

USCIA Cyclistas

LA SECURITE



Septembre 2013

La commission SECURITE

LA SECURITE

Cela intéresse peu de monde mais

cela nous concerne tous

La commission SECURITE

- Un rôle de sensibilisation et non de gendarme
- 3 actions pour commencer :
- - La Trousse de poche 'soins légers'
 - - La Vignette 'Urgence' dans la pochette Licence
 - - Le document 'Sensibilisation' remis lors de l' AG



Nom /Prénom :

N° à appeler en cas d'urgence :

Groupe sanguin :

112 N° appel européen (en accès prioritaire)

15 SAMU (tout problème de santé / cardiovasculaire)

18 POMPIERS (incendie, accident corporel)

Protéger la zone / Evaluer l'état de la victime/

Alerter / Secourir

U.S.C.A Cyclistes

Sécurité

La commission SECURITE

ROULER SECURITAIRE

- garder sa ligne,
- garder ses distances,
- Annoncer les obstacles,
- Ne pas freiner sans avertir.

CONNAÎTRE LE PARCOURS:

- L'étudier et voire l'emporter.

PROTEGER LE BESTIAU:

- porter un casque,
- éclairage si nécessaire.

MAITRISER SON VELO:

- Choisir son groupe de niveau,
- adapter sa vitesse,
- éviter les pièges de la route.

**LA SECURITE
C'EST:**

ENTREtenir SON VÉLO:

- régler,
- réparer,
- nettoyer

GERER SON EFFORT:

- Connaître ses capacités,
- Boire et s'alimenter.

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

Un comportement respectueux et sécuritaire en peloton.

Accepter l'idée de groupe avec le respect qui s'impose

Respecter le code de la route

Rouler correctement en groupe

Prendre sa part d'informations dans le peloton

Le port du casque Obligatoire.

Se reporter au règlement intérieur du club pour le détail du comportement à adopter.

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

Un comportement respectueux et sécuritaire en peloton.

Accepter l'idée de groupe avec le respect qui s'impose

- Dans les moments faciles du peloton on discute avec les copains,
→ *mais avec les nouveaux aussi...*
- S'il y a un capitaine de route, on respecte ses consignes.
- Si on décide de quitter le groupe, on prévient.
- On a son matériel personnel pour parer à une crevaison.
- Si possible on a le parcours en tête pour limiter les hésitations et demi-tour dangereux.
- On rapporte les papiers d'emballage dans la poche arrière.

Le port du casque Obligatoire.

Se reporter au règlement intérieur du club pour le détail du comportement à adopter.

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

Un comportement respectueux et sécuritaire en peloton.

Respecter le code de la route

- On est prudent face aux panneaux qui signalent une intersection (feux, stops, balises,...).
- On ne coupe pas les ronds-points.
- On ne roule pas en troupeau surtout en agglomération.
- On ne téléphone pas d'une main sur le vélo.
- Rappel : *Un cycliste peut être verbalisé* .

Le port du casque Obligatoire.

Se reporter au règlement intérieur du club pour le détail du comportement à adopter.

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

Un comportement respectueux et sécuritaire en peloton.

Rouler correctement en groupe

- On garde sa ligne et on évite les écarts comme pour les plaques d'égout , les passages en danseuses brutaux et les retournements le guidon d'une main.
- On ne double pas par la droite (hors bordures organisées).
- On ne franchit pas la ligne médiane.
- On se met sur une file lorsque les conditions s'imposent pour ne pas gêner la circulation des véhicules.

Le port du casque Obligatoire.

Se reporter au règlement intérieur du club pour le détail du comportement à adopter.

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

Un comportement respectueux et sécuritaire en peloton.

Prendre sa part d'informations dans le peloton

- On tend le bras pour signaler les changements de direction ou l'arrêt imminent.
- On annonce les dangers en vue (graviers, trous, véhicules, obstacles,...)
- Lors des arrêts on se range sur le même bas-côté.
- On choisit le lieu de l'arrêt 'soulagement' hors agglomération ou virage par exemple.

Le port du casque Obligatoire.

Se reporter au règlement intérieur du club pour le détail du comportement à adopter.

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

La gestion de l'accident:

→ Il se produit souvent au moment où on l'attend le moins
→ **une approche préventive et une vigilance constante permettent de l'éviter.**

LA PREVENTION

LES MESURES D'URGENCE

L'ENQUÊTE DE POLICE

LA CONNAISSANCE DE LA JURISPRUDENCE

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

□ LA PREVENTION

La prévention c'est l'ensemble des mesures prises en vue d'éviter les accidents.

- Par une maintenance planifiée de son vélo.
- Par le respect du Code de la route.
- Par le port du casque .
- Par le refus du risque météorologique (verglas, grand vent,..).

□ LES MESURES D'URGENCE

Avant toute action **Évaluer la situation présente**

- Par la vigilance...
- Protéger la zone
- Evaluer l'état de la victime
- Alerter les secours (N° d'appel européen : 112)
- Secourir

La commission SECURITE

LA SECURITE C'EST:

❑ L'ENQUÊTE DE POLICE

- L'alerte
- Le constat ou le procès verbal

❑ LA CONNAISSANCE DE LA JURISPRUDENCE

- La chute en groupe

Les attendus d'une Cour d'appel font maintenant jurisprudence. La responsabilité de celui qui cause la chute est engagée sur les fondements des articles 1382 et 1384 du Code civil : "Faute d'inattention pour s'être laissé surprendre par le ralentissement" et le non respect du Code de la route Art. R 412-6 paragraphe 2 "Se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans gêner toutes les manœuvres qui lui incombent". Art. R 412-12 "Maintien d'une distance de sécurité suffisante pour éviter une collision".

La commission SECURITE

Mon code de la route spécial vélo

La signalisation à connaître.

Les panneaux



Piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles.



Fin d'une piste ou d'une bande cyclable conseillée et réservée aux cycles.



Piste ou bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque.



Fin de piste ou de bande cyclable obligatoire pour cycles.



Voie verte ouverte à tout type de véhicules non motorisés.



Aire piétonne autorisée aux cyclistes à condition d'y rouler au pas et de ne pas gêner les piétons qui sont prioritaires.



Zone 30 km/h. Elle améliore la sécurité de tous en favorisant le partage de l'espace entre vélos, automobiles et piétons. Elle contribue également à réduire le bruit et la pollution.



Panneau double sens cyclable. Indique que dans cette voie à sens unique, les cyclistes sont autorisés à circuler dans les deux sens.



Jalonnement d'itinéraires.



Indication d'un itinéraire cyclable.



Voie réservée aux véhicules des services réguliers de transport en commun et autorisée aux cycles.



Traversee d'une voie de tramway : situé aux intersections avec la voie du tramway, ce panneau est souvent accompagné d'un feu tricolore.



Voie réservée au tramway : interdiction de circuler ou de stationner sur cette voie.



Fin de voie réservée au tramway.



Attention, passage d'une voie de tramway : panneau d'alerte signalant la proximité de voies de tramway.



Sens interdit sauf cyclistes. Rester très vigilant au niveau des intersections.



Accès interdit aux cyclistes.



Débouché de cyclistes venant de droite ou de gauche.



Parc-relais assurant la liaison vers différents réseaux de transport en commun.

La commission SECURITE

La lecture de ce document peut servir à éviter ce que l'on ne veut pas imaginer, pour vous comme pour les autres qui vous entourent, dans la pratique de notre activité préférée :
Le vélo.

La commission Sécurité USCA.