

Formation Animateur



La sécurité en vélo les déplacements

Sommaire

3

1 - Organiser une sortie

2 - Quelques règles pour le déplacement en sécurité

1 - Organiser une sortie

- ❑ La préparation de l'itinéraire (plan, points de regroupement, points d'arrêt, secteurs dangereux, proposer une fiche du circuit, n° tél accompagnateur, ...)
- ❑ Les vérifications à effectuer avant le départ (réglage de la position sur le vélo, vérification du matériel (vélos, nécessaire de réparation, rappel des consignes pour réparer : une crevaison, le bris ou saut de chaîne,...)

Organiser une sortie

- ❑ **Les règles et consignes pour circuler en sécurité (rappel des éléments du code de la route indispensable au déplacement, comment rouler en groupe sur la chaussée, l'utilisation des voies cyclables, les lieux et espaces prévus pour l'arrêt du groupe, traversée de rue, giratoire, ...)**
- ❑ **L'évaluation du groupe ou la mise en éveil (organisation d'un circuit de familiarisation avant de partir pour vérifier la maîtrise gestuelle : démarrer, rouler droit, freiner, s'arrêter, tourner, ...)**
- ❑ **Le bilan sur le déroulement de la randonnée.**

Préparation de la randonnée

- ❑ Définir le circuit :
plan, carte
- ❑ Positionner les points d'arrêt :
regroupement ou points d'intérêt architectural, historique, industriel...
- ❑ Définir les horaires :
vitesse de déplacement, temps d'arrêt...
- ❑ Etablir une fiche technique :
descriptif de l'itinéraire, présentation et informations sur les caractéristiques de la balade ...

Accueil du public / sécurité

- ❑ **Prévoir un nombre suffisant d'éducateurs par rapport au groupe de participants.**
- ❑ **Vérifier le matériel : vélos et EPI, la tenue vestimentaire adaptée à la sortie,...**
- ❑ **Vérifier le niveau technique des participants.**
- ❑ **Rappeler les consignes de déplacement sur la route / code de la route.**
- ❑ **Présenter les animations prévues sur le circuit.**

Matériel obligatoire ou conseillé



Éléments de sécurité et EPI

Éclairage (avant, arrière)

Catadioptres (avant, arrière, roues, pédales)

Avertisseur

2 freins

Gilet de sécurité

Casque

Le casque (obligatoire pour les enfants)

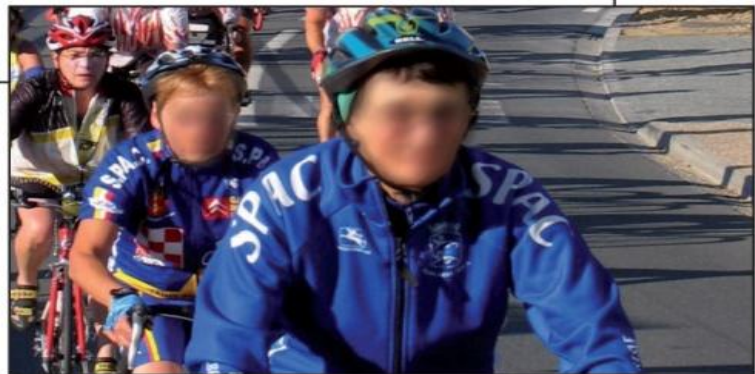


Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.



Les points à vérifier



Les points à contrôler

- ❖ 1 Jeu de direction
- ❖ 2 Jeu du boîtier de pédalier
- ❖ 3 Jeu de moyeu
- ❖ 4 Patins de freins
- ❖ 5 Gaines et câbles
- ❖ 6 Pneu
- ❖ 7 Jante, rayons
- ❖ 8 Dérailleur avant
- ❖ 9 Dérailleur arrière
- ❖ 10 Chaîne
- ❖ 11 Pédalier
- ❖ 12 Roue libre
- ❖ 13 L'indexation
- ❖ 14 Les amortisseurs
- ❖ 15 Les freins à disque

- 1. Bloquer le frein avant, faire avancer et reculer le vélo, main sur la selle**
- 2. Prendre la manivelle (position basse), la pousser et la tirer latéralement**
- 3. Tenir un fourreau de la fourche, pousser et tirer la roue latéralement (main sur le pneu)**
- 4. Serrer le levier de frein, vérifier si le patin est en appui sur la jante. Regarder l'orientation du patin parallèle à la jante**
- 5. Vérifier l'état de la gaine trop longue ou coudée et des câbles (effilochés)**
- 6. Vérifier l'état des crampons, des flancs et la pression**
- 7. Faire tourner la roue et regarder si on constate un voile ou un saut**

- 8. Vérifier l'alignement de la fourchette et les butées**
- 9. Vérifier l'alignement de la patte de dérailleur, les butées, la tension du câble**
- 10. Mesurer la longueur (12 maillons = 12 pouces), vérifier le jeu des maillons sur le pédalier, les points durs, la courbure**
- 11. Regarder l'état des dents, le serrage des manivelles et des plateaux**
- 12. Regarder l'état des pignons. Les cliquets de la roue libre**
- 13. La correspondance : un cran, un pignon**
- 14. La compression et la détente de la fourche, et de l'amortisseur**
- 15. Vérifier l'usure plaquettes et disque**

Matériel de l'éducateur

- ❑ Un plan du circuit (carte + boussole, GPS).
- ❑ Téléphone portable (n° de sécurité).
- ❑ Trousse de réparation.
- ❑ Trousse de 1^{er} secours (couverture de survie).
- ❑ Fiche sanitaire pour les enfants.
- ❑ Éclairage adaptable (lumière blanche et rouge).
- ❑ Gilet de sécurité.

Le contenu de la trousse de réparation

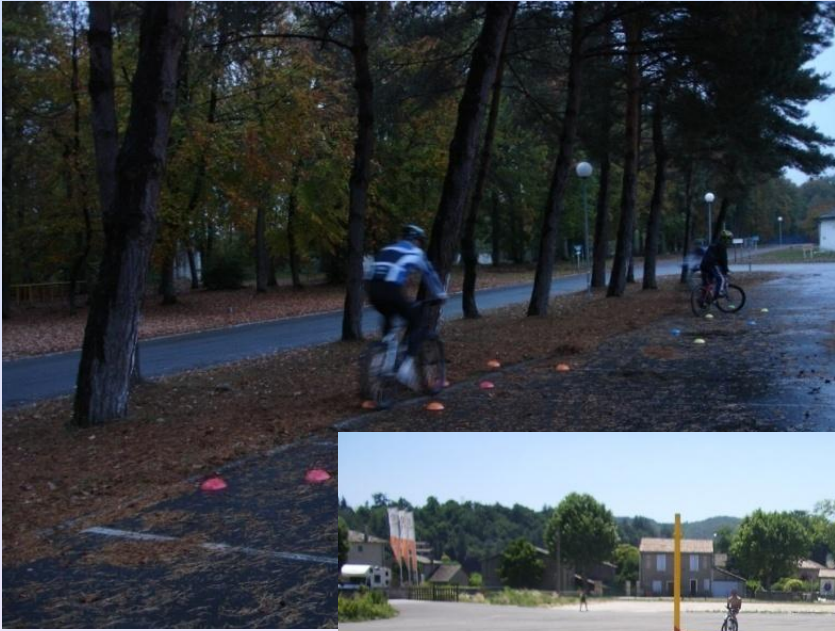


Les réglages du vélo / pratiquant

○ Choisir un vélo à sa taille

- ❖ Réglage de la selle (hauteur, recul, inclinaison),
- ❖ Réglage de la position des leviers de feins,
- ❖ Vérification des points de qui ont une incidence sur la sécurité (serrages rapides ou écrous, état des pneus, état des patins de freins ou plaquettes, les gaines et des câbles, jeux de direction, moyeux, pédalier, pétales.

Parcours pour tester le niveau technique et physique du groupe



2 - Quelques règles pour se déplacer en sécurité

Place des éducateurs

Encadrement fédéral

Observation du code de la route

Place des éducateurs

Un à l'avant du groupe : **le leader**

- Guide mais doit avoir « **un œil derrière la tête** »
- Régule la vitesse, notamment dans les descentes où personne ne doit le dépasser.
- Choisit et commande les arrêts en toute sécurité.

L'autre à l'arrière : **le serre-file**

(En principe l'initiateur ou moniteur responsable du groupe)

- A une vue globale du groupe reste toujours le dernier.
- Personne ne quitte le groupe.

Place des éducateurs

- Les 2 doivent **être en relation visuelle permanente.**
- Il faut être très vigilant en forêt si enfants (comptages fréquents)
- Le groupe ne doit pas se scinder
- Si l'encadrement est en nombre suffisant un troisième adulte fera la navette entre le leader et le serre-file pour passer les informations **l'estafette.**

Conduite de groupe et sécurité

- ⊙ Les notions de « **conduite de groupe** » et de « **sécurité** » sont étroitement liées et ne peuvent en aucun cas être dissociées.
- ⊙ Les éducateurs qui encadrent des groupes d'adultes ou de jeunes **doivent répondre à une obligation de moyens** qui se définit par le fait de tout mettre en œuvre pour assurer la sécurité et le bon déroulement de la pratique.

Encadrement minimum réglementaire fédéral lorsqu'il s'agit d'une école de cyclotouriste

**Deux éducateurs peuvent encadrer en route ou vtt :
12 jeunes maximum**

Un **INSTRUCTEUR**

ou un **MONITEUR**

ou un **INITIATEUR**

Chacun étant accompagné s'il est seul d'un **ANIMATEUR CLUB**

ou d'un **ADULTE EXPERIMENTE**

Au-delà de ces effectifs : reconduire les mêmes normes d'encadrement.

Pendant la sortie

Procéder à des **regroupements fréquents** et ne repartez pas de suite, laissez les derniers arrivés reprendre leur souffle.

Comptez-les toujours et demandez si tout le monde est prêt avant de repartir.

Pour les plus inexpérimentés, **prévoir un arrêt** toutes les demi-heures.

Veillez à ce que tous **s'hydratent** et s'alimentent fréquemment.

Pendant la sortie

Si vous constatez que les conditions météo se détériorent, ne pas hésiter à **raccourcir la sortie**.

Pour les jeunes en école de cyclotourisme.

Si vous êtes en retard, **téléphoner** l'information à un des parents.

Si un incident technique ou autre ne permet plus à un jeune de poursuivre la sortie faites-le raccompagner par **un adulte et un autre jeune** si vous êtes un nombre d'adultes suffisant, sinon c'est tout le groupe qui rentre.

**Ne jamais rester seul avec un jeune
(2 jeunes + 1 adulte ou 2 adultes + 1 jeune).**

Après la sortie

Toujours **compter** les participants.

Assurer le retour au calme.

Faire le bilan de la sortie.

Faire en sorte que tout le monde puisse s'exprimer.

Si école de cyclotourisme

Avant de libérer les jeunes, vous devez vous assurer de la présence des parents (connus) et leur remettre le jeune.

Ne pas laisser un jeune rentrer seul sans l'autorisation écrite des parents.

Les grandes familles de panneaux routiers



INTERDICTION



DANGER



INDICATION



OBLIGATION



STOP

INTERDICTION



B9 a
Interdit aux
cyclistes

INTERDICTION



Circulation
interdite à tout
véhicule dans les
deux sens

Panneaux d'entrée et de fin de piste ou bande cyclable obligatoire



Panneaux d'entrée et de fin de piste ou bande cyclable conseillée



Ensemble de panneaux réglementant les pratiques



Voie verte, circulation autorisée pour les véhicules non motorisés



Zone de rencontre :

le piéton est prioritaire, la vitesse est limitée



Aire piétonne :

les piétons sont prioritaires par rapport aux cycles



B54



B 55

Possibilité d'utiliser une voie sans issue

- **Panneau employé en France pour signaler une impasse comportant une issue uniquement accessible pour les piétons et les cyclistes.**



La vitesse des véhicules est limitée à 30 km/h
(le vélo est un véhicule)



Panneaux directionnels pour itinéraires cyclistes



Possibilité d'utiliser les voies interdites ou réservées

Les panneaux doivent spécifier une autorisation pour emprunter la voie



En groupe

Rouler en file, à droite



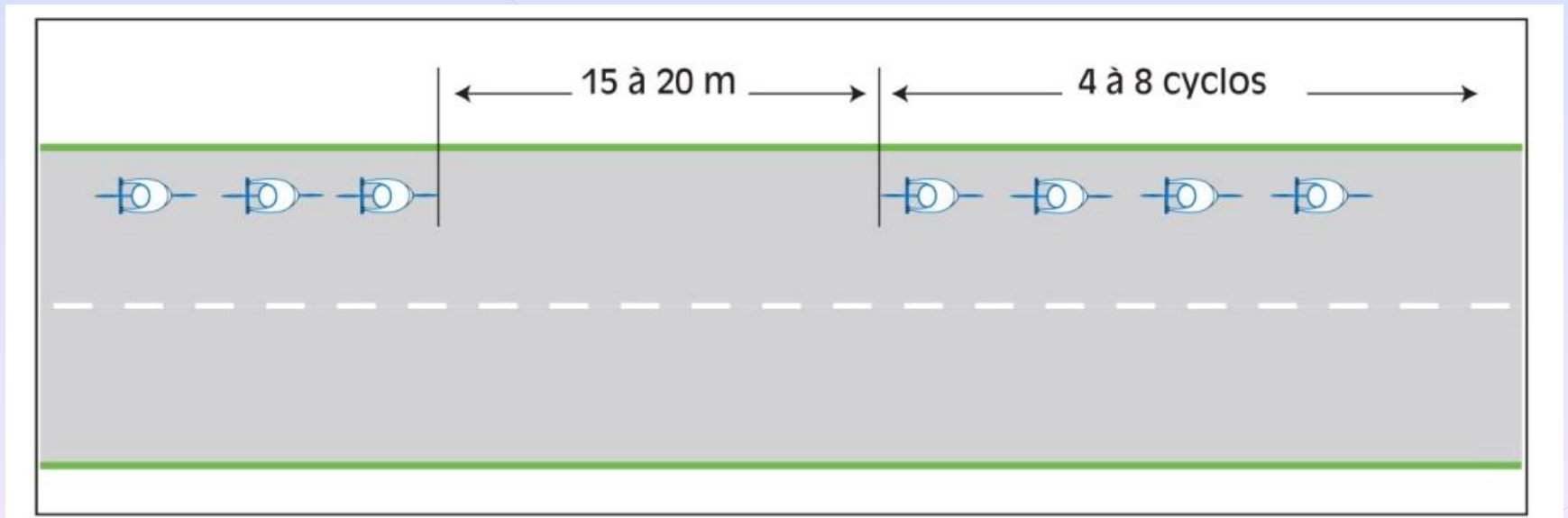
Ne pas occuper toute la chaussée



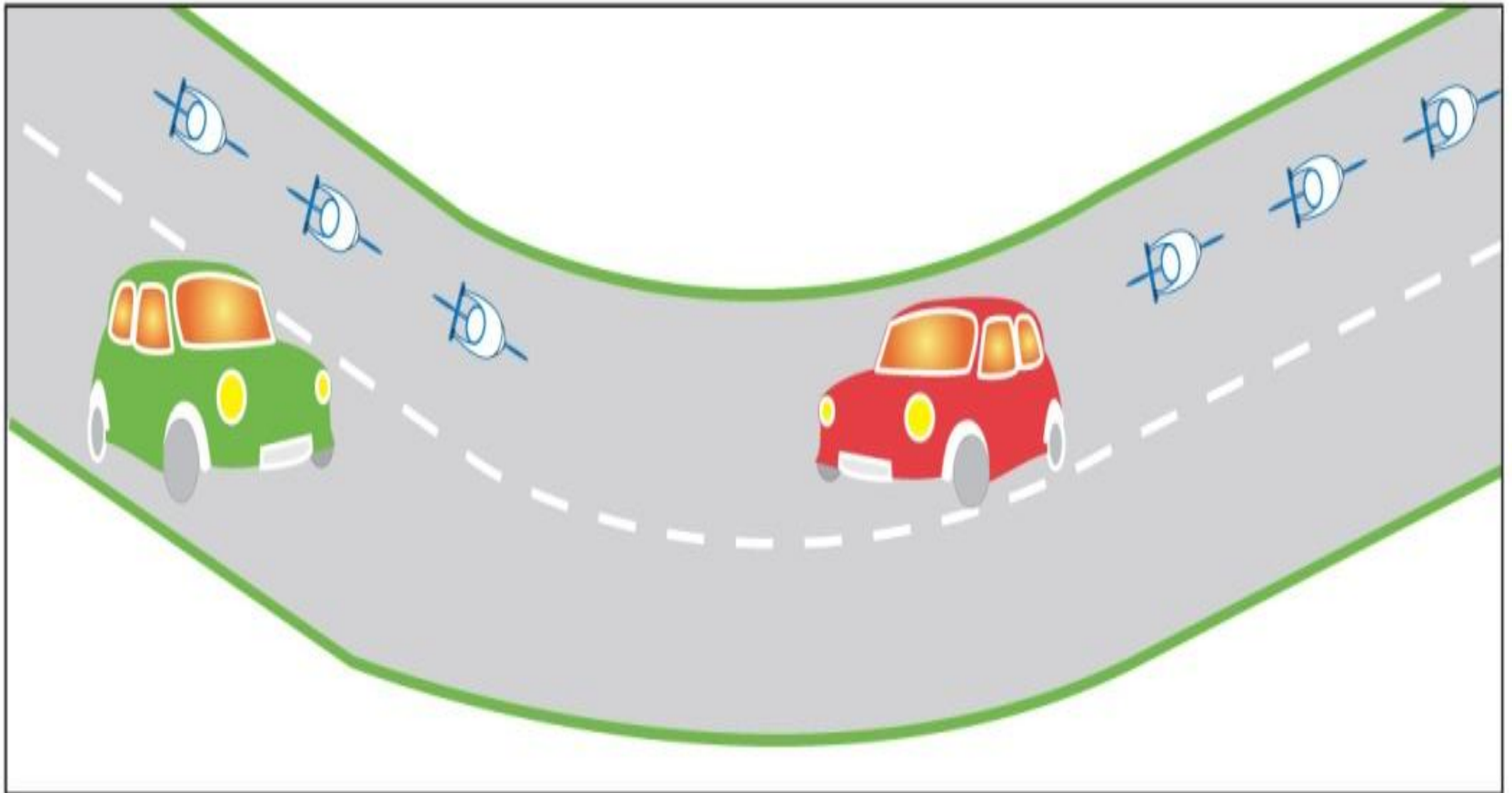
Rouler en file, permet le dépassement (1,50m en dehors des agglomération, 1m en agglo.)



Rouler en sous-groupe, respect des distances de sécurité



Les voitures qui doublent peuvent s'intercaler



Comment une voiture qui double pourrait-elle se rabattre entre les cyclos ?

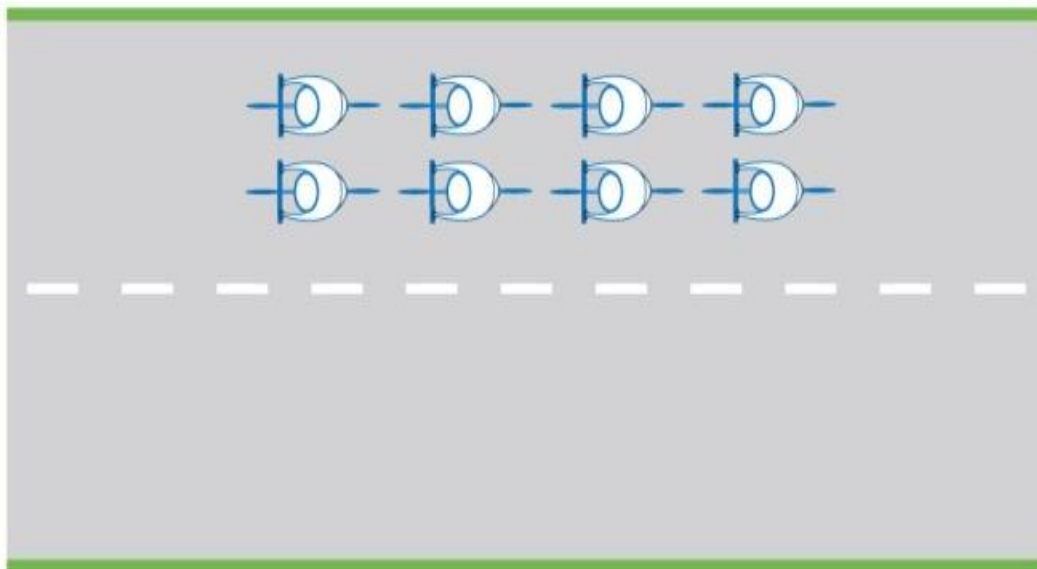


Les distances de sécurité

(pouvoir se rabattre dans la file ou éviter le partenaire de devant lors d'un freinage)



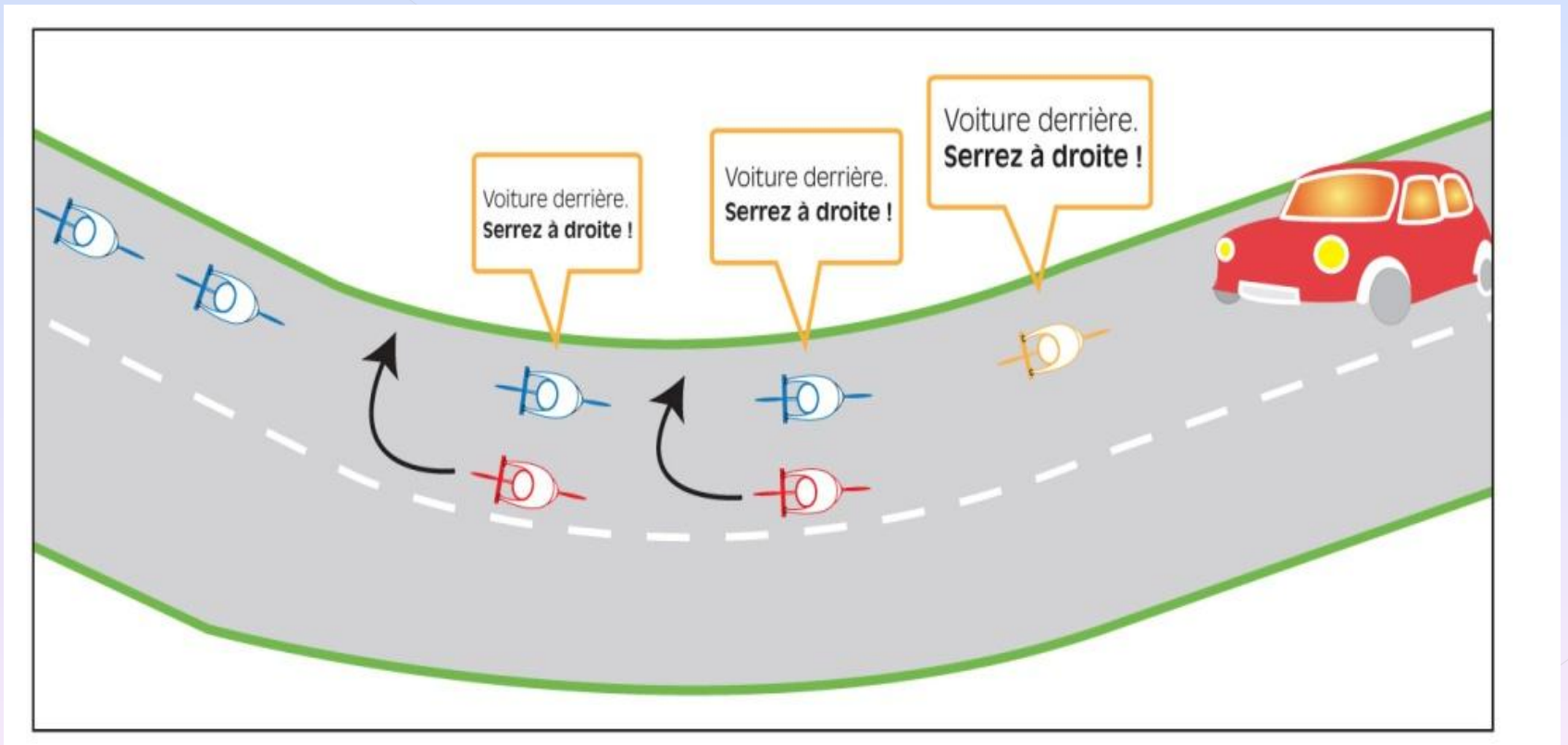
Maximum de front



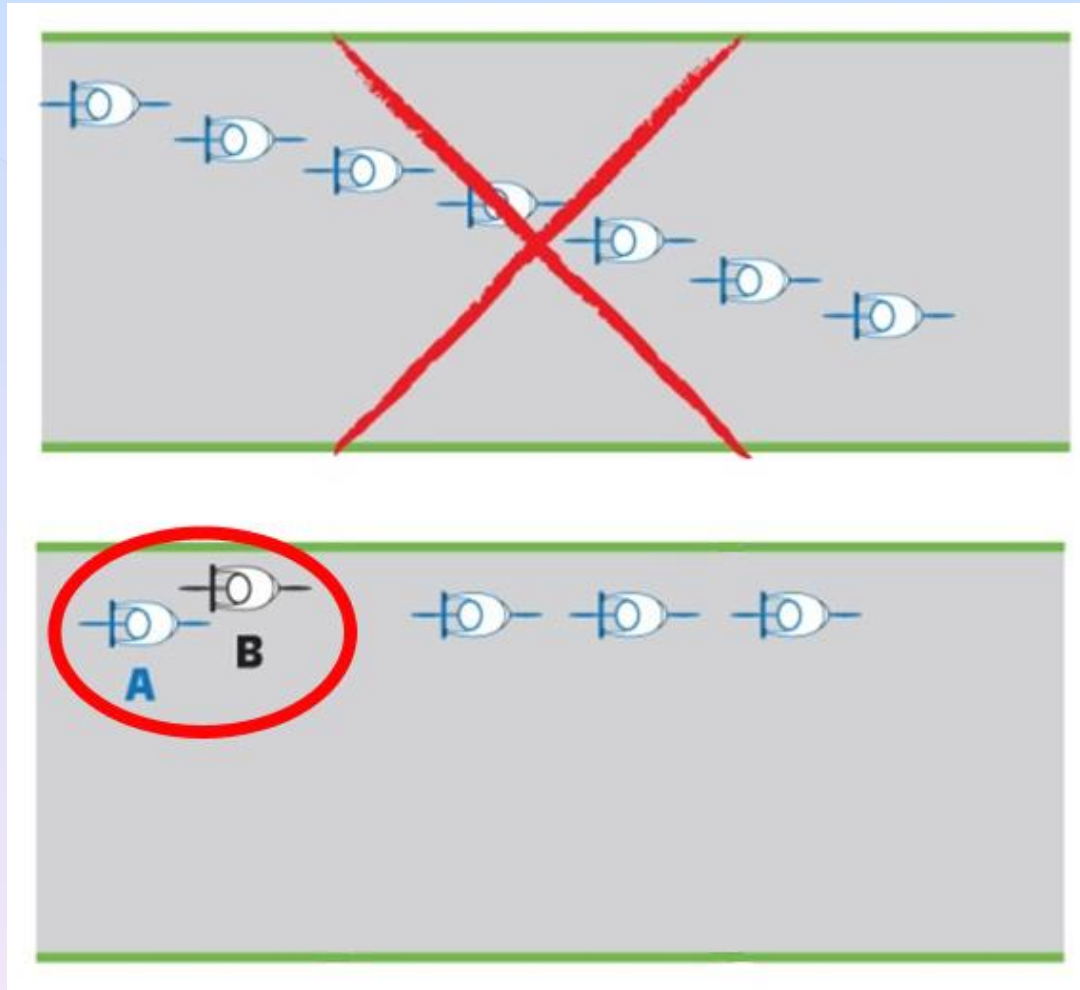
Cyclistes bien rangés. Disposition autorisée : 2 de front maximum, mais ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour, et dans tous les cas où les conditions de circulation l'exigent.

Art. R-431-7

Sur route sinueuse ou s'il y a des voitures, rouler sur une file

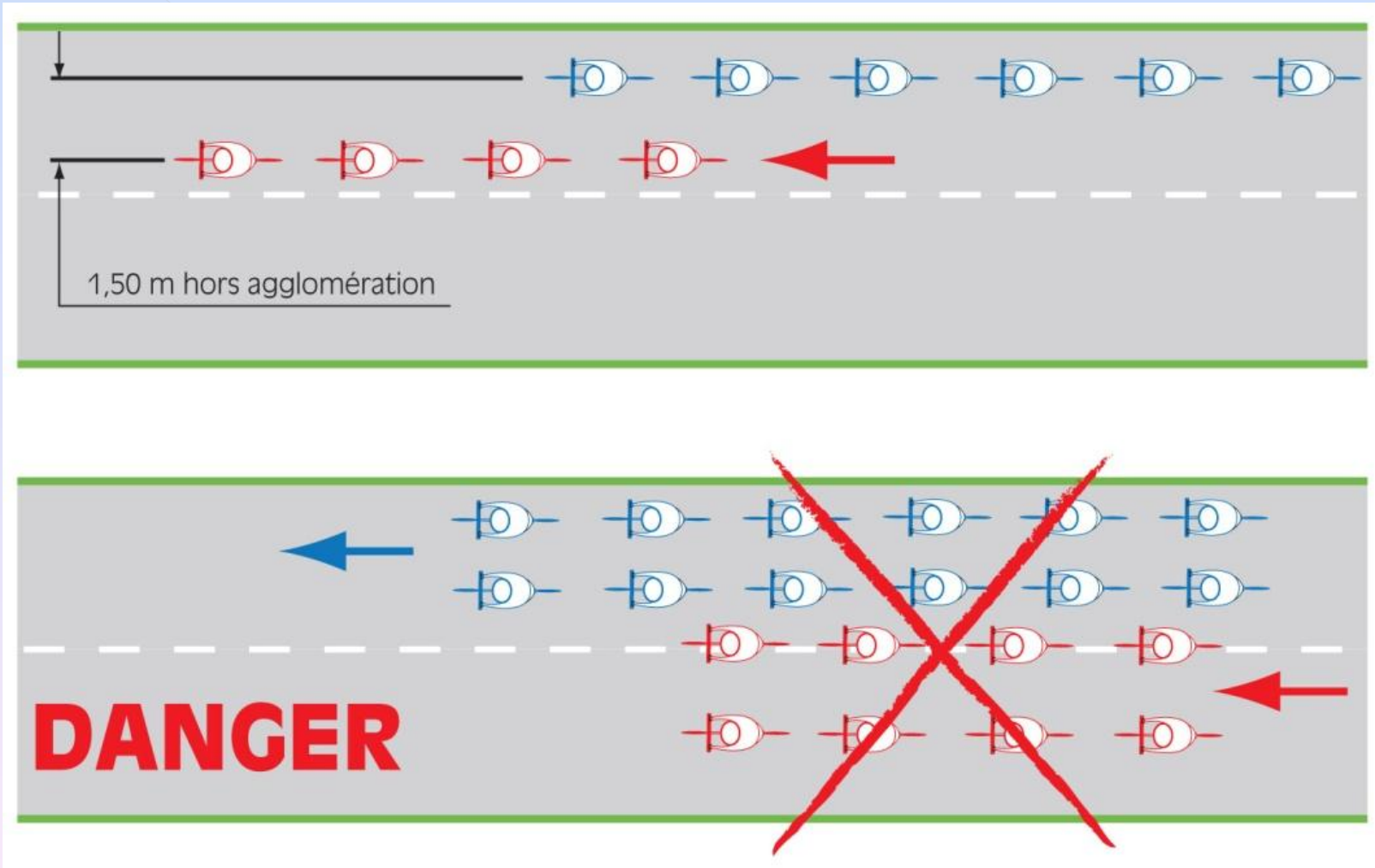


Ne pas rouler en éventail



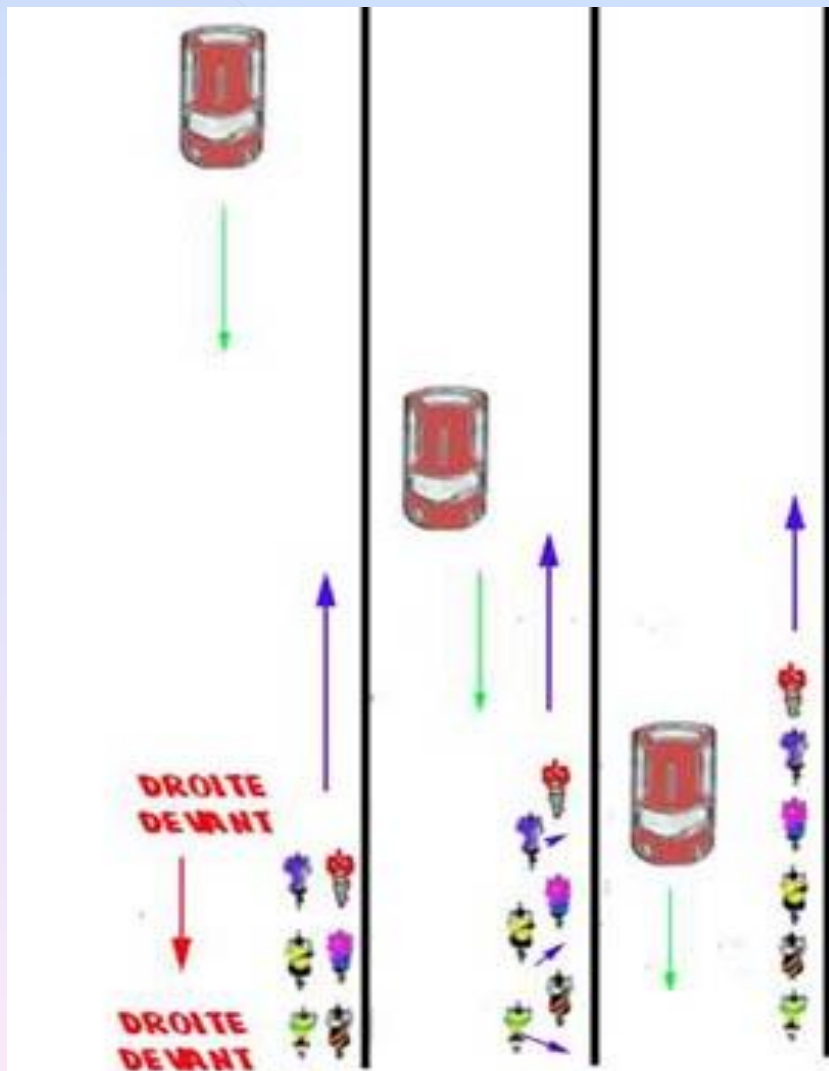
et "B" ne respecte pas une distance de sécurité suffisante

Les dépassements



Se mettre en file :

Droite devant = Annonce qu'un véhicule arrive face à nous



*A l'annonce,
« Droite devant »*

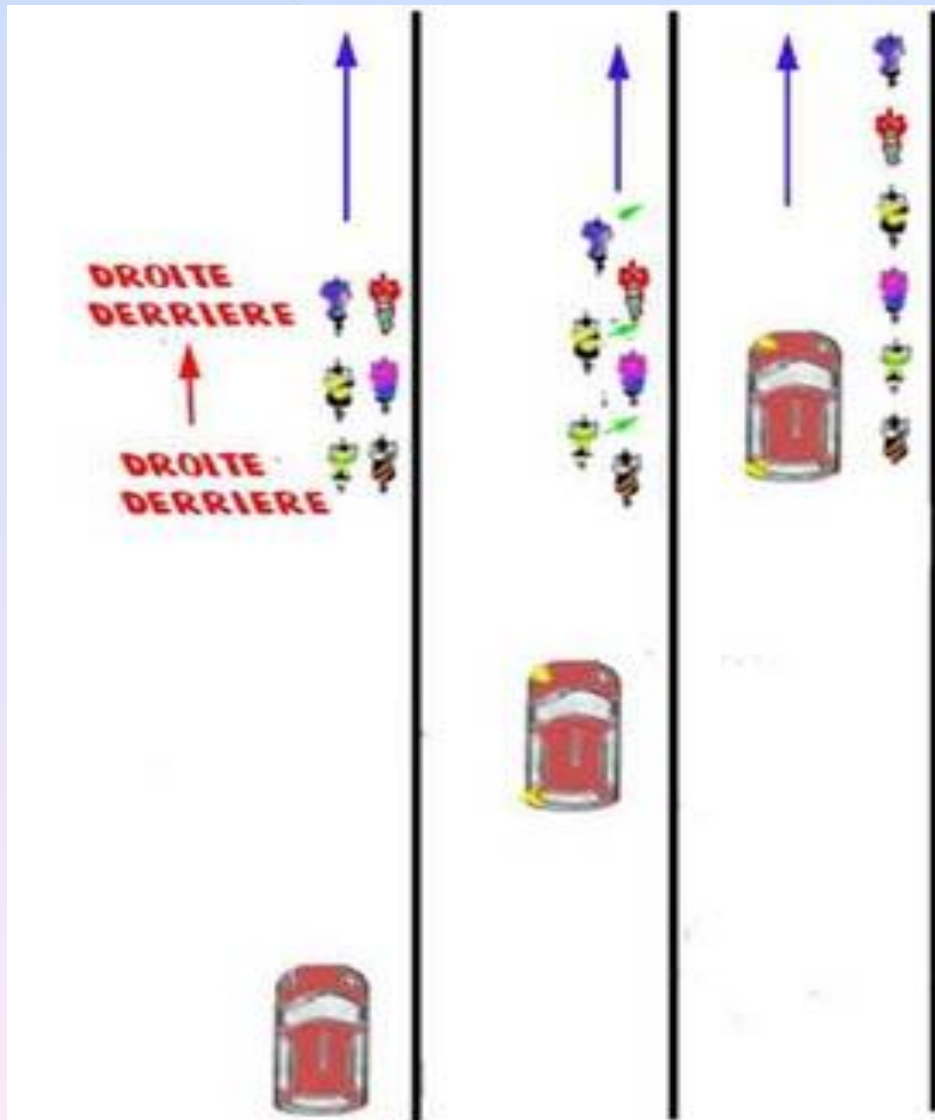
*je me replace
derrière mon voisin
de droite,*

*Le groupe roule sur
une seule file à
droite*

Je fuis le danger.....

Se mettre en file :

Droite derrière = Annonce qu'un véhicule arrive par l'arrière



*A l'annonce,
« Droite derrière »
je me replace devant
mon voisin de droite

Le groupe roule sur
une seule file à
droite.*

Je fuis le danger.....

Les arrêts pendant la sortie

Danger !

On ne s'arrête pas au milieu d'une intersection, d'un sommet de côte, ou d'un virage.

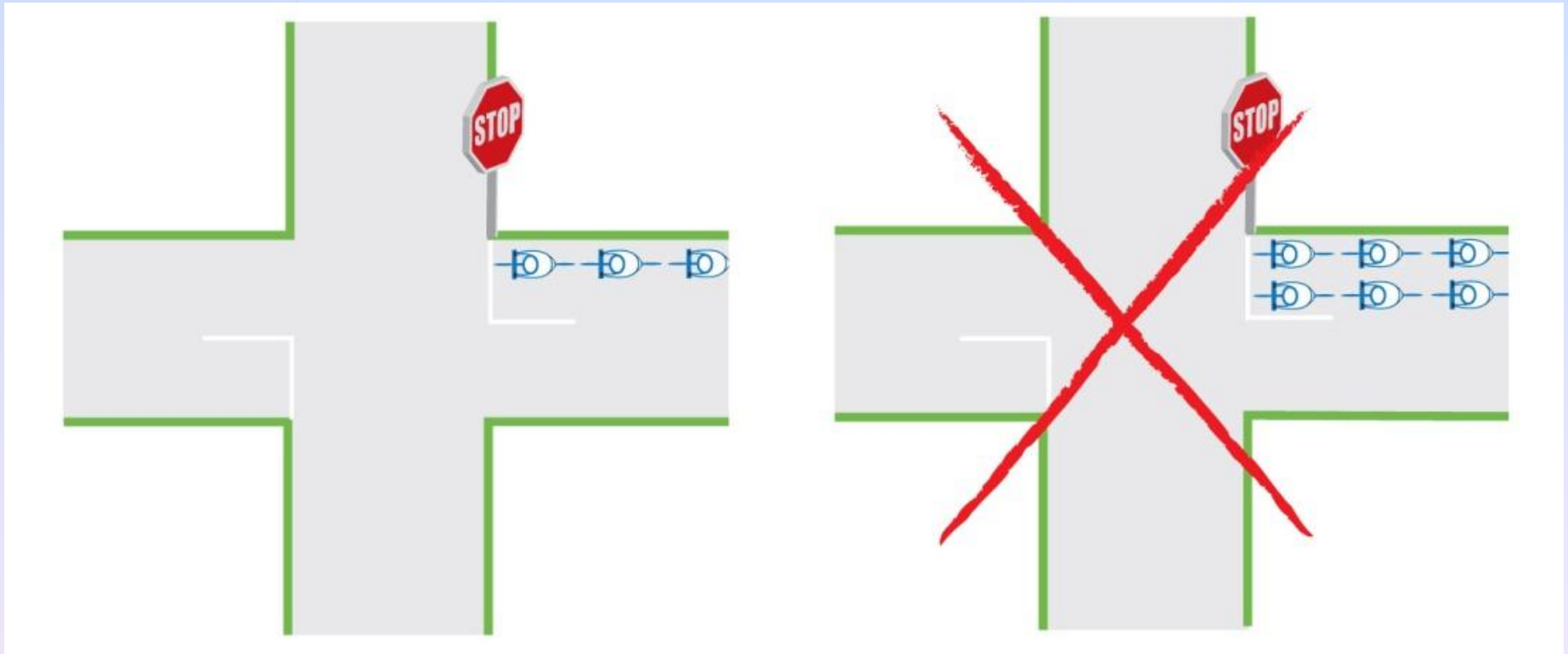


Sécurisé !

Le groupe est stationné en dehors des voies de circulation.



Avec des adultes, au stop, marquer l'arrêt et mettre pied à terre



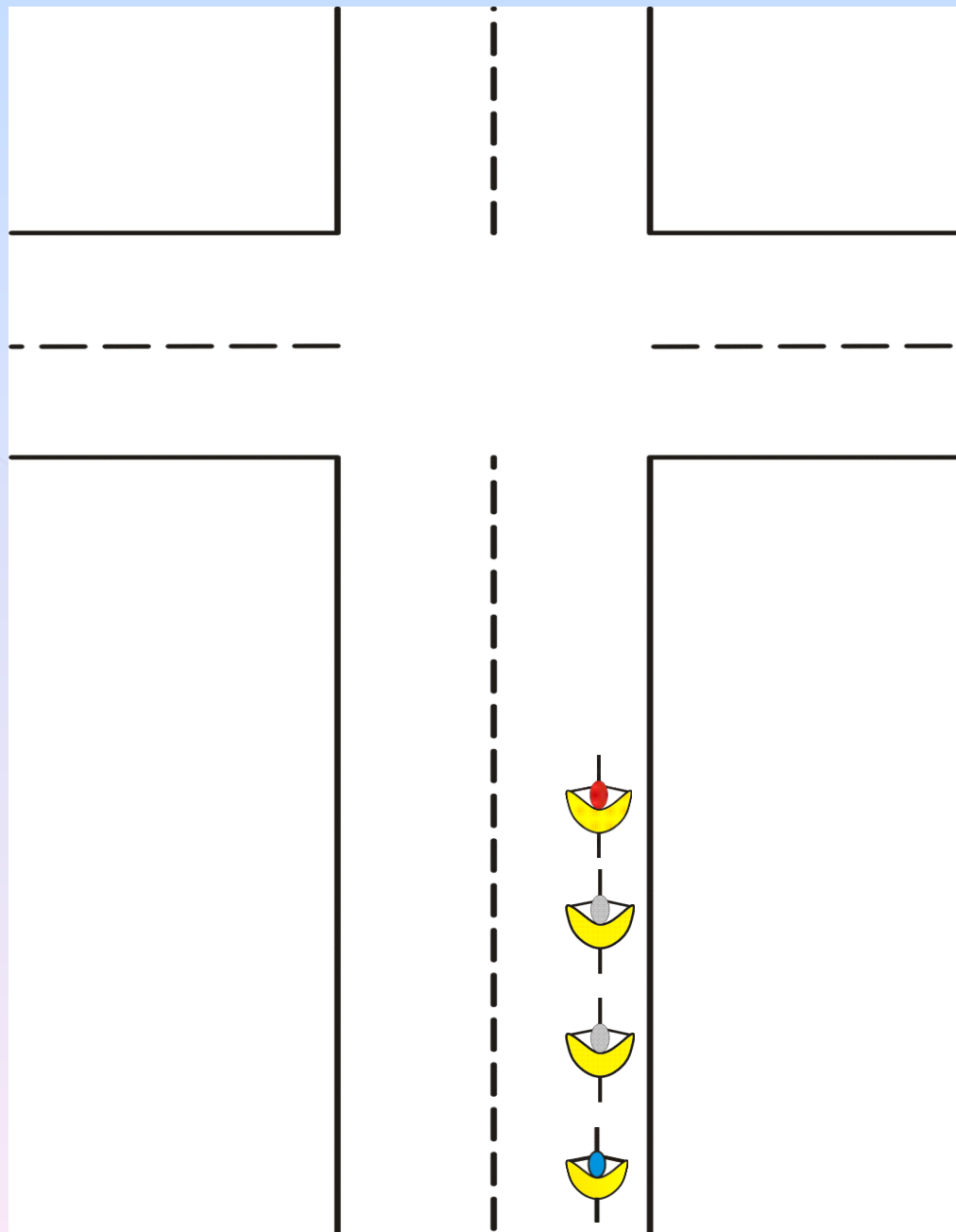
**le leader ne redémarre
que lorsque le dernier à mis pied à terre**

Passage d'une intersection avec des jeunes

Temps 1

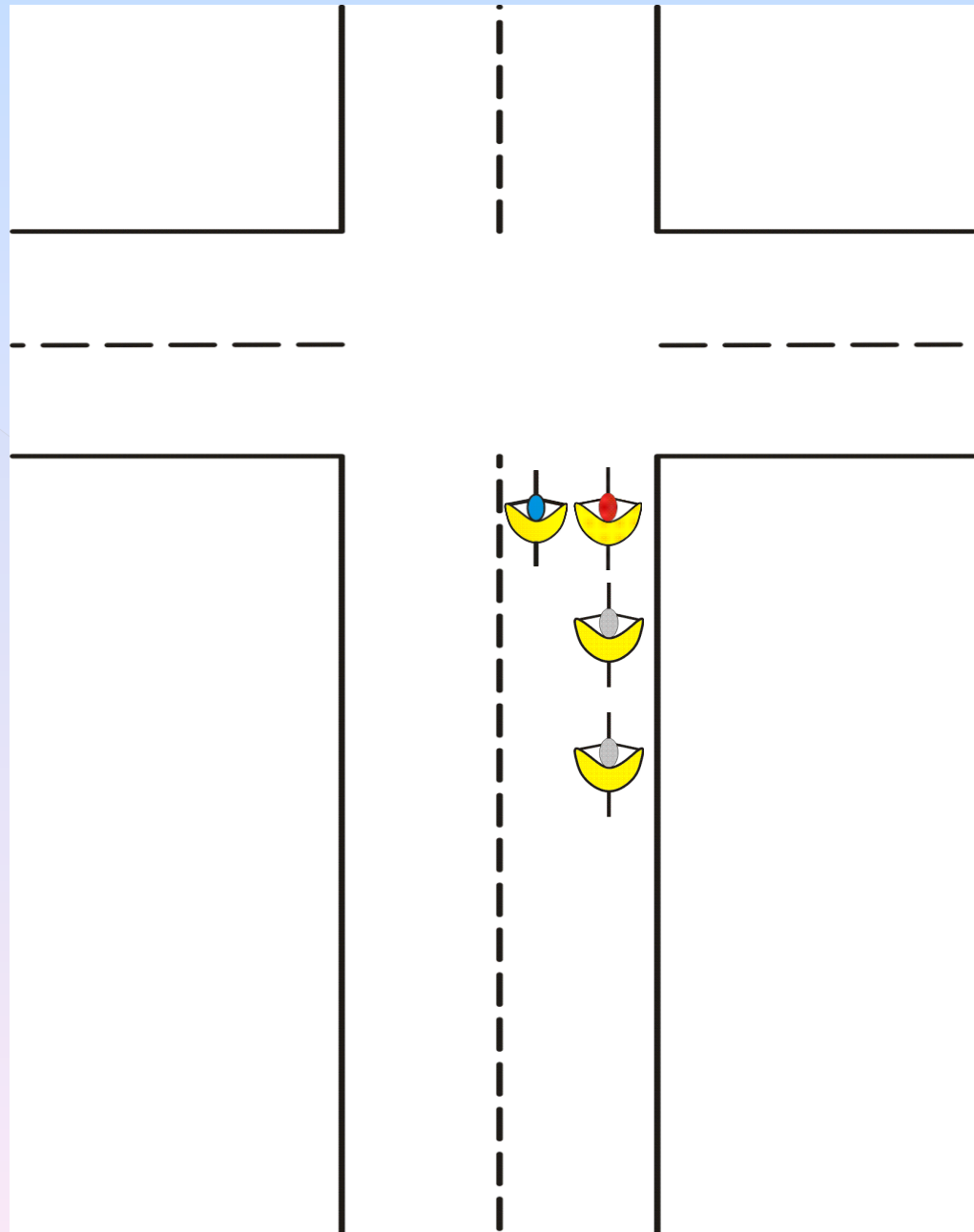
*Le leader fera signe
de ralentir
(mouvement de la
main sur le côté,
haut / bas)*

*Freiner et penser à
changer de vitesse
pour repartir.*



Passage d'une intersection avec des jeunes

Temps 2
*Le serre file
remonte le groupe
pour se placer à
gauche du leader*



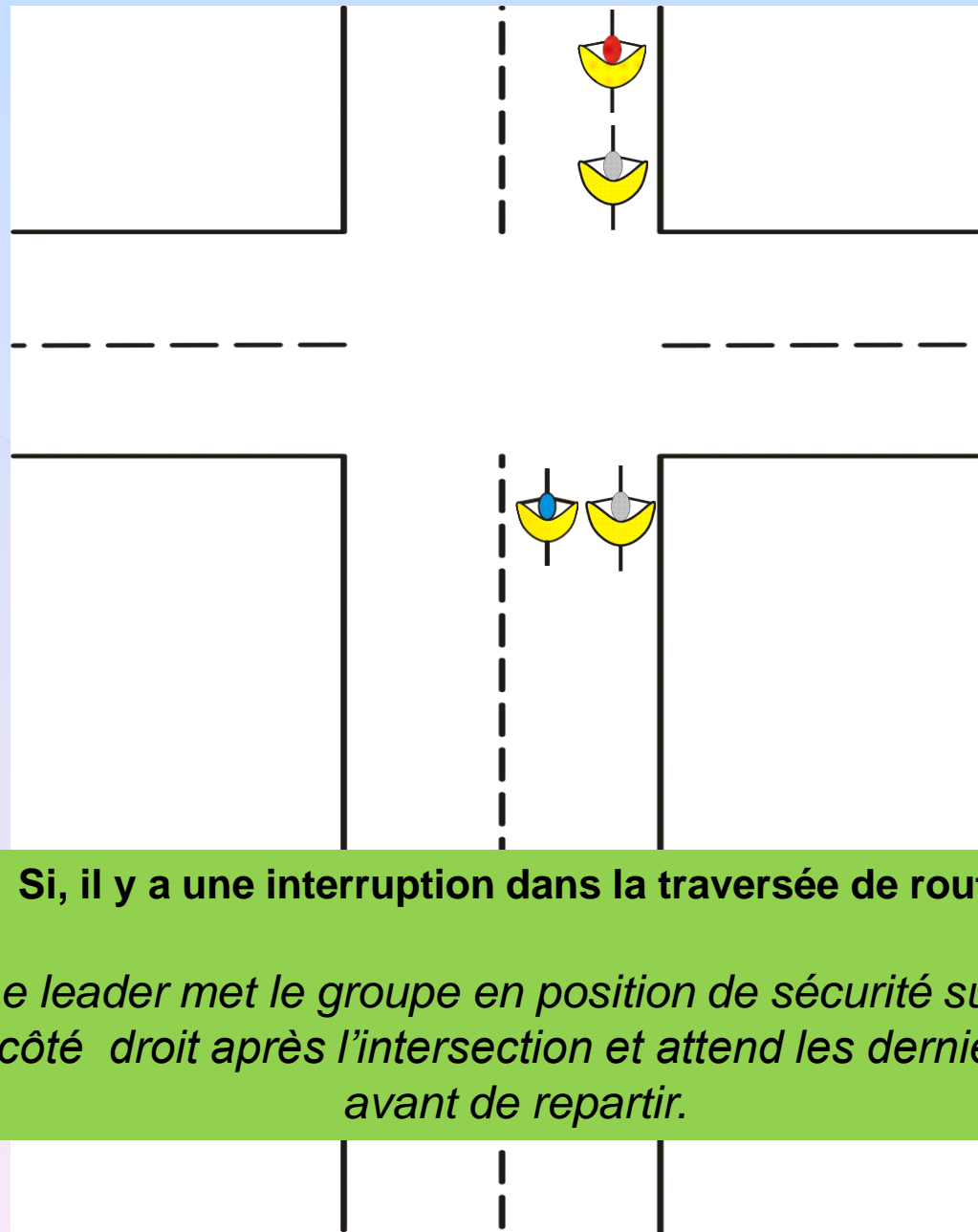
Passage d'une intersection Avec des jeunes

Temps 3

*Le leader traverse
avec les premiers
du groupe*

Temps 4

*Le **serre file** placé
sur la gauche
contrôle le passage
et reprend sa place
lorsque tout le
monde a franchi
l'intersection.*



Si, il y a une interruption dans la traversée de route

*Le leader met le groupe en position de sécurité sur le
côté droit après l'intersection et attend les derniers
avant de repartir.*

Tourner à gauche



**Avant de tourner,
le chef de file
veillera à réduire
l'allure pour
que le groupe se
resserre**

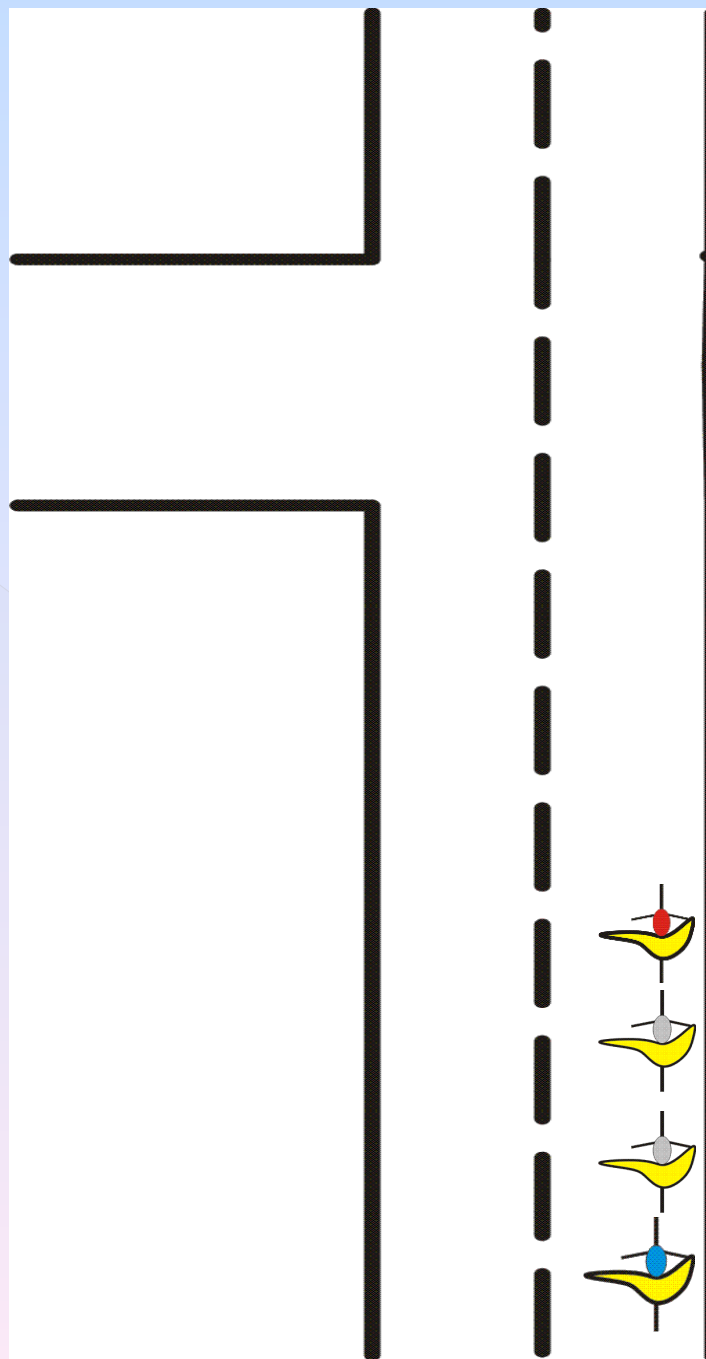
Tourner à gauche

Temps 1:

***Le leader signale, en
tendant le bras, que le
groupe doit tourner à
gauche.***

Temps 2 :

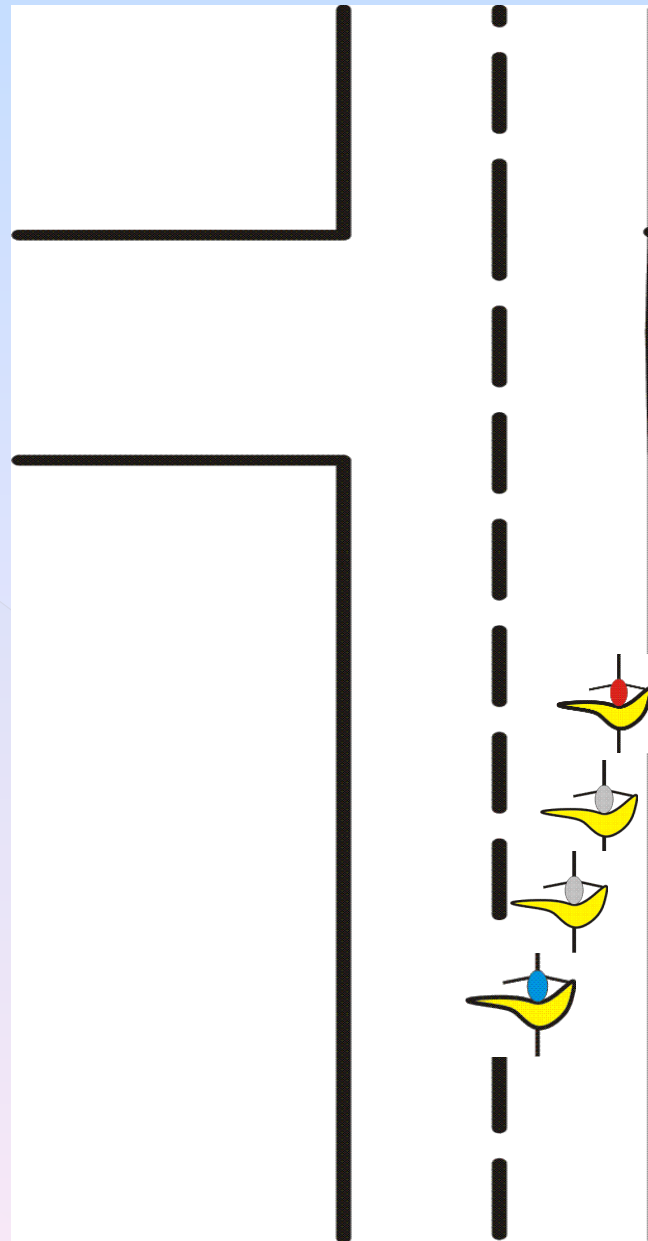
***Chaque membre du
groupe doit
reproduire le geste
avec le bras.***



Tourner à gauche

Temps 3 :

***Après s'être assuré qu'il peut
le faire sans risque, le serre
file indique (voix) au groupe
qu'il peut se décaler vers le
milieu de la chaussée,
toujours avec le bras tendu.***



Tourner à gauche

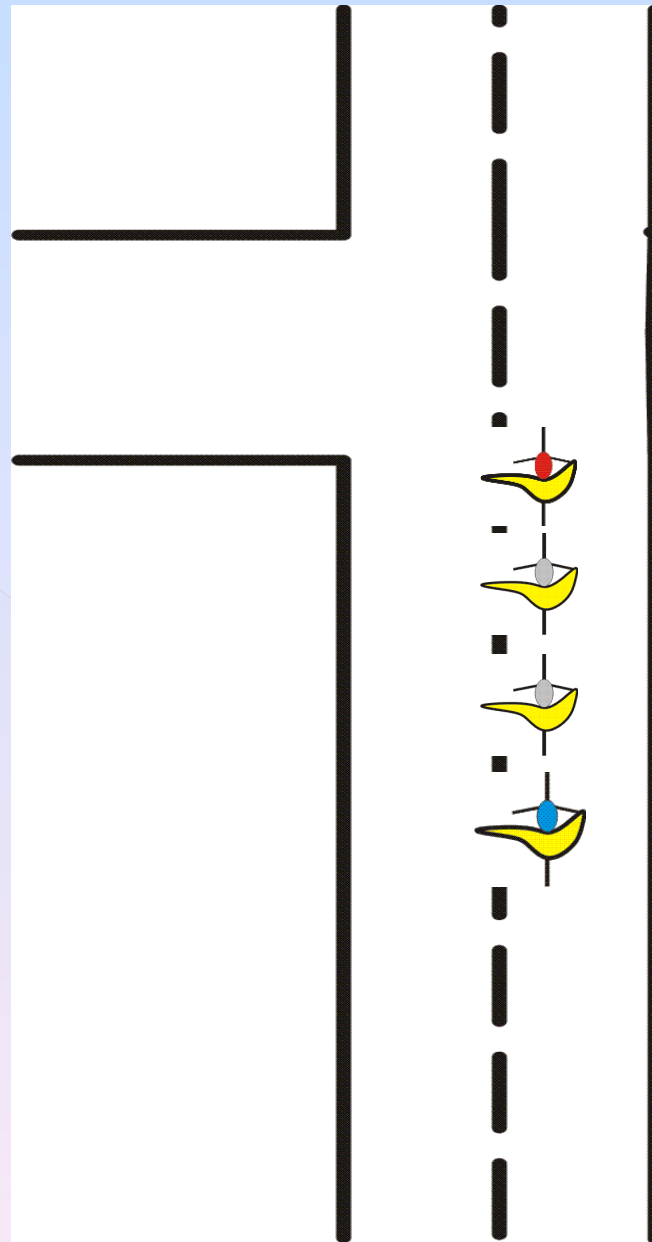
Temps 4 :

***tout le monde se déplace sur
l'axe médian de la chaussée.***

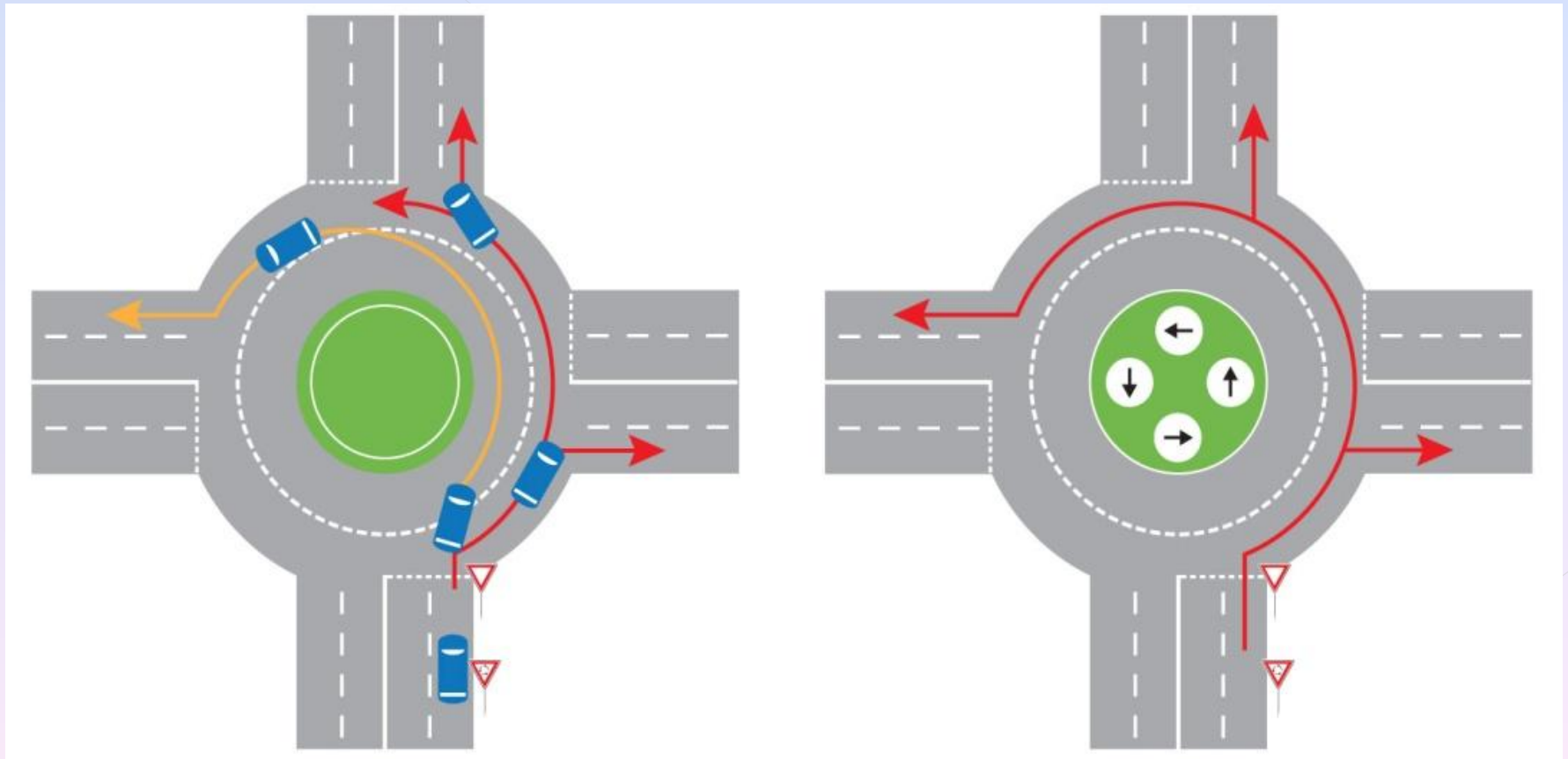
Temps 5 :

***Au moment opportun on
coupe la voie.***

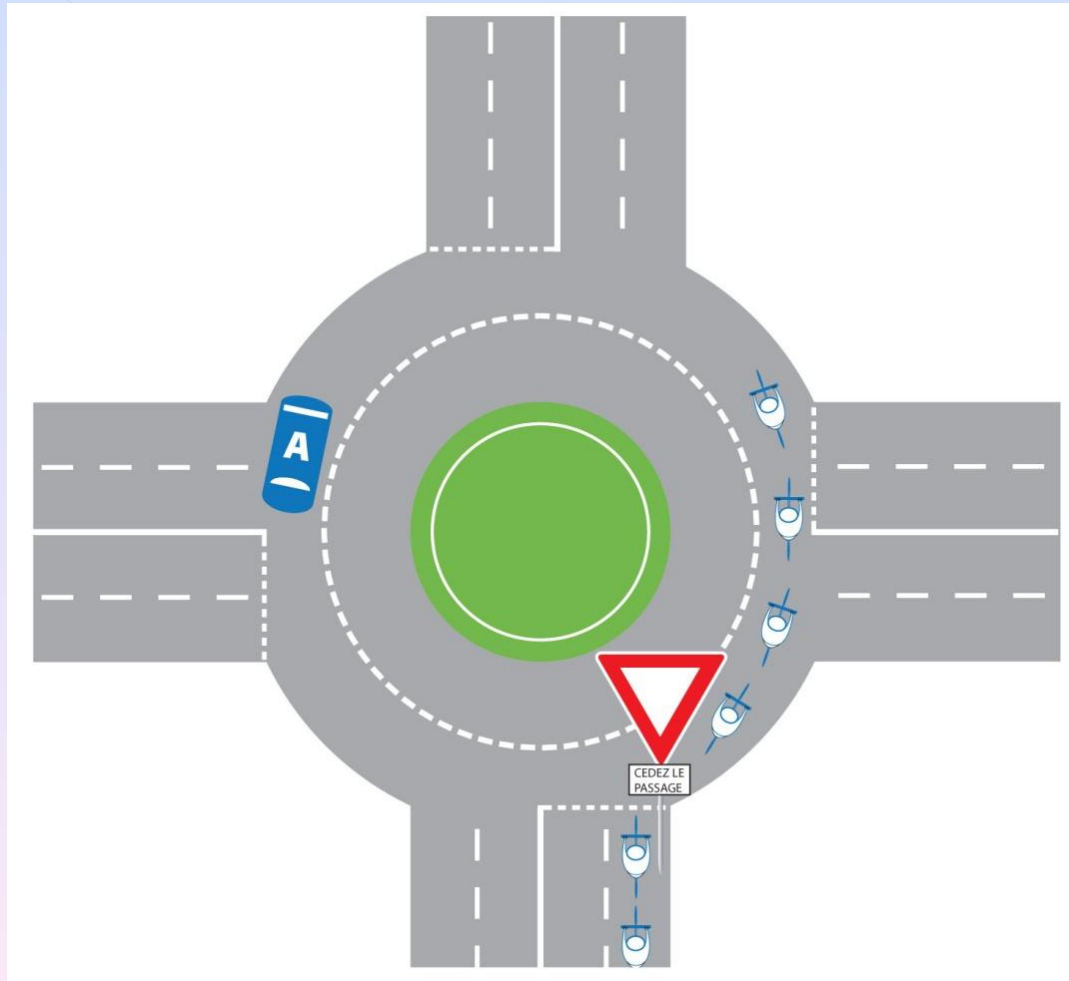
***Une partie du groupe peut
être stoppée sur le milieu de
la chaussée pour que les
voitures venant d'en face
puissent passer.***



Par sécurité, les cyclistes restent sur la voie de droite (contrairement aux voitures)

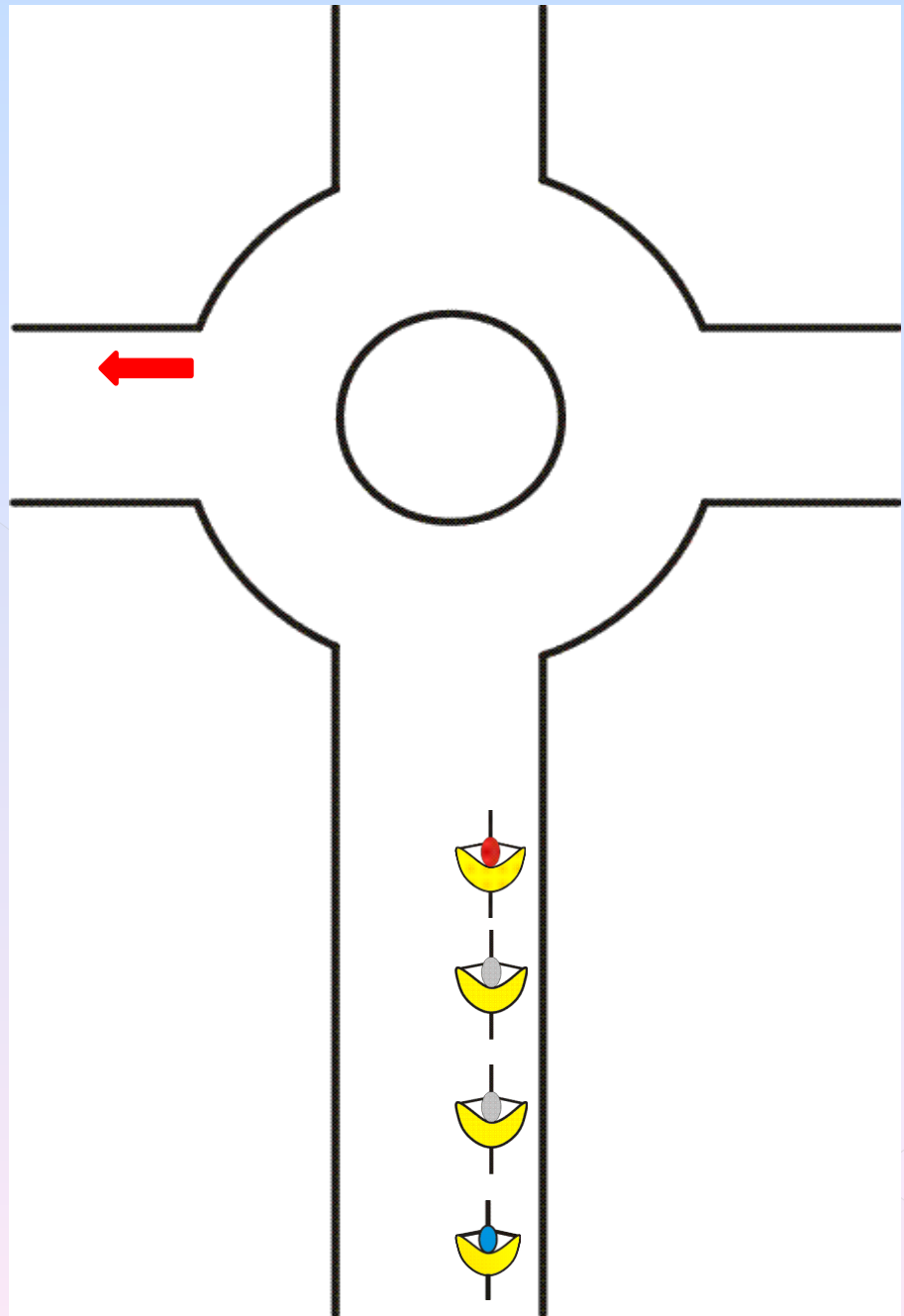


Les cyclistes restent sur la voie de droite (pour assurer leur sécurité)



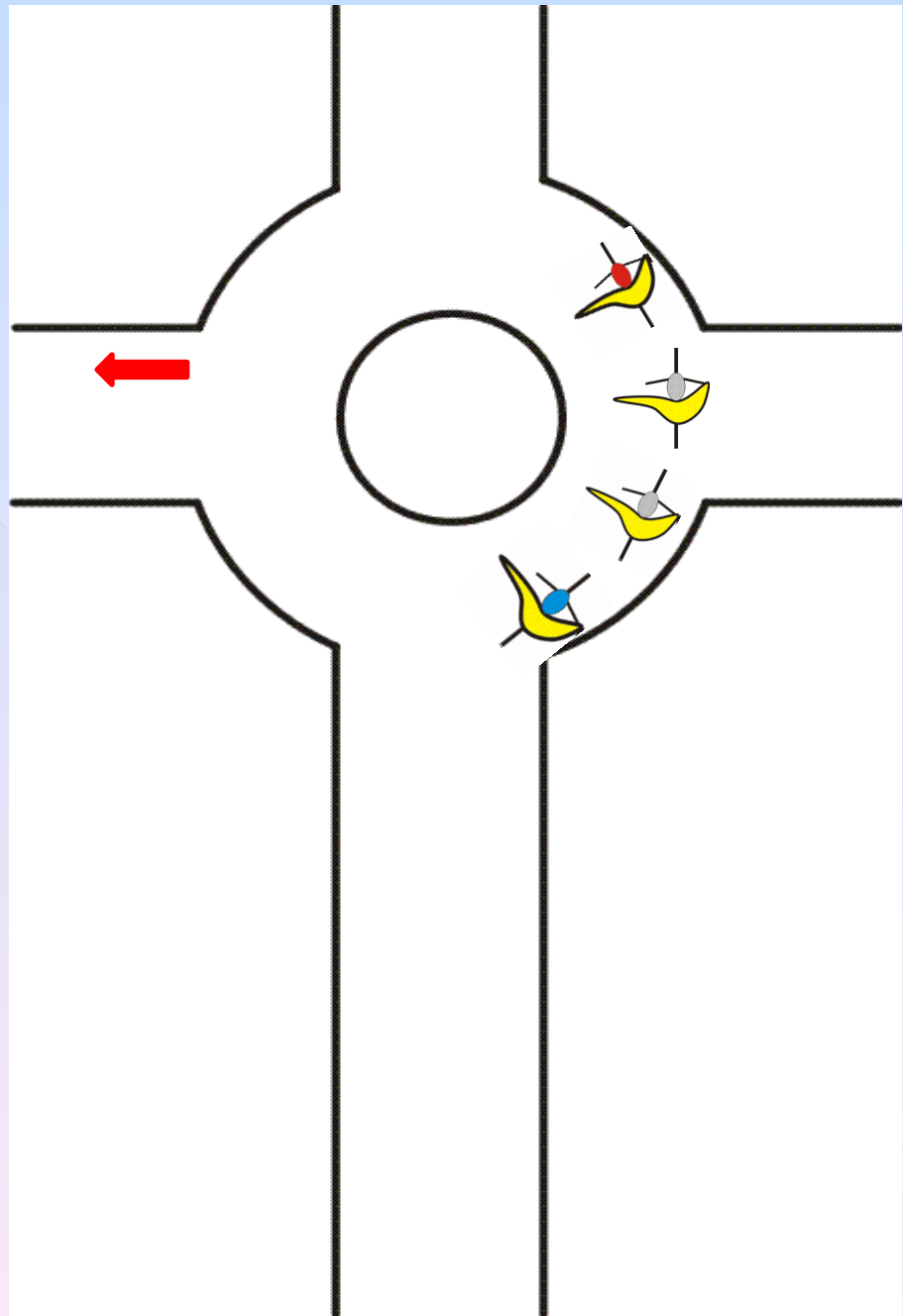
Temps 1

***Le leader fait signe
de ralentir
(montée, descente
de la main sur le
coté)***



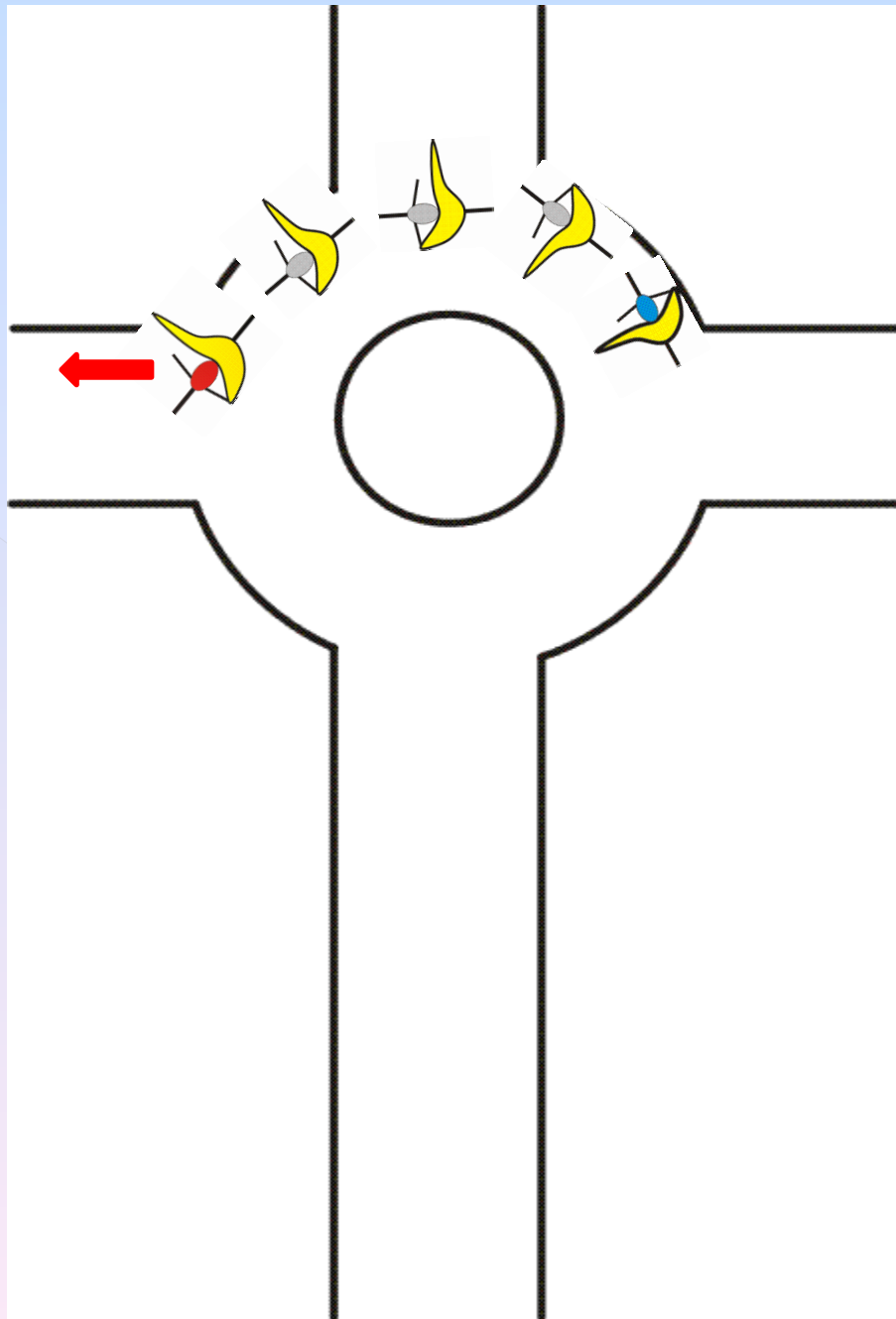
Temps 2

***Lorsque l'on roule,
tendre le bras gauche
à l'horizontale, garder
une distance réduite
entre les vélos,
rouler lentement, et
rester à droite.***

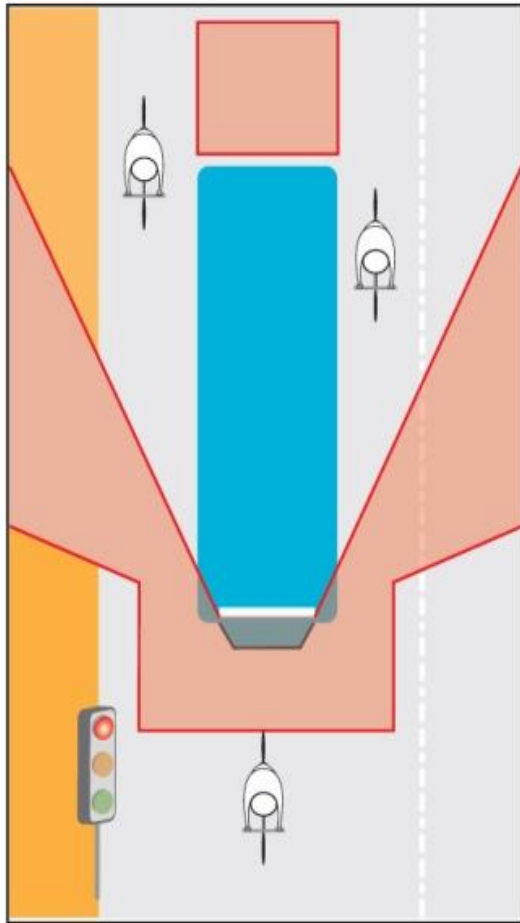


Temps 3

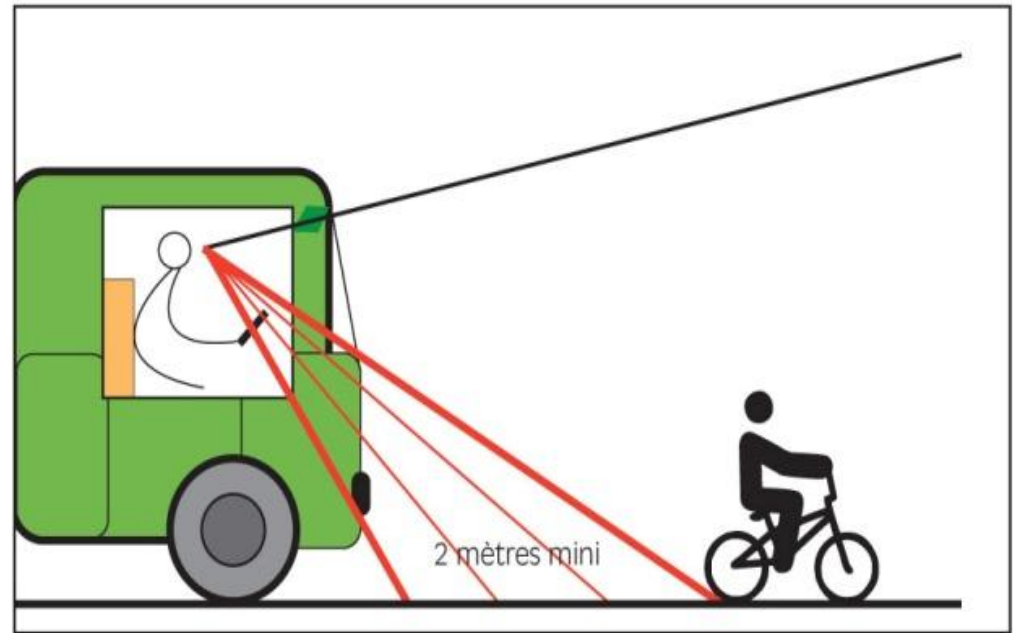
Pour sortir : tendre le bras droit à l'horizontale, après la dernière voie à droite et avant la sortie



Dans la ville lorsque l'on s'arrête, penser à être visible



Méfiez-vous des angles morts !



Tourner à droite

On peut tourner à droite **uniquement**
si le feu tricolore est muni du dispositif
et
si la flèche vélo s'éclaire



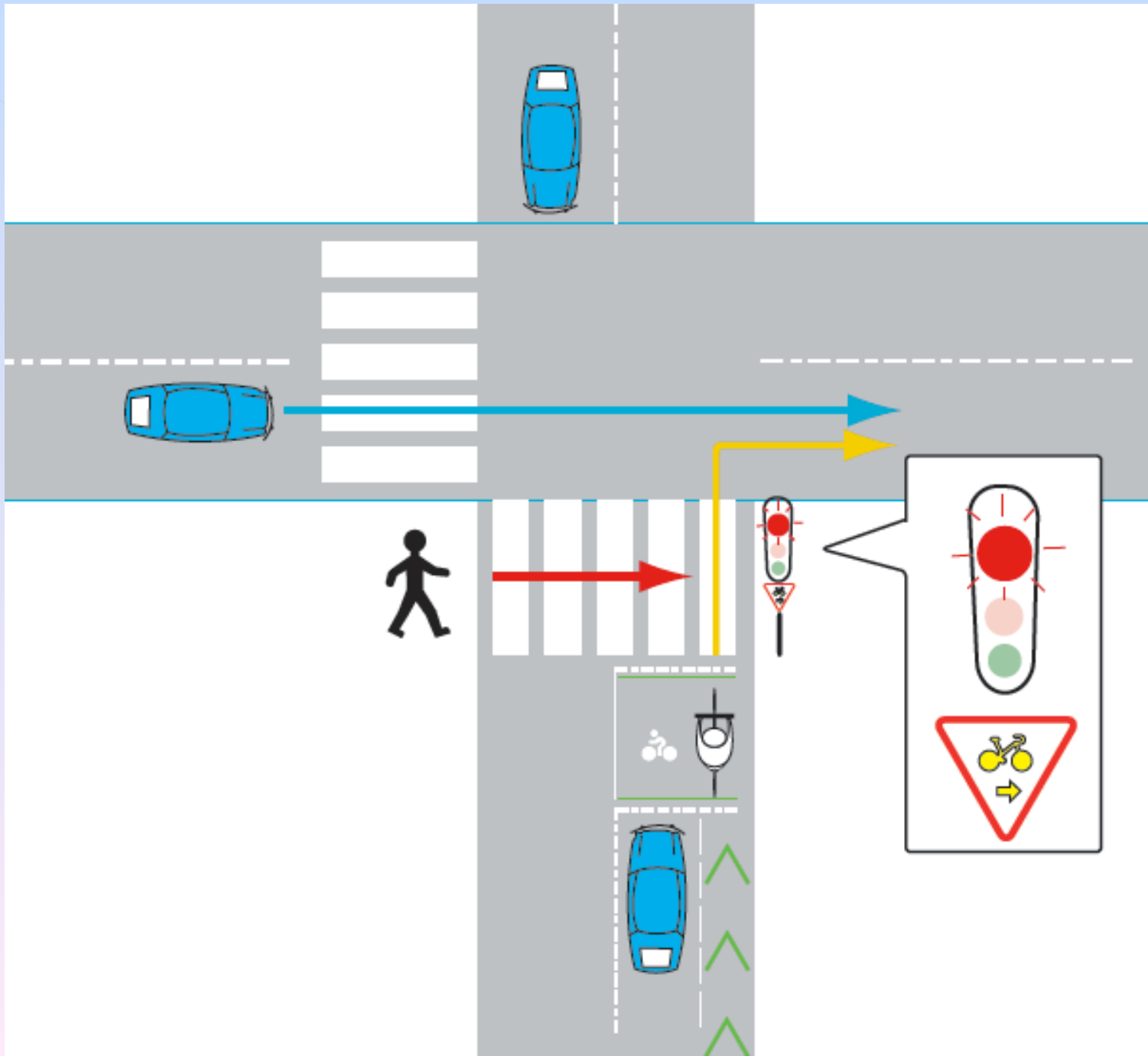
Panneaux permettant aussi le franchissement au feu rouge

Panneau autorisant le cycliste à franchir le feu rouge et à poursuivre son chemin tout droit



Panneau autorisant le cycliste à franchir le feu rouge et à s'engager sur la voie de droite





Consignes de sécurité pour les déplacements VTT



Deux de front,
celui qui a le cintre
le plus en avant a la priorité
sur son partenaire



Voir celui qui est devant soi
Etre vu par celui qui est derrière soi



Réalisation et / ou montage :

Yvon DURAND CTN

Claude LENOBLE CNF - Instructeur

Emmanuel CARPENTIER CNF - Instructeur

Version : 20 décembre 2013

Copyright © 2014 -FFCT

