

ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Rôles et responsabilités 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 et responsabilités 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 et responsabilités 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.



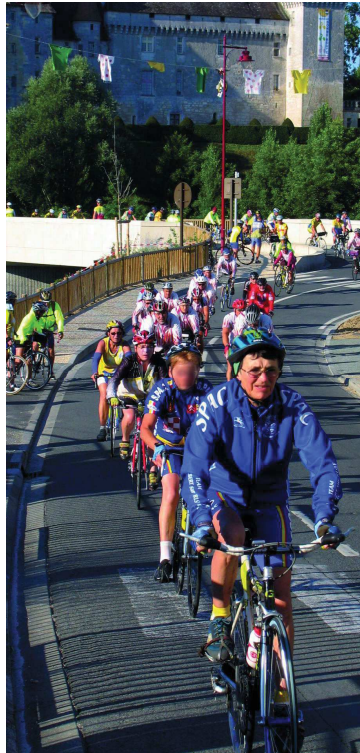
ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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

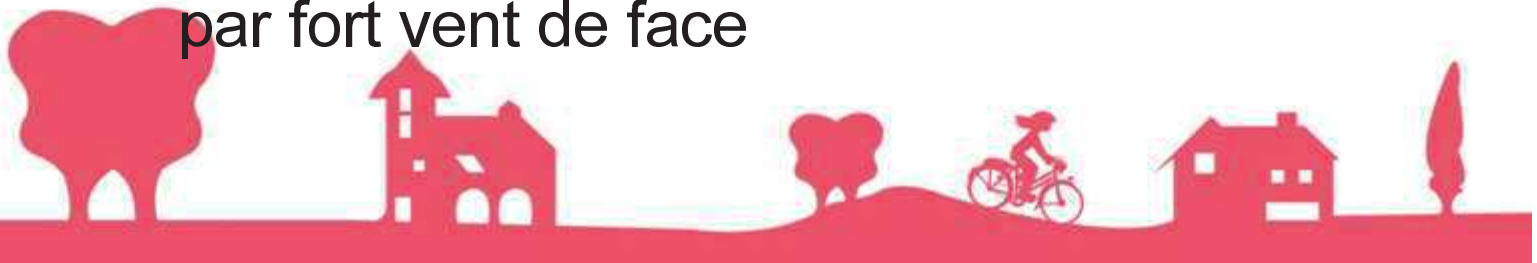


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les relais dans un groupe

Ils ne sont pas indispensables dans un groupe cyclotouriste, mais la technique doit être **PARFAITEMENT** maîtrisée si on les utilise.

- Quel est l'intérêt ?
- Revenir dans le groupe pour un petit nombre d'attardés avec moins d'efforts par solidarité entre les participants.
- Rester moins longtemps en tête du groupe par fort vent de face



ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Un relais n'est pas une relance.

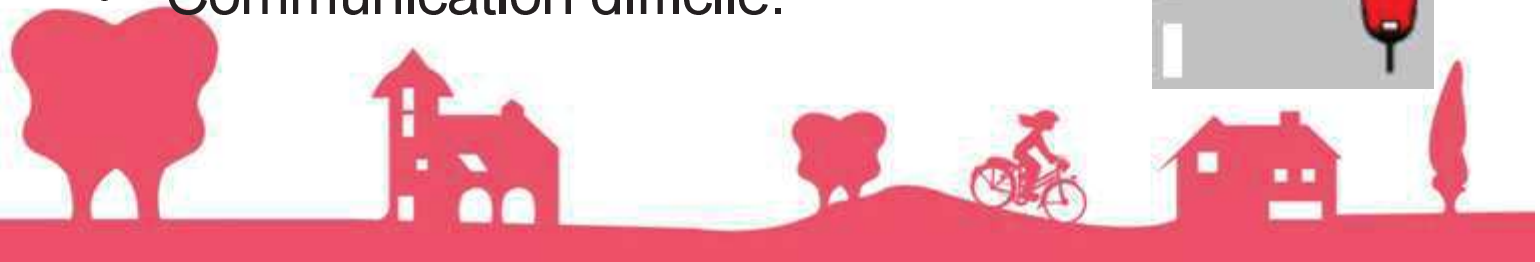
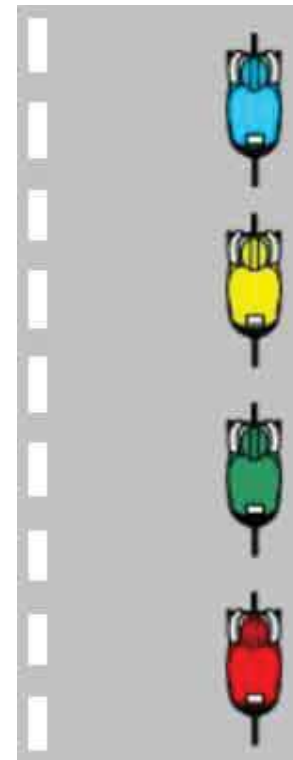


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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.

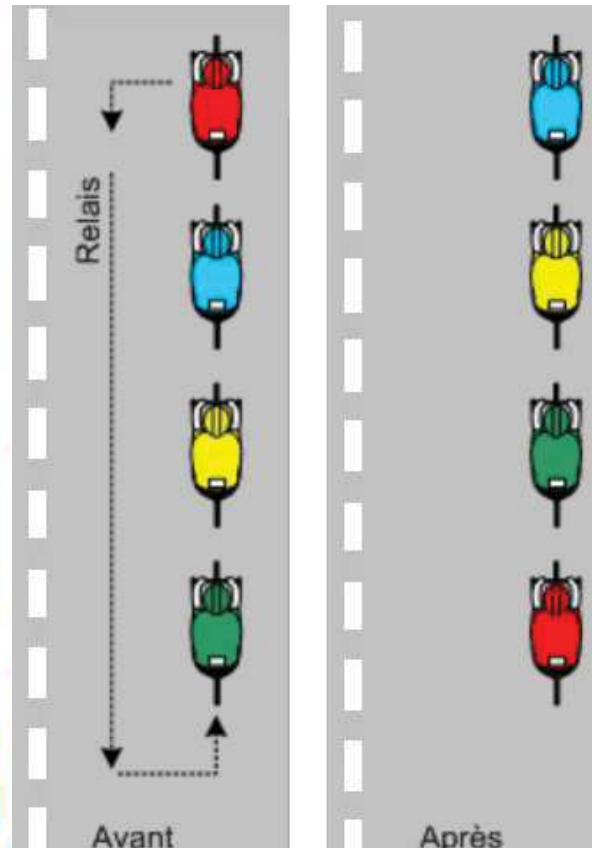


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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

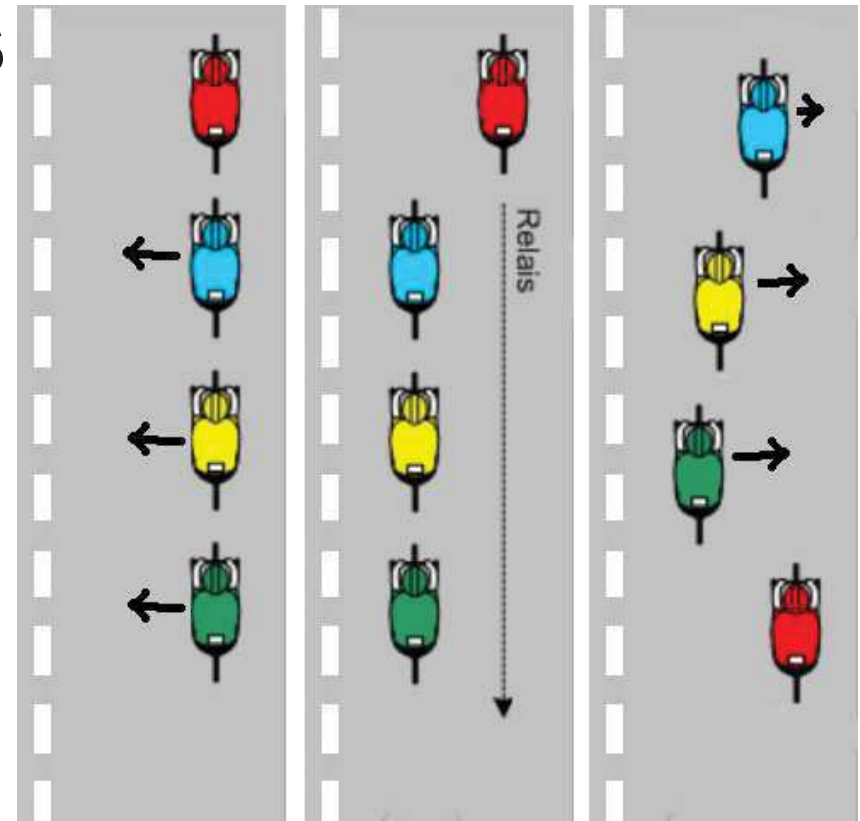


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Relais par la droite

- Elle expose plus le groupe à la circulation automobile.
- On l'utilise par vent latéral droit.
- Risque de confusion si la communication n'est pas au point.

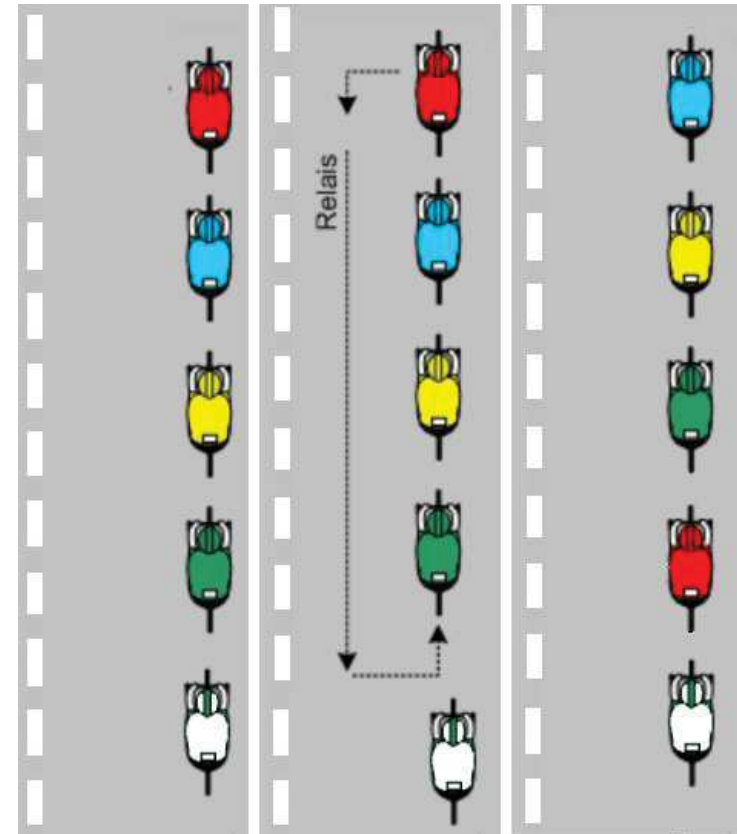


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Les techniques du relais

Passer le relais

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

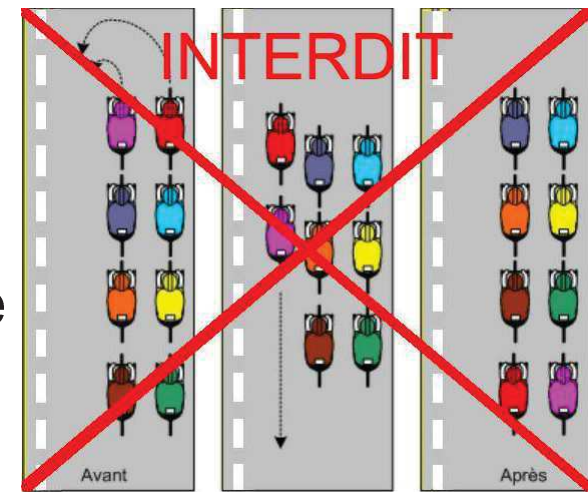


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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).



Double relais avec inversion

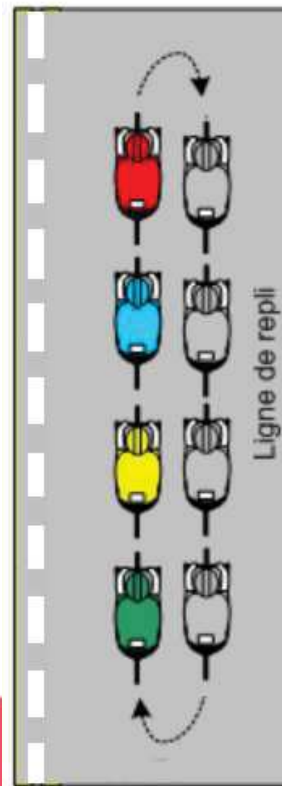


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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.

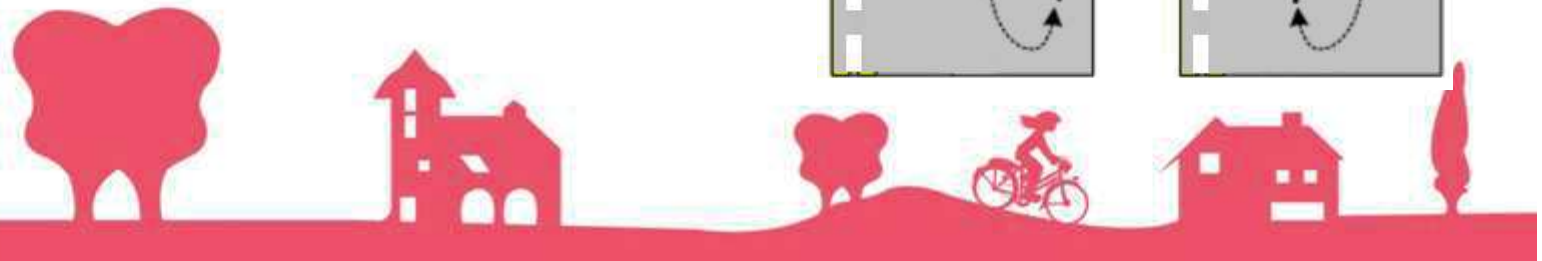
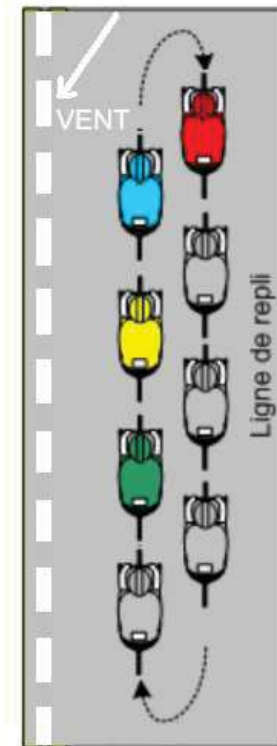
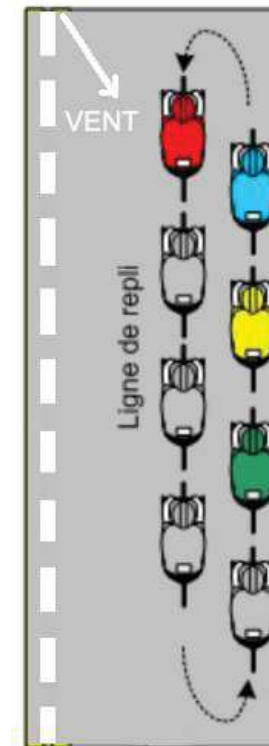


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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.

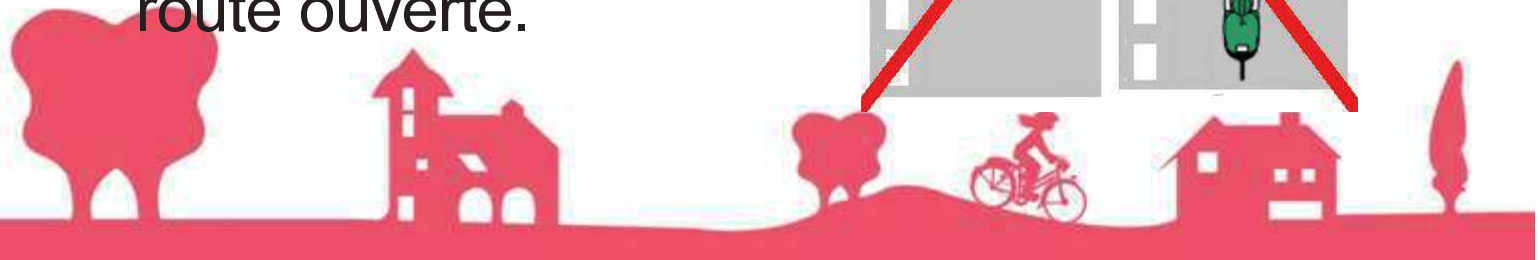
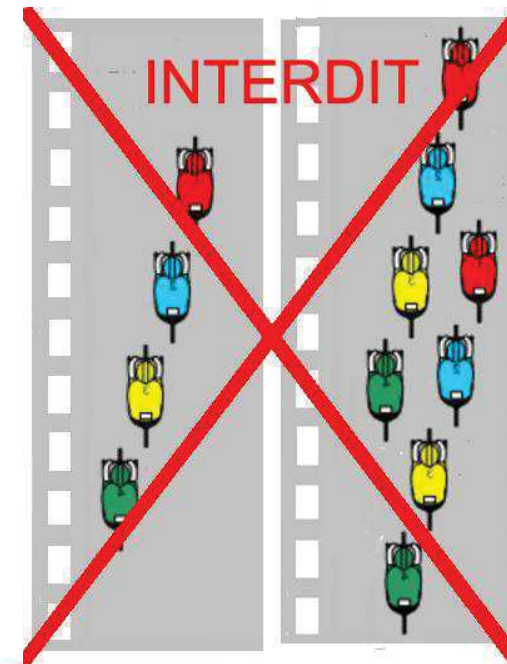


ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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

COMMISSION NATIONALE FORMATION

Novembre 2013

BONNE ROUTE À TOUS

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.

