



BULLETIN SECURITE

ROULER EN GROUPE



Depuis le début de l'année 2 chutes impliquant des cyclotouristes du CTY se sont produites en raison du manque de vigilance.

ROULER EN GROUPE IMPLIQUE LE RESPECT DE CERTAINES REGLES DE SECURITE.

LA POSITION SUR LA ROUTE

Rouler à deux de front est autorisé mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou manque de visibilité.
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.
- quand les conditions de circulation l'exigent.

→ **scindez le groupe en sous-groupe de 5 à 10 cyclistes.**

→ **et laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe.**

LA DISTANCE DE SECURITE

Elle doit nous permettre de nous arrêter sans percuter le cycliste qui nous précède en cas de ralentissement ou de freinage d'urgence.

→ **la bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo.**

LE FREINAGE D'URGENCE

En cas de freinage d'urgence, il faut utiliser la communication verbale et les signes conventionnels car en fonction de la vitesse et du vent la parole devient inaudible.



Lors des sorties club il est nécessaire de signaler aux cyclistes derrière vous tout danger sur la route. Il ne faut pas oublier que ces derniers ne voient pas ce qui se passe devant et ne font que suivre la roue de celui qui précède.

● **Changer de direction → tendre le bras**

● **Signaler un trou, un caillou ou autre danger (gravillons, tessons de verre,)** → **pointer du doigt le sol du côté où se trouve le danger**

● **Signaler au reste du groupe de s'écarter (piéton marchant sur la route, voiture qui déborde sur la chaussée,)** → **rabattre la main derrière vous et faire signe de s'écarter**

● **Signaler un obstacle sur toute la largeur de la route (ralentisseur, dos d'âne, rails,)** → **tendre le bras vers le sol en faisant un mouvement de gauche à droite (comme une pendule).**

En général, face à ce signe, il faut se lever sur le vélo pour répartir le poids équitablement entre l'avant et l'arrière.

● **Signaler un arrêt (Stop, feu rouge, arrêt pipi, crevaison,)** → **lever la main bien haut en utilisant la voix.**

Des signes auxquels on peut ajouter la voix.

LA COMMUNICATION DOIT ETRE ANTICIPEE.

RAPPELS SECURITE AU QUOTIDIEN :

- Respectez le code de la route**
- Respectez les autres usagers**
- Respectez l'environnement**
- Restez vigilant à ce qui vous entoure**
- Être vu à vélo**
- Porter un casque**

Sources :

- magazine Cyclotourisme n° 756 – mars 2026
- Décathlon blog