



## Ne prenons pas la route, partageons-la !

### JOUER LA SÉCURITÉ, AUGMENTE LA SÉRÉNITÉ

Notre soucis : vous sensibiliser, pour votre **SECURITÉ** et celle des **AUTRES**



**Notre terrain de jeu : la route sachons la partager !**

#### ROULER EN GROUPE

-Rouler à deux de front est autorisé mais se placer en file s'impose :

-A la tombée de la nuit ou par manque de visibilité

- Lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.

En cas de panne, se placer sur la bas -côté de la chaussée et non sur la route.

Au Stop, au feu orange, au feu rouge fixe ou clignotant marquer un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.

-Communiquer au sein du groupe et appliquer le langage verbal ou la gestuelle pour signaler un obstacle ou un véhicule. Il suffit d'un simple geste pour qu'une chute ou un accident soit évité.

#### DÉPLACEMENT DES CYCLISTES EN GROUPE SUR VOIES OUVERTES A LA CIRCULATION PUBLIQUE

-Respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours.

-Déplacements par petits groupes (jamais plus de deux de front).

-Emprunter les voies cyclables spécifiques lorsqu'elles existent sur le parcours

-Respecter l'environnement et les autres usagers de la route.

#### POSITIONS SECURITÉ

-Au sein d'un groupe, ne pas tenir son **guidon au ras de la potence**, mais au minimum sur les cocottes avec un doigt au moins sur les leviers de frein.

-En descente rapide droite ou sinueuse les mains se positionnent **au fond du cintre** un doigt voire plus sur les leviers de frein, l'appui fessier sur l'arrière de la selle.

-S'efforcer de rouler bien en ligne (éviter les vagues).

-Anticiper et rester dans sa trajectoire ne pas **dévier brusquement** de droite à gauche ou inversement.

-Ne pas saisir le bras pour interpeller quelqu'un mais son épaule.

-Libérez rapidement votre pied de pose habituelle en cas de vitesse lente à très lente, risque de chute grave avec traumatisme fémur, coude, poignet.



**Maximum de sécurité= Plus de confiance**