

## Fiche Conseil : Organiser une balade en vélo

Lorsque l'on parle « d'activité vélo » il convient de distinguer entre les activités à vélo tout terrain (VTT), réglementées précisément pour une meilleure sécurité, et la simple « balade à vélo », qui ne fait pas l'objet d'une réglementation spécifique mais n'en reste pas moins soumise à certaines règles ou principes.

Nous ne traitons que de la balade en vélo.

La route est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel de la part de ceux qui s'y déplacent.

Le cycliste, tout comme l'automobiliste, doit appliquer les règles du Code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers. Pour rouler en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, bien équipé et surtout connaître et appliquer les règles élémentaires de déplacement, en ville et hors agglomération, de jour, comme de nuit.

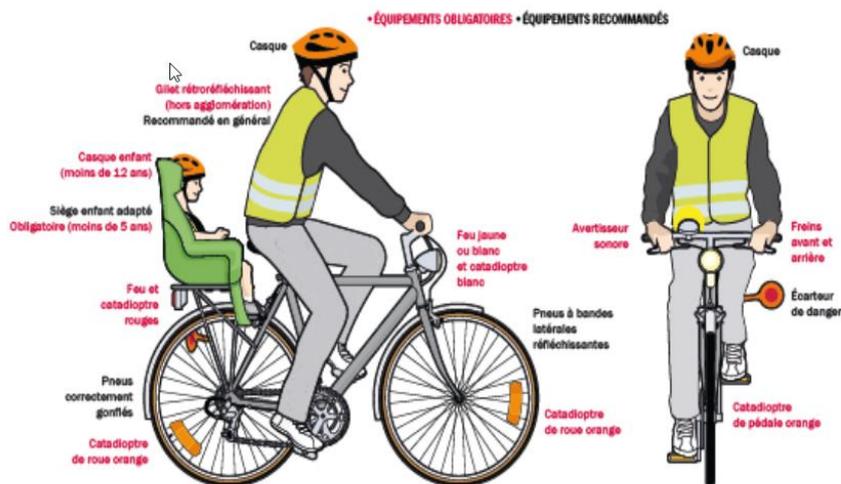
### I - Equipement Obligatoire

Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité ainsi que celle des autres usagers de la route.

Les équipements obligatoires :

1. Deux freins, avant et arrière.
2. Un feu avant jaune ou blanc et un feu arrière rouge.
3. Un avertisseur sonore.
4. Des catadioptres (dispositifs rétro-réfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales.
5. Le port d'un gilet rétro-réfléchissant certifié est obligatoire pour tout cycliste (et son passager) circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante.
6. Le port du casque sera obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, qu'ils soient conducteurs ou passagers, à compter du 22 mars 2017.

Il est conseillé de vérifier que les pneus soient correctement gonflés, qu'au moins un des participants soit en possession d'une pompe et d'un nécessaire de réparation.



### Règles élémentaires de sécurité

#### En ville

1. Circulez sur le côté droit de la chaussée, à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.
2. Osez occuper la chaussée lorsque le dépassement de votre vélo par une voiture s'avère dangereux.
3. Utilisez, lorsqu'elles existent, les bandes ou pistes et doubles-sens cyclables.
4. Gardez une distance de sécurité de 1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.
5. Ne zigzaguez pas entre les voitures.
6. Aux intersections, placez-vous un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
7. Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
8. Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.
9. Dans les zones de rencontre ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton.

10. Dans les zones 30 et les zones de rencontre, les vélos peuvent circuler dans les deux sens. Le double sens vous permet de bénéficier d'une meilleure visibilité et d'éviter les grands axes de circulation, de simplifier les itinéraires

### Sur la route

1. Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
2. Dans les virages, serrez à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
3. Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
4. Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.), placez-vous systématiquement en file indienne.
5. Si votre groupe compte plus de 10 personnes, scindez-le. pour permettre à un véhicule de doubler et de se rabattre en sécurité.

## **II – L'Organisateur(s)**

Par sécurité et pour faciliter l'organisation de l'activité, il est conseillé de prévoir au moins 2 organisateurs.

### **Recommandations pour la préparation et la conduite d'une balade à vélo.**

#### Avant l'activité :

1. Constituer un groupe avec un niveau de pratique du vélo homogène.
2. Prendre le temps de bien vérifier l'état des vélos, notamment en vérifiant que les roues sont correctement gonflées, que les deux freins fonctionnent et que les vélos sont adaptés à la taille de leur utilisateur.
3. Repérer l'itinéraire qui sera emprunté durant l'activité, en évitant tout danger potentiel.
4. Préparer une trousse à pharmacie complète, de l'eau et un moyen de communiquer à distance.

#### Pendant l'activité :

1. Prévoir de mettre une personne devant le groupe, afin qu'elle ouvre la voie, et 1 personne derrière, afin qu'elle la referme.
2. Laisser de l'espace entre chaque vélo. Cela permet de voir que la personne devant est en train de freiner, et ainsi éviter la collision.

## **III- les participants**

Les participants sont les adhérents inscrits sur la fiche activité. Ils s'engagent à respecter les consignes tant sur le l'équipement que sur les règles élémentaires de sécurité précitées.

## **IV – Mise en ligne de l'activité**

Compléter les étapes de 1 à 5 de façon très précise en veillant à respecter les consignes.

- Lieu et nombre de participants (mini, maxi, kms, durée, dénivelé, préciser le niveau facile, moyen ou difficile)
- le contenu de l'activité (descriptif de la randonnée + le texte « Pour rouler en toute sécurité en vélo » peut être précisé sur le descriptif)
- Date et lieu de rendez vous, heure (date limite d'inscription si besoin...)

Si l'organisateur prévoit un covoiturage avec point de RDV : il l'indique en commentaire sur l'activité et non le descriptif, celle -ci étant visible des adhérents mais aussi des pré-adhérents.

### **POUR ROULER EN SÉCURITÉ A VELO**

- *J'applique le code de la route en toutes circonstances.*
- *Je porte toujours un casque non obligatoire mais recommandé*
- *J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique.*
- *Je suis correctement assuré.*
- *J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.*
- *Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.*
- *Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.*
- *Je m'inscris sur le parcours en fonction de mes capacités physiques.*
- *Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers de la route.*
- *Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel.*
- *Je respecte la nature et son environnement.*
- *Je respecte les autres usagers de la route.*
- *J'observe les consignes écrites et verbales des organisateurs*

## V- Communication:

- Informer par le biais du Forum de la mise en ligne de l'activité en ajoutant le lien. Lorsque vous êtes sur l'activité faire un copier coller de l'adresse [www.asso-des-solos.fr/activité](http://www.asso-des-solos.fr/activité) organisée .....
- Communiquer avec les inscrits par le biais messagerie (Bal SOLOS).

Sources : Rouler en groupe Par Isabelle Gautheron, Directrice technique nationale de la FF Vélo

[www.securite-routiere.gouv.fr/conseils-pour-une-route-plus-sure/conseils-pratiques/circuler-a-velo/circuler-a-velo-roulez-en-toute-securite](http://www.securite-routiere.gouv.fr/conseils-pour-une-route-plus-sure/conseils-pratiques/circuler-a-velo/circuler-a-velo-roulez-en-toute-securite)