

# ESCADRON DEPARTEMENTAL DE LA SECURITE ROUTIERE



# MA PRESENTATION

- ✓ Major GODARD Frédéric
- ✓ Gendarme depuis 28 ans – Motocycliste pendant 12 ans.
- ✓ Pmo Ancenis (44), ESOG Le Mans (72), Brigade de Cavalaire (83), Brigade du Russey (25), Bmo Cergy (95), Bmo Le Mans, PMO Chemillé (49)
- ✓ Affecté au Détachement Motorisé des Escorte en Route

# LA SECURITE EN VELO

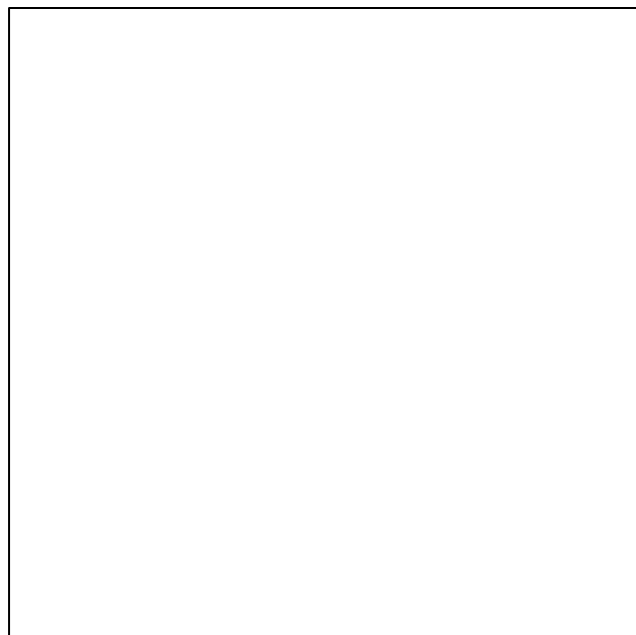


# SOMMAIRE

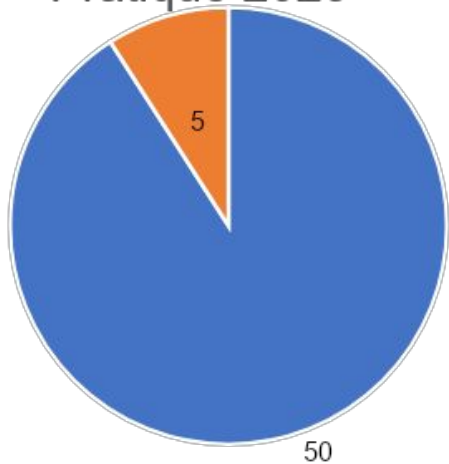
- ✓ Etude de l'accidentologie 2023 et 2024
- ✓ Causes des chutes à vélo
- ✓ Code de la route
- ✓ Rouler en sécurité
- ✓ Bonnes pratiques



# ETUDE DE L'ACCIDENTOLOGIE 2023

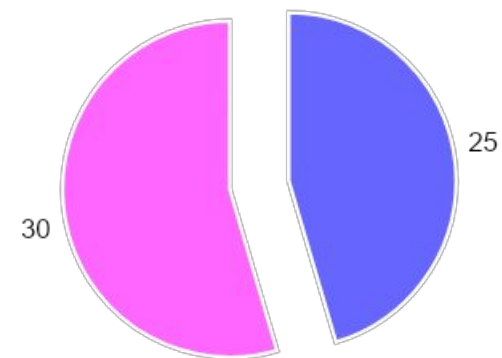


Pratique 2023



■ Pratique Route ■ Pratique VTT ■ Pratique Marche

Circulation 2023

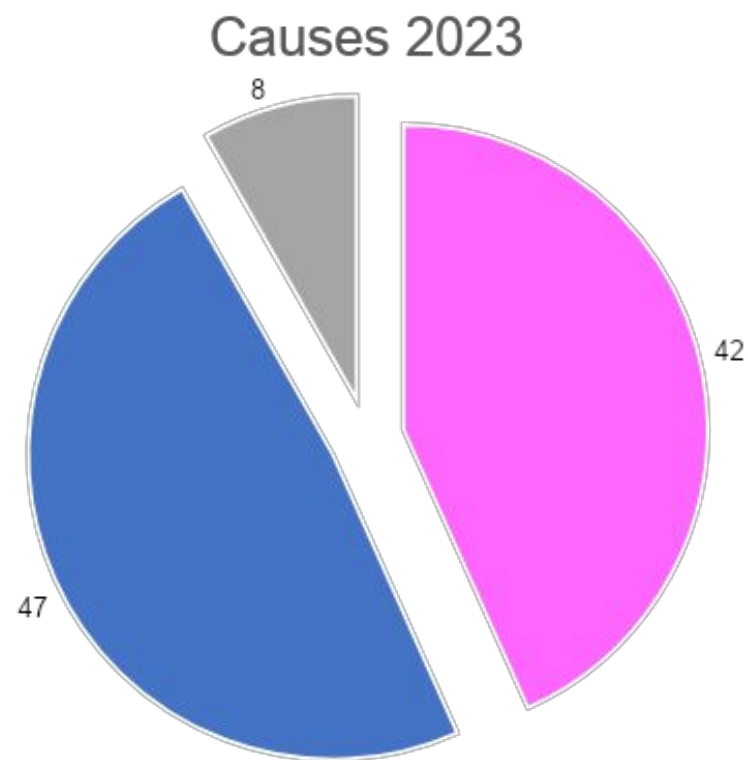


■ Circulation Isolé ■ Circulation Groupe

# ETUDE DE L'ACCIDENTOLOGIE 2023

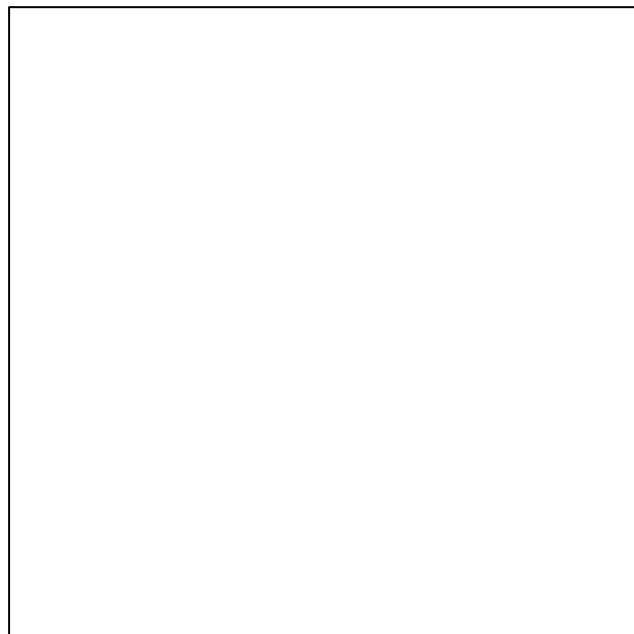


- Lieux Département
- Lieux Agglomération
- Lieux Campagne
- Lieux Rond-point
- Lieux Intersection

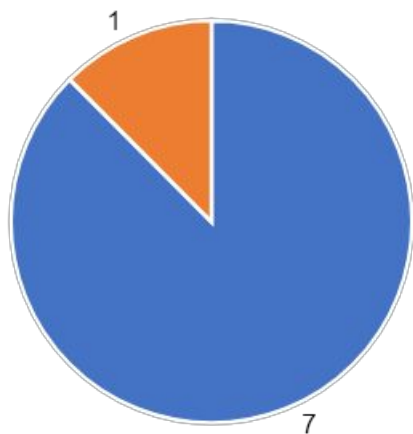


- Causes Défaut de maîtrise
- Causes Chute
- Causes Collision / renversé

# ETUDE DE L'ACCIDENTOLOGIE 2024

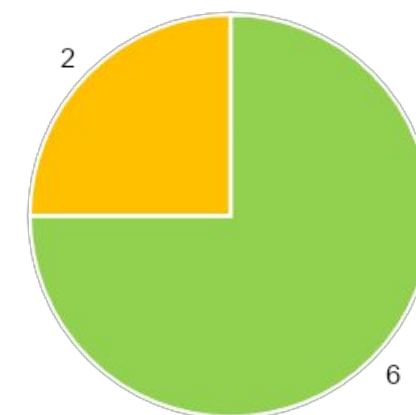


Pratique 2024



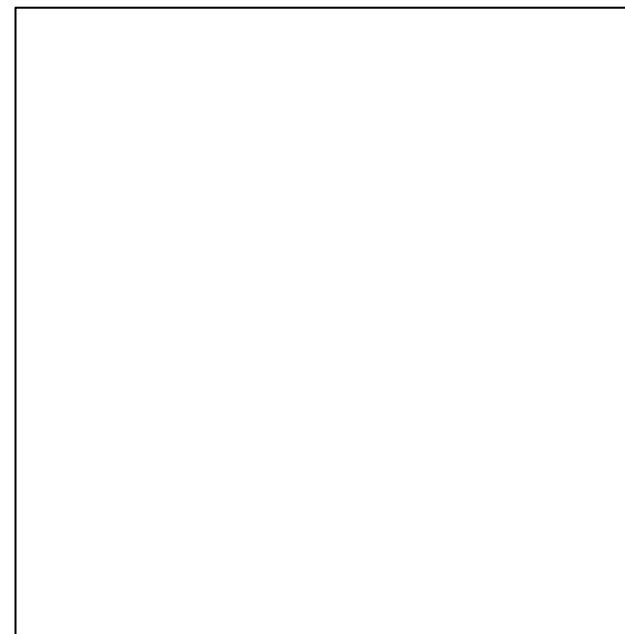
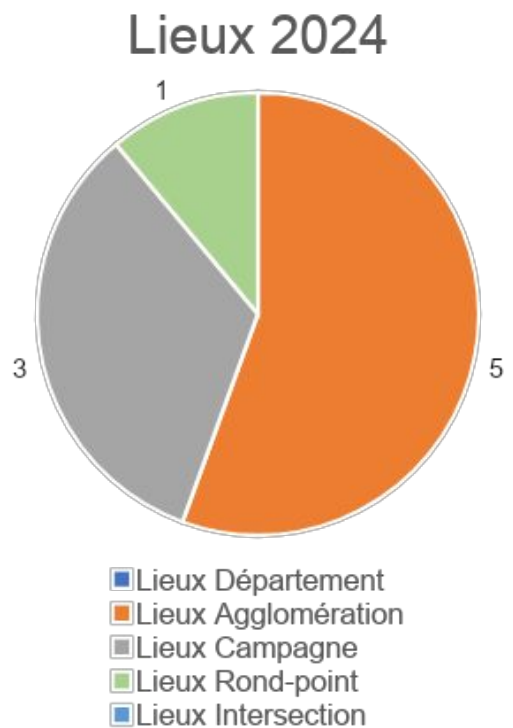
■ Pratique Route ■ Pratique VTT ■ Pratique Marche

Circulation 2024



■ Circulation Isolé ■ Circulation Groupe

# ETUDE DE L'ACCIDENTOLOGIE 2024



# CAUSES DES CHUTES A VELO

- ✓ Le malaise : cardiaque, vagal ou glycémique
- ✓ L'état de la chaussée : revêtement, surépaisseur de route, gravillons trottoir, bandes blanches glissantes.
- ✓ La météo : pluie, froid, vent, chaleur.
- ✓ Les usagers de la route (automobilistes, poids-lourds, motos...) qui n'apprécient pas votre vitesse.
- ✓ La fatigue physique ou mentale.
- ✓ L'inattention.



# CODE DE LA ROUTE

## RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE



**C'EST BIEN AVANT TOUT UN ACTE DE CIVISME ET DE RESPECT DE L'AUTRE.**

Nous utilisons la voie publique pour circuler quel que soit notre mode de transport (piéton, cycliste, automobiliste). Sur la route, des usagers très divers doivent donc cohabiter dans des configurations changeantes suivant l'évolution des conditions météo et la luminosité, par exemple. C'est pourquoi, pour la sécurité de tous, il faut une règle : c'est le **Code de la Route**.

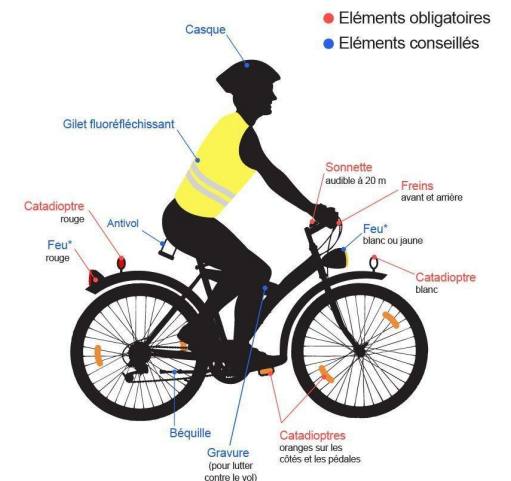
Tous les usagers doivent le respecter. Dans le cas contraire, ils risquent très fortement de provoquer un accident. Nombreuses sont les personnes responsables et victimes d'accidents mortels à cause du non-respect du Code de la route.



# ROULER EN SECURITE



- ✓ Préparer son trajet à l'aide d'un compteur connecté de type Garmin, vvanoo , Bryton ou Polar en évitant les grands axes à forte circulation (route nationale par exemple).
- ✓ S'équiper d'une ceinture cardiaque afin de vérifier son rythme et ne pas être en sur-effort.
- ✓ Vérifier l'état du vélo : pression des pneus, boîtier de direction et de pédalier, chaîne et cassette, freins.
- ✓ S'équiper d'une lumière à led rouge à l'arrière.
- ✓ S'équiper de vêtements clairs et fluorescents si possible.
- ✓ Vérifier les conditions climatiques avant le départ.



\* Les feux sont uniquement obligatoires dans la pénombre, et si le cycliste n'est pas déjà équipé d'un dispositif lumineux semblable sur lui-même.

# ROULER EN SECURITE

- ✓ Être à l'écoute de l'environnement.
- ✓ Ne pas porter d'écouteurs.
- ✓ Ne pas avoir consommé d'alcool (et avec modération la veille).
- ✓ Ne pas rester dans l'angle mort d'un bus ou d'un ensemble routier.
- ✓ Circuler à droite dans les virages.
- ✓ Être attentif aux piétons, aux enfants sur les bords de route.
- ✓ Ne pas circuler sur les pistes cyclables non entretenues.



# BONNES PRATIQUES



- ✓ Si possible, rouler en groupe.
- ✓ Si vous roulez seul, être équipé d'un compteur connecté au téléphone en cas de chute, l'appareil vous localisera.
- ✓ Si vous circulez en groupe, maximum deux de front, mais se mettre en file simple quand les conditions de circulation l'exigent (voie étroite, manque de visibilité, véhicule voulant doubler,...). Prendre les relais en file montante ou descendante.

# L'APTITUDE MEDICALE

- ✓ Être apte médicalement à la pratique du cyclisme.
- ✓ Faire un bilan annuel médical.
- ✓ Ne pas être fatigué.



# LES FORMATIONS

- ✓ PSC1 : Gestes de premiers secours
- ✓ Coach Mobilité Santé
- ✓ Formations de la FFCT.



**SPORT SANTÉ**  
 **COACHING**

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION

✓ Questions diverses

✓ Remerciements