



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Commission Nationale Sécurité
Octobre 2022

À vélo, tout est plus beau !

ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



Combien de cyclistes de front ?



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

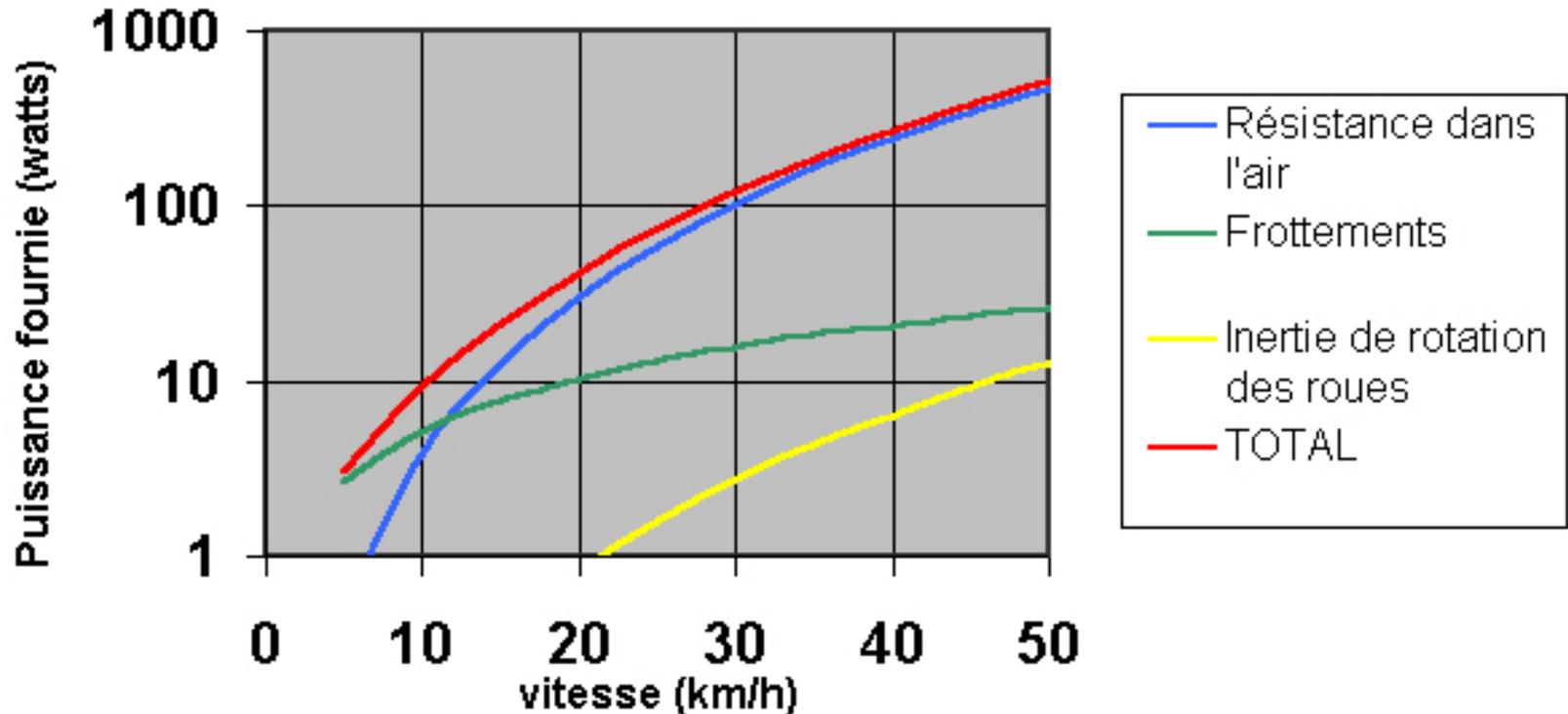
Les cyclistes dès qu'ils sont en nombre; amis, membres d'un même club, participants d'une randonnée, roulent souvent en groupe compact.

Pourquoi cette tendance à se regrouper en groupe compact couramment appelé peloton?



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Qu'est ce qui nous empêche de rouler ?



Le principal est la résistance de l'air



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Que gagne-t-on à être abrité ?



Celui qui est abrité ne développe que 66% environ de la puissance de celui qui est devant.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Pour rouler en groupe en sécurité, quelques règles de base sont à respecter

- **Constance et régularité**

pédalage régulier, régularité dans l'effort
(ne pas forcer dans les côtes)

- Règles du comportement.
- Règles de communication..



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



Pour respecter ces règles

**La Commission
Nationale Sécurité**

Vous conseillent



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

CONSTANCE ET REGULARITE

- Plus l'allure sera régulière, moins il y aura d'à-coups et moins il y aura de risques de chute.
- Pour maintenir une allure régulière, utiliser de petits développements et faire tourner le pédalier à cadence élevée (entre 70 et 90 tours/minute, soit 140 à 180 coups de pédale).



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

RAPPEL

- Article R431-7 du code de la route.
- Les conducteurs de cycles à deux roues sans remorque ni side-car ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée.
- Ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule volant les dépasser annonce son approche.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

RAPPEL

**Ne jamais constituer de
groupe de plus de
20 cyclistes. ***



*Cette disposition ne concerne pas les brevets Audax



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Groupe en double file

- Le code de la route l'autorise pourvu que les circonstances (route étroite, automobile voulant doubler...) n'imposent la file indienne,
- effet d'accordéon diminué,
- communication interne plus facile,
- protection accrue contre le vent,
- sentiment de sécurité accru par l'effet de masse, mais faux.



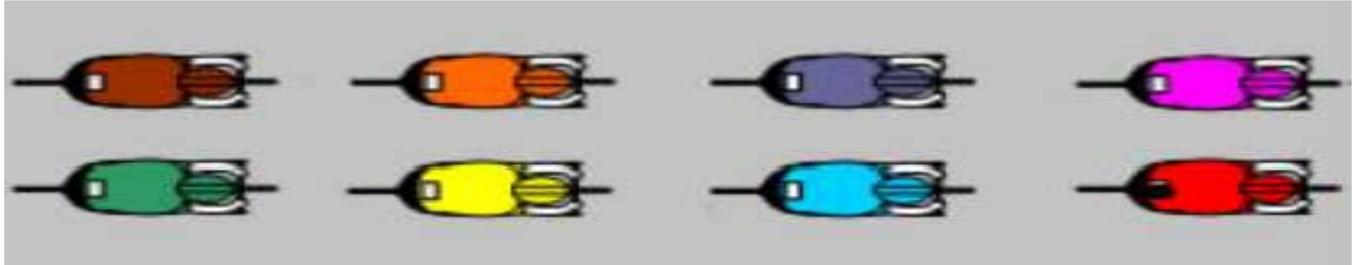
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



Garder une distance constante entre les vélos, elle est proportionnelle à la vitesse. Plus vous roulez vite, plus elle s'allonge.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



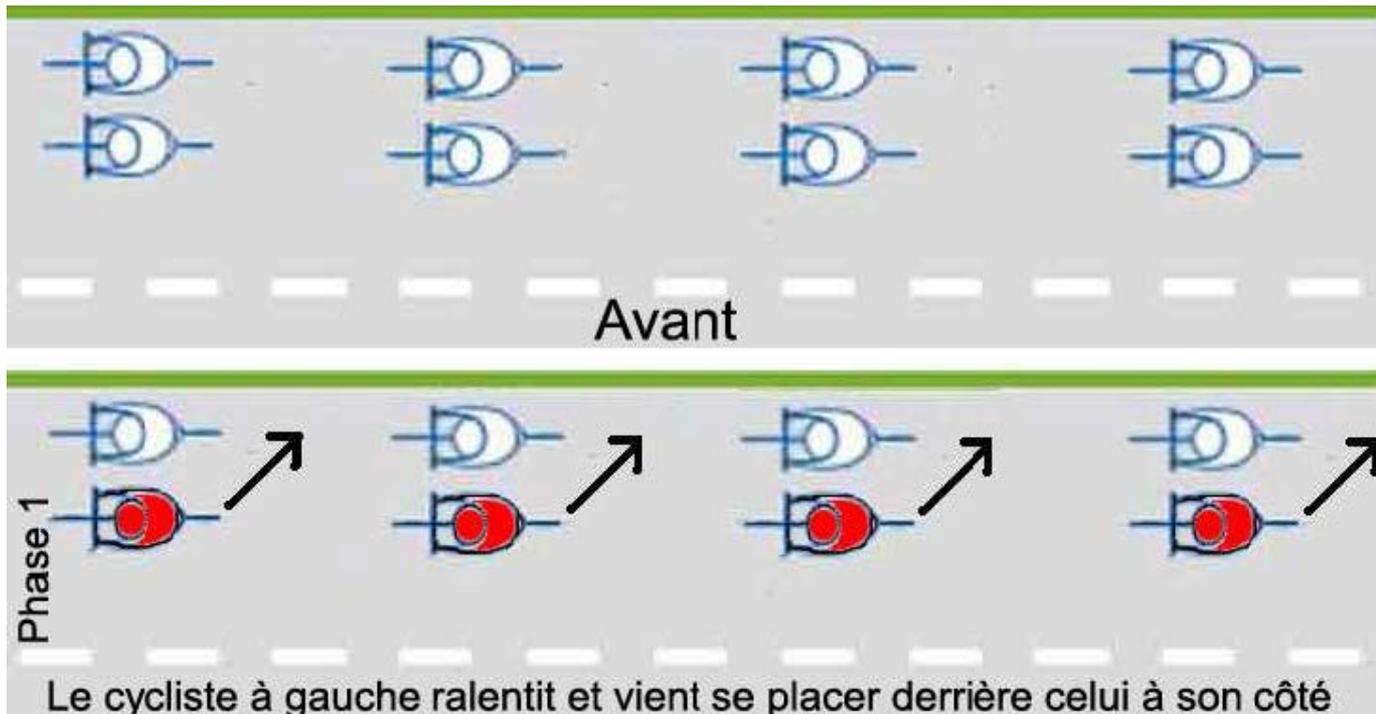
Roulez le plus droit possible

- Restez sur la ligne de roulement de celui qui précède.
- Tenez-vous à 70 cm du bord droit de la route.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Passer de deux de front à une file simple

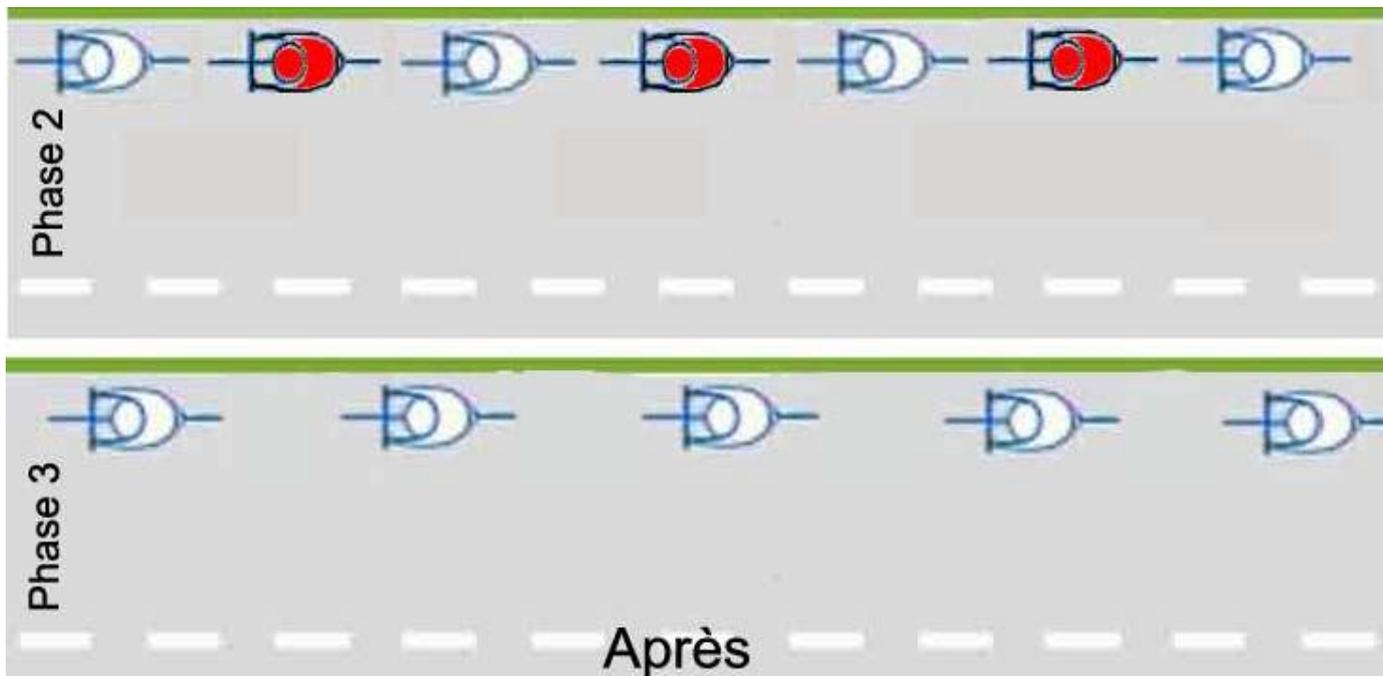


Le cycliste à gauche ralentit et vient se placer derrière celui à son côté
S'il vient se placer devant, il est obligé d'accélérer et provoque une accélération du groupe.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Passer de deux de front à une file simple

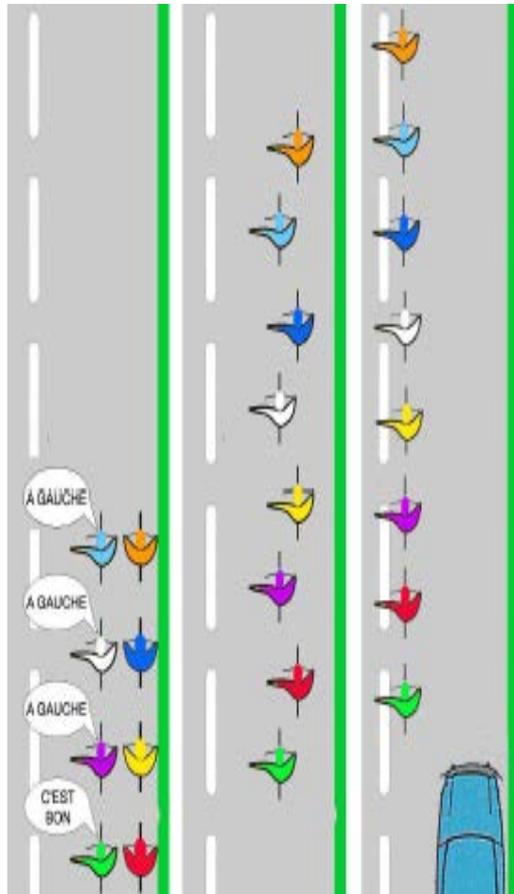


**S'il n'y a pas d'inconvénient à ce que le groupe accélère,
Le cycliste de gauche peut passer devant celui de droite.
Le principal étant que la méthode soit convenue au départ.**



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Tourner à gauche

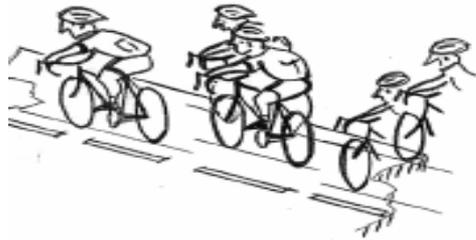


Après avoir vérifié qu'un véhicule ne cherche pas à dépasser, le 1er de la file tend le bras et crie "à gauche". Les suivants font de même. Après avoir regardé en arrière le dernier donne le top. Le groupe se déporte à gauche en file simple, le long de l'axe de la chaussée et laisse libre une voie sur la droite pour les voitures



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

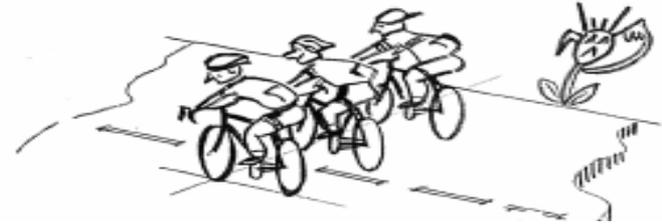
Les mauvais comportements



**Cycliste solitaire
intercalé =
allongement du
groupe**



**Engagement de la
roue avant du
cycliste de droite,
cycliste de gauche
décalé, trop proche
de l'axe de la chaussée**



**Trois de front
ou plus,
totalement
interdit par le
code de la route**



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les mauvais comportements



GROUPE ANARCHIQUE EMPRUNT DE LA
VOIE DE GAUCHE



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



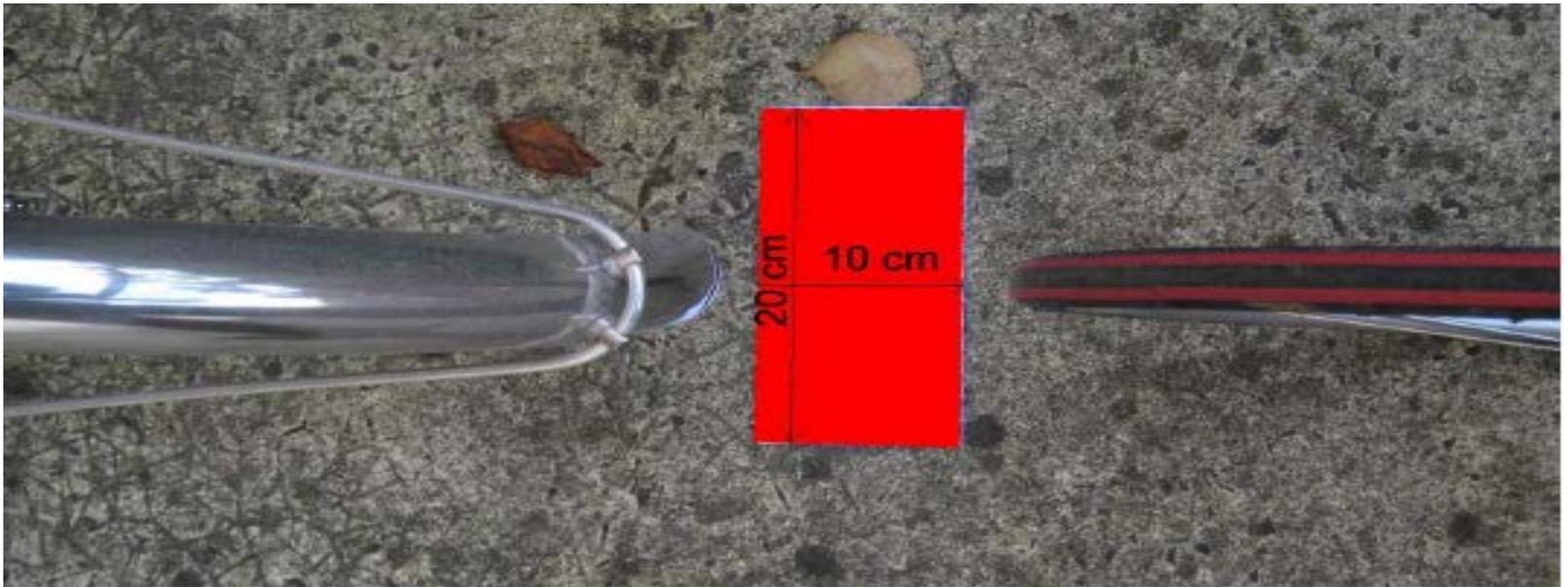
Garder vos deux mains sur le guidon.

- Regarder au loin, pas la roue AR du vélo devant vous.
- **Anticiper.**
- Respecter vos limites et celles du code de la route.
- Attention à ne pas entrer dans la zone critique avec le vélo qui vous précède.



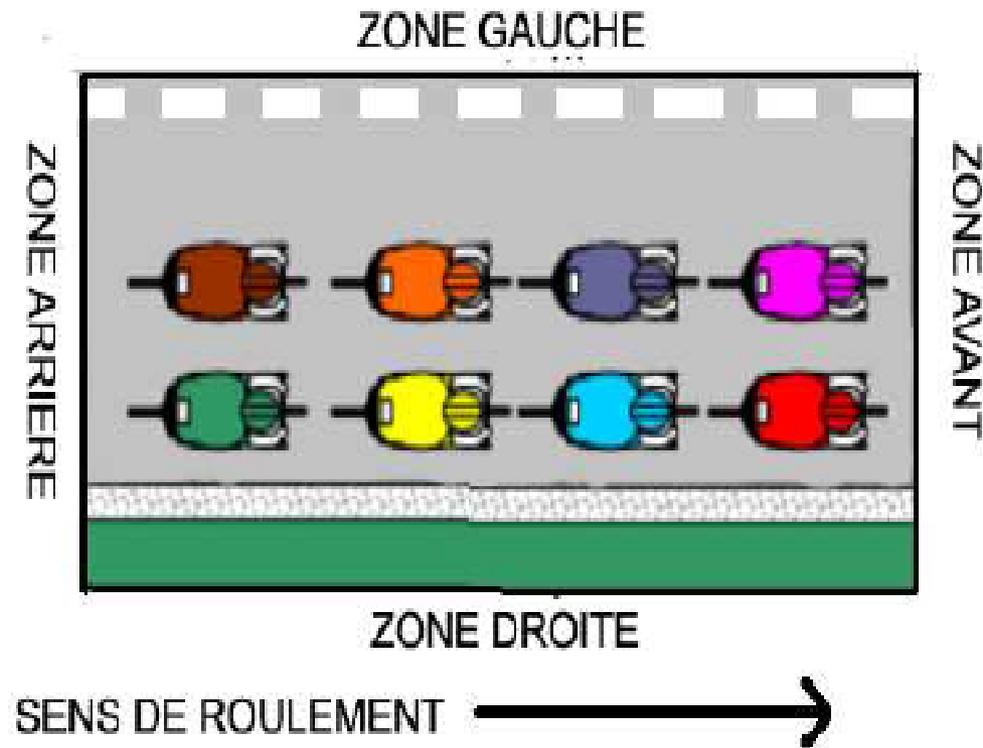
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

La zone critique



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication

Un véhicule automobile est muni de feux stops et de clignotants pour prévenir de ses manœuvres. Cela n'existe pas sur un vélo.

Vous pouvez posséder un casque ou un sac à dos ou une chasuble connectée (clignotants, freinage)



La communication entre ces zones est donc essentielle elle se fait de l'AV vers l'AR et de l'AR vers l'AV.

- Le choix du mode de communication doit être fait avant le départ:

Elle est indispensable

Elle se fait par la parole et par le geste



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication verbale

Les deux mains restent sur le guidon.

- Transmission de l'information simple et rapide.
- Limitée à de petits groupes.
- Plus facile de l'AV vers l'AR.
- Les bruits environnants peuvent perturber la transmission



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication gestuelle

Les signaux du bras ;

- Surtout pour les autres usagers de la route.
 - Entre membres du groupe, ils doivent être convenus d'avance.
 - Plus difficilement visibles (pour la fin du groupe) ils doivent être maintenus plus longtemps.
-
- Impossible de l'AR vers l'AV.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication

- Rien n'empêche que la communication gestuelle soit complétée par la communication verbale.
- Le plus important est que la communication existe entre les diverses zones du groupe



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication



- Bras levé : Je m'arrête
- Je crie : Stop, Feu rouge, Crevaision, Saut de chaîne, etc.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication



- Tourner dans un croisement.
- Bras tendu à l'horizontale, à gauche ou à droite



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Le pointage

Désigne un trou, des graviers, un objet, une plaque d'égout, une bosse ou tout autre obstacle au sol

Ou

Un point de vue



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication



Main droite qui s'agite dans le dos : obstacle à droite, serrez à gauche.



Main gauche qui s'agite dans le dos : obstacle à gauche, serrez à droite.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Main droite qui ondule en s'écartant du corps
(comme pour caresser la tête d'un chien)

Ralentisseur.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Ralentissement brusque du groupe



- **Je crie Hooo!!**
(comme pour les chevaux).
- Je freine des deux freins en même temps



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Droite
derrière :

un véhicule
veut doubler
mettez vous
en file simple.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Exemples de communication

Droite
devant :

Véhicule
arrivant en
sens
inverse,
restez bien à
droite.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Rôles dans le groupe

- **Les cyclistes de tête**
 - Décryptage de la route (voiture en face, stop, feux tricolores, obstacles divers...)
 - Changement de direction.
 - Contrôle de la vitesse.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Rôles dans le groupe

- **Les cyclistes du centre.**
- Contrôle des zones latérales.
- Transmission de l'information vers l'AV ou vers l'AR.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Rôles dans le groupe

- **Les cyclistes à l'arrière.**
 - Contrôlent la zone AR (voiture en approche par exemple).
 - Signalent les cyclistes en difficulté.
 - Ils profitent de leur abri pour s'alimenter ou s'hydrater.



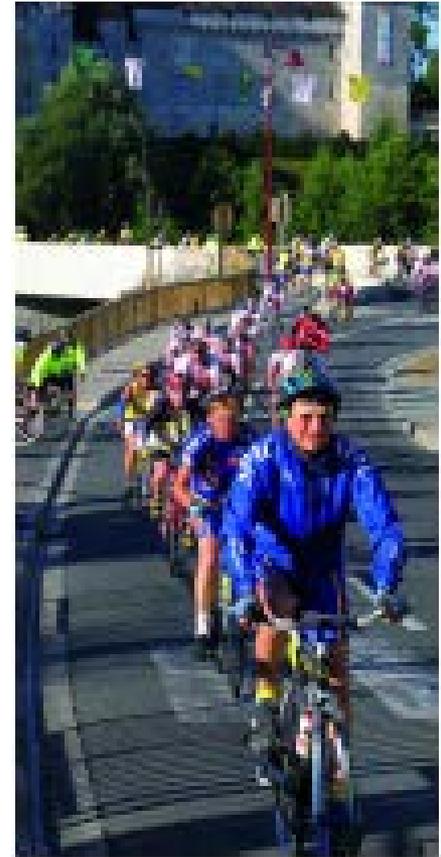
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

EN FAIT **LE PLUS IMPORTANT**
EST QUE LA **COMMUNICATION**
SE FASSE CORRECTEMENT
ENTRE TOUS LES MEMBRES DU
GROUPE SELON UN MODE
CONVENU AU DÉPART.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

C'est pourquoi il est fortement déconseillé de se mêler à un groupe de cyclistes inconnus, lorsque l'on n'a pas une expérience suffisante de ce genre d'exercice.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

RAPPEL

- Les véhicules accompagnant un groupe de **plus de dix** cyclistes pourront, en sus de l'éclairage et de la signalisation prévus par le Code de la route, être équipés de feux spéciaux (**gyrophare orange**) afin de signaler leur présence aux usagers de la route.
- Arrêté Équipement du 4 juillet 1972 - (J.O. du 10/8/1972) modifié par Arrêté du 21/08/2000



L'usage des feux de détresse est interdit



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Un relais n'est pas une relance.

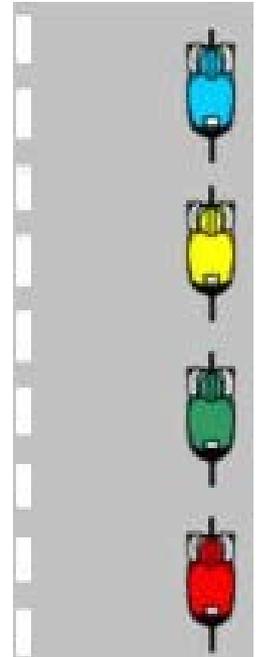


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais en file simple

- **Celle qu'autorise le code de la route.**
- Pas plus de 8 cyclistes.
- La moins gênante pour les autres usagers.
- Protection au vent moindre sauf en cas de vent strictement de face.
- Communication difficile.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

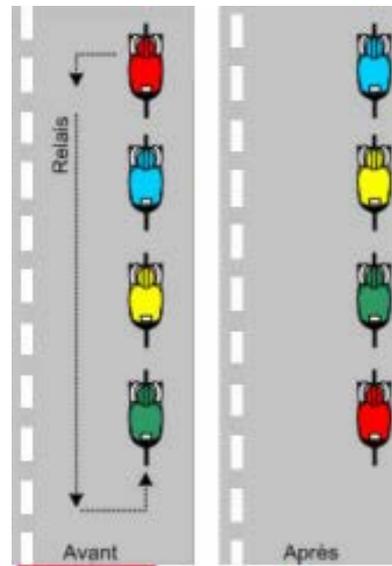
Les techniques du relais

Relais par la gauche.

La plus utilisée.

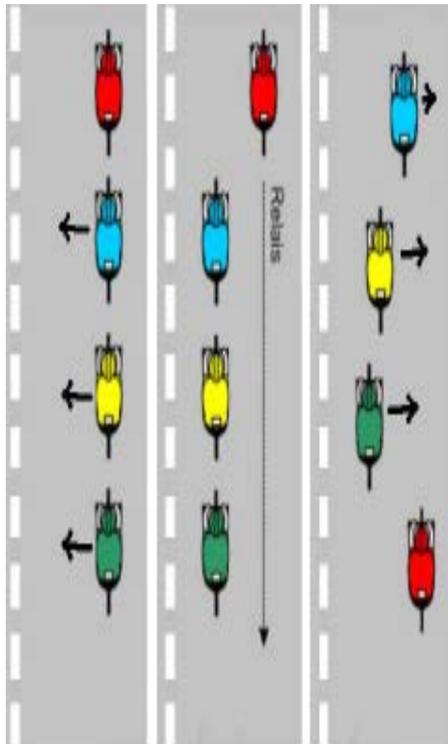
- Expose un seul cycliste à la circulation automobile.

- On l'utilise par :
 - vent de face ou
 - dans le dos ou
 - latéral gauche



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

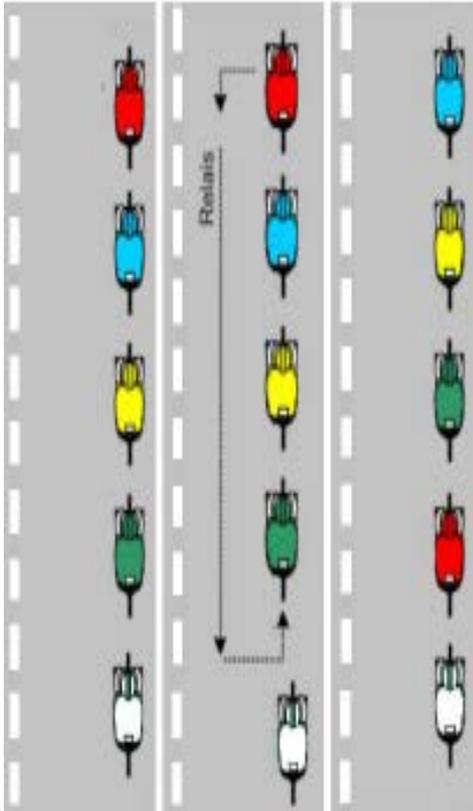


Passer le relais

- Un participant fatigué pourra laisser son tour.
- Il se laissera momentanément distancer pour laisser sa place.



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



Les techniques du relais

Passer le relais

- Un participant fatigué pourra laisser son tour.
- Il se laissera momentanément distancer pour laisser sa place.

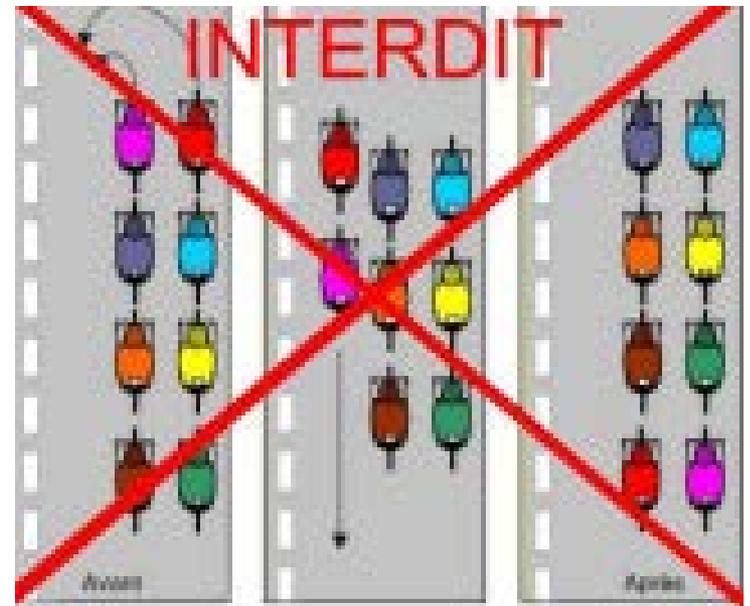


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais dans un groupe en double file

- Une seule technique est tolérée par le code de la route, le relais par roulement, car il ne peut être créé de troisième file (relais avec inversion)

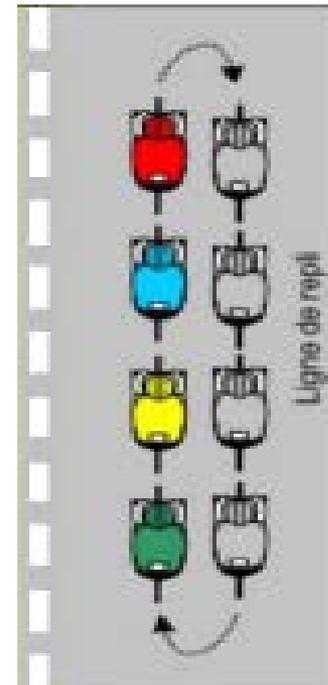


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais par roulement

- Toujours deux files de cyclistes.
- Relais courts, voire très courts.
- Travail d'équipe qui peut être valorisant.
- Grande maîtrise exigée, mode de communication au point.

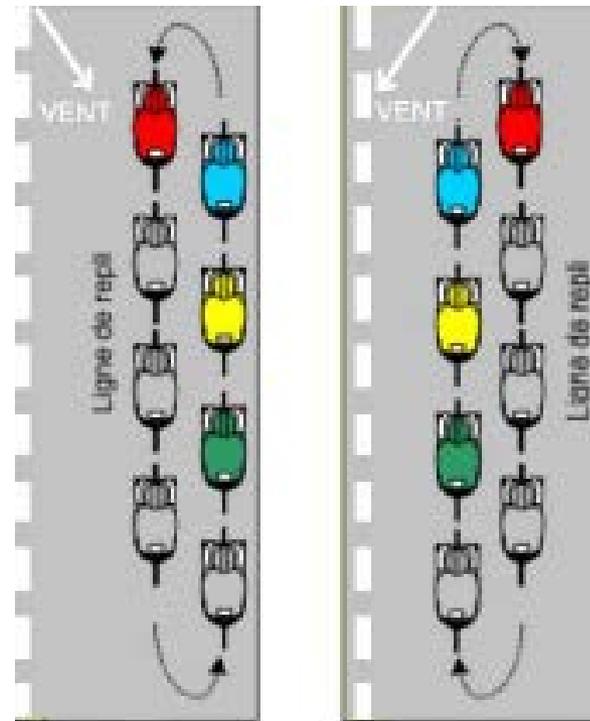


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais par roulement décalé

- Variante naturelle de la double file par fort vent latéral.
- La file au vent est décalée d'un demi vélo vers l'avant.

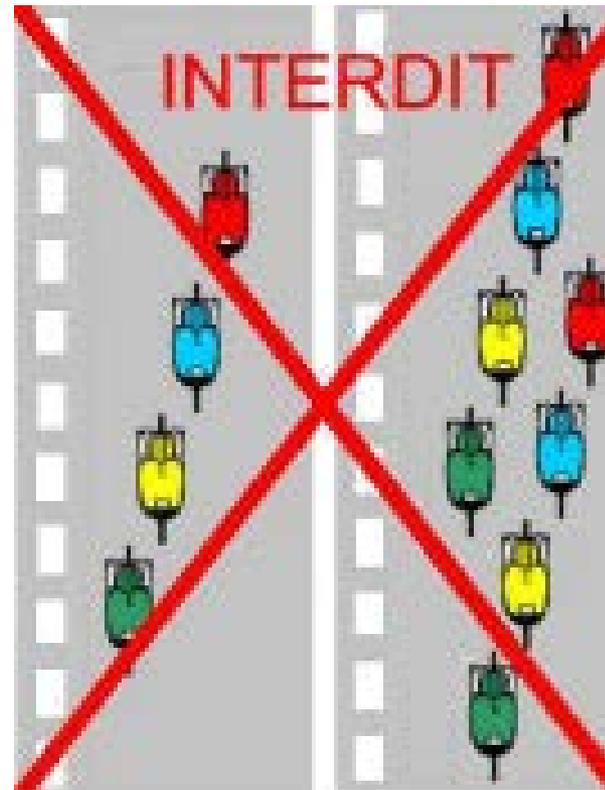


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

- PLUS LA VITESSE EST ÉLEVÉE, PLUS LES RELAIS SONT COURTS.

- toutes les techniques n'ont pas été évoquées, certaines (l'éventail et les bordures) **SONT INTERDITES** sur route ouverte



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

COMMISSION NATIONALE SECURITE

Merci de consacrer du temps à
la sécurité !



BONNE ROUTE À TOUS

Novembre 2019.

Dessins
Michel GUERARD
Daniel JANAN

Photos
Diapos 1, 7, 18, 23, 24, 25, 26, 27, 28,
31, 37 Michel GUERARD
Diapo 8 Patrice COTTIN
Diapos 10, 17, 20, 29 Monique LORIDE
Diapo 16 Jean-Pierre DURAND
Diapo 20 Jacques DUSFOUR
Diapo 30 Françoise BERTHOUD
Diapo 34 photothèque fédérale

