

Fédération française de cyclotourisme

# Les bons réflexes pour tous !



**La FFCT c'est :**  
la randonnée en sécurité



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFCT CYCLOTOURISME

## Un vélo bien équipé



### Ce qui est obligatoire :

- **une sonnette** dont le son peut être entendu à 50 m au moins,
- **deux freins** dont l'état nécessite une vérification régulière,
- **des catadioptres**
  - latéraux : orange
  - avant : blanc
  - sur les pédales : orange
  - arrière : rouge
- **un éclairage avant** émettant une lumière jaune ou blanche,
- **un feu rouge fixe** à l'arrière.

### Ce qui est conseillé :

- un rétroviseur placé sur le guidon,
- un écarteur de danger.



**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 ?*

**Un vélo bien équipé**  
Pensez à l'éclairage !



## Un bon comportement

- **Respecter le Code de la route.**
  - Je m'arrête au Stop, aux feux jaune et 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 m 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 m au moins par rapport aux autres véhicules.



**Anticiper sur les éventuels dangers :**  
*ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.*

**Un bon comportement**  
Pensez à tendre le bras !



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFCT CYCLOTOURISME

## Éviter les angles morts

L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur.

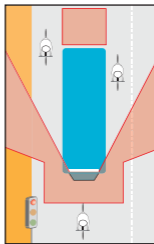
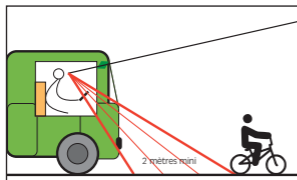
Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule.

Rester donc vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes... (2 mètres minimum).

- Aux carrefours à feux, se placer en avant de la cabine du camion (2 m minimum).
- À une intersection ou un giratoire, ne jamais se positionner à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.
- Garder ses distances, 2 m minimum, notamment à l'arrêt.

Faites-vous voir !

### Les angles morts



**Éviter  
les angles morts**



**Les principaux accidents mortels surviennent lorsque à l'arrêt le cycliste est placé à droite d'un poids-lourd.**

**Évitez les angles morts**  
Être en avant du véhicule



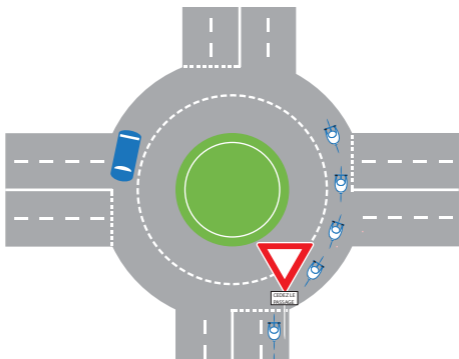
[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFCT CYCLOTOURISME



## 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.



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

**Les giratoires**

## Les giratoires

Signalez votre trajectoire



## 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 et exclusivement réservée aux cyclistes. Elle permet d'être mieux identifiée à sa place 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).



- **Partager l'espace, respecter les autres usagers** : pédestres, rollers, personne à mobilité réduite...

- **Maîtriser sa vitesse.**

- **Être vigilant et respecter toujours le sens de circulation**

- **Si besoin, rouler sur une seule file.**

**Les voies cyclables**  
Sachez partager l'espace



## Bien s'équiper

- Porter des vêtements clairs.
- Utiliser un gilet rétroréfléchissant de nuit ou par temps gris.
- **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**

Le petit +

: se munir d'un brassard rétro-réfléchissant au mollet .



**Le décret précise qu'un cycliste circulant la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, doit porter, hors agglomération, un gilet de haute visibilité.**

*Décret n°2008-754 30/07/2008*



- **Privilégier des chaussures à semelles anti-dérapantes.**
- **Porter des gants cyclistes.**
- **Éviter écharpes trop longues, sac en bandoulière.**
- **Ne pas écouter son lecteur audio en roulant.**
- **Ne pas utiliser son téléphone portable**

**Bien s'équiper**

**Bien s'équiper**

Portez un casque par sécurité



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFCT CYCLOTOURISME

## Partir en randonnée

- Bien étudier son parcours.
- Appréhender les difficultés et la distance du trajet choisi.
- S'informer des conditions météo.
- Prévenir son entourage de son itinéraire.
- Éviter de partir seul.
- Se munir d'une fiche portant ses coordonnées.
- Avoir sur soi un téléphone portable.
- Ne pas jeter dans la nature les emballages et autres objets devenus inutiles.



- Respecter les propriétés privées.
- S'arrêter et stationner toujours hors de la chaussée, en utilisant le bas côté de la route.

**Partir en randonnée**  
Étudiez bien votre parcours





## 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.
- En cas de panne, se placer sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.
- Au Stop, au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.



**Appliquer et faire pratiquer le verbal et la gestuelle .**

**Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité. C'est le rôle du premier ou dernier du groupe.**

**Rouler en groupe**

**Rouler en groupe**  
Scindez-vous en sous-groupes



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFCT CYCLOTOURISME

## Panneaux pour cyclistes



Accès interdit aux cycles.



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 et aux cycles (en l'absence de panneau, la circulation des cyclistes est interdite dans les voies de bus).



Piste ou bande-cyclable conseillée et réservée aux cycles à 2 ou 3 roues.



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 exclu 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.



**Le Code de la route**  
Respectez-le !



## 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.

### Les 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 d'accident**



**Fédération Française de cyclotourisme**  
12, rue Louis Bertrand  
94207 Ivry-sur-Seine

Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99  
info@ffct.org - www.ffct.org

