

Fédération française de cyclotourisme

# SÉCURITÉ À VÉLO

## Les bons réflexes pour tous !



# 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
  - avant ► blanc
  - sur les pédales ► orange
  - 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.



## 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.*

# 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 rétroréfléchissant.
- ✓ 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.

# 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 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 exclusion par arrêté spécifique).

## CONSEILS

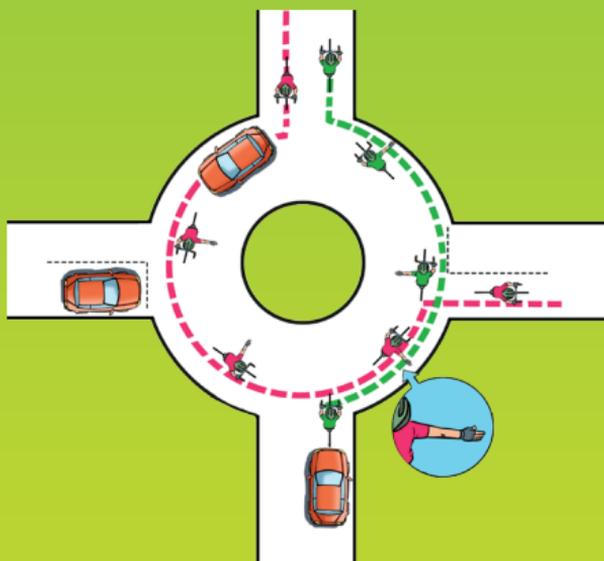
- Partager l'espace, respecter les autres usagers : pédestres, rollers, personnes à mobilité réduite...
- Maîtriser sa vitesse.
- Être vigilant et respecter toujours le sens de circulation.
- Si besoin, rouler sur une seule file.



# LES GIRATOIRES



- ✓ Rester à droite dès lors qu'il n'existe pas de bandes cyclables.
- ✓ Signaler par le geste la trajectoire ou la sortie qui sera empruntée.
- ✓ Regarder les autres conducteurs afin d'être sûr d'être vu.



CONSEIL

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

# ÉVITER LES ANGLES MORTS

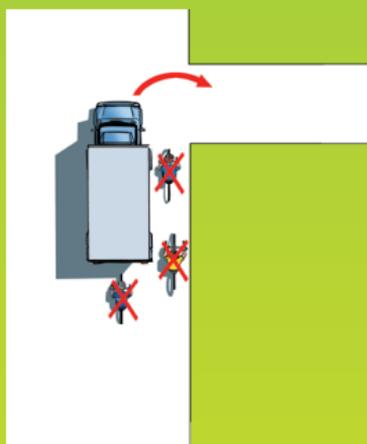


L'angle mort est l'espace situé autour du véhicule qui n'est pas visible par le conducteur.

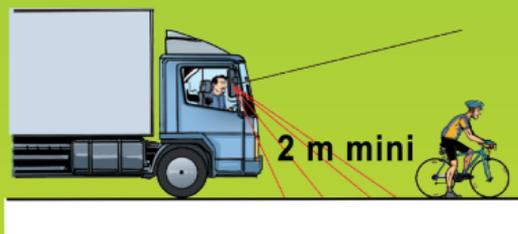
**Il existe 4 angles morts situés à l'avant, à l'arrière et sur les côtés.**

Les angles morts sont proportionnels à la hauteur et à la longueur du véhicule et varient avec ses changements de trajectoire.

**NON !**



**OUI !**



CONSEIL

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

# BIEN S'ÉQUIPER



- ✓ Porter des vêtements clairs.
- ✓ Utiliser un gilet rétro réfléchissant de nuit ou par mauvaise visibilité (obligatoire hors agglomération).
- ✓ Mettre 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 !**

**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.

# 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.**

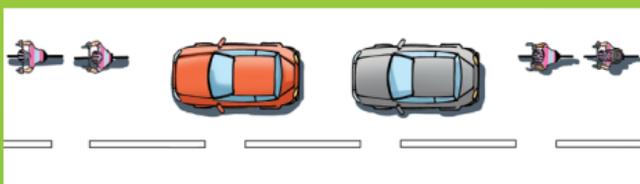
Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes. Laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe. Remettez-vous en simple file lorsque vous avez des véhicules à l'arrière.

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

**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

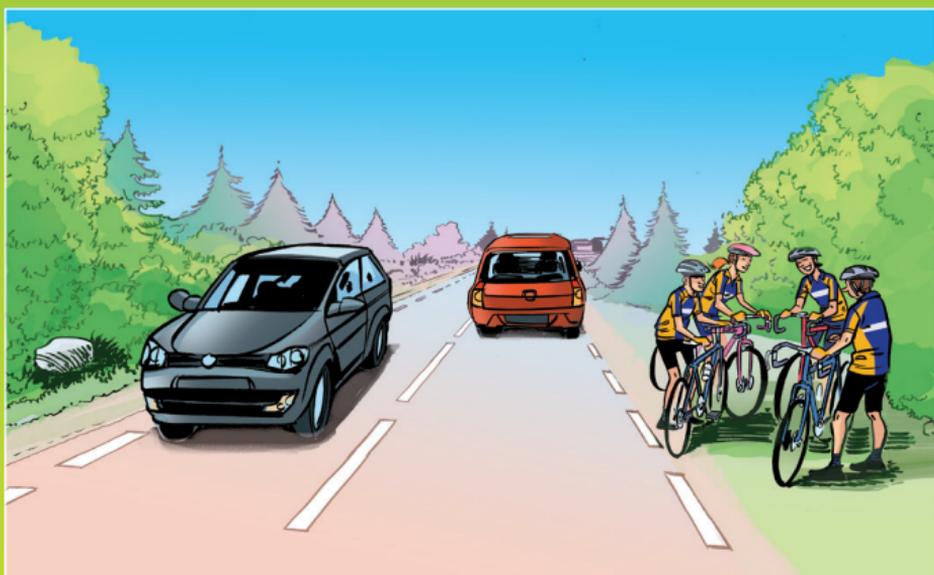
**15** SAMU

**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.

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

Retrouvez tous les conseils utiles sur :

[WWW.FFCT.ORG](http://WWW.FFCT.ORG)



**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@ffct.org](mailto:info@ffct.org) - [www.ffct.org](http://www.ffct.org) - [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)