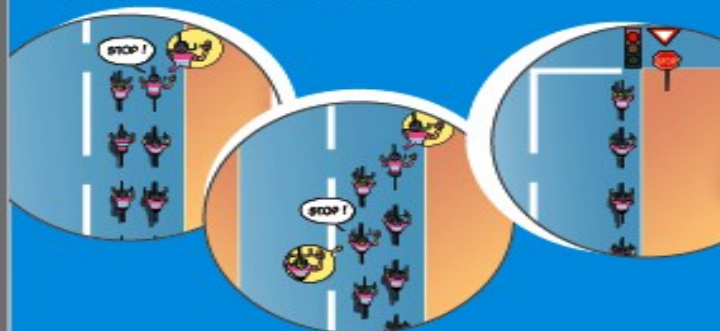
LE GROUPE
EN SIMPLE FILE



4

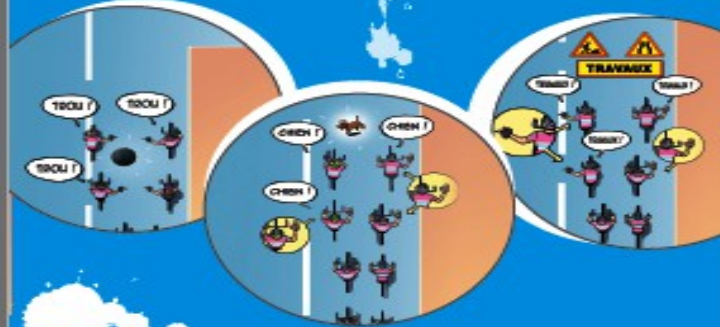
AU STOP, CÉPEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

Le 1^{er} de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le message. Tous s'arrêtent sur la chaussée en file.



LORS DE TRAVERSÉES INATTENDUES OU DE TRAVAUX

Des travaux, un chien qui traverse, un trou dans la chaussée : levez le bras du côté du danger.



Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité !

5

QUAND LE PANGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE

(trouée étroite, manque de visibilité, circulation imparsenne...)

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



QUAND LE PANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



6

LA SÉCURITÉ, C'EST VOTRE PRIORITÉ !

Pour une pratique durable et pour un comportement citoyen :

- respectez le Code de la route,
- respectez les autres usagers,
- respectez l'environnement,
- respectez les consignes de l'organisateur.

RAPPEL !

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



7



Fédération française de cyclotourisme
12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 90
www.fict.org - info@fict.org
Métro ligne 7, station Pierre & Marie Curie



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES