

Conseils de sécurité



Choisir un itinéraire approprié

Chaque cycliste doit choisir un itinéraire adapté au temps dont il dispose, à sa capacité physique et à son habilité technique. En montagne, respecter l'environnement.



Sur la route

Rouler avec prudence et respecter les normes de circulation. Utiliser, dans la mesure du possible, la voie de droite se trouvant la plus près du trottoir, tout particulièrement dans la soirée et lors de la traversée d'agglomérations.

En groupe, maintenir systématiquement une distance de sécurité par rapport aux autres véhicules ou cyclistes. En cas de travaux ou de présence d'animaux sur la route, lever le bras du côté du danger.



Avant toute manoeuvre

Avant de s'arrêter ou de réduire subitement la vitesse du vélo, veiller à ce que la manoeuvre soit sans risque et la signaler convenablement. Lors des dépassements ou des changements de direction, agir de façon progressive et sûre en indiquant la manoeuvre à l'avance et en s'assurant d'être vu. À l'approche de feux rouges ou de stops, le premier du groupe doit prévenir les autres coureurs et l'ensemble du peloton doit s'arrêter en file indienne. Pour tourner à gauche, signaler la manoeuvre avec la main gauche et se placer sur la gauche de la voie.



La nuit, il faut être vu

De nuit ou avec peu de lumière, il est primordial d'équiper le vélo d'éléments réfléchissants homologués et de porter un vêtement réfléchissant.

Choisir un vélo sur mesure

Le vélo doit être adapté aux habilités techniques et aux dimensions corporelles du cycliste.

Un vélo en bon état

Avant toute sortie, vérifier les pneus, les freins et les lumières du vélo. Réaliser des révisions mécaniques régulières.

Pour votre tranquillité

Souscrire une assurance de responsabilité civile et être en possession du numéro de téléphone des services d'urgence.

Recommandations

Porter un casque (très utile en cas de chute). Le port du casque sur les voies interurbaines est obligatoire (loi sur la circulation routière). La sécurité repose avant tout sur la modération de la vitesse et le respect envers tous les usagers de la route et de la montagne.

** Normes adaptées du Club de cyclisme de Catalogne www.bacc.info et de la Fédération française de cyclotourisme www.ffct.org*