



ROULER EN SÉCURITÉ EN PELOTON



MINISTÈRE DE LA SANTÉ
ET DES SPORTS

SECRÉTARIAT D'ÉTAT
AUX SPORTS

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES**





ROULER en PELOTON

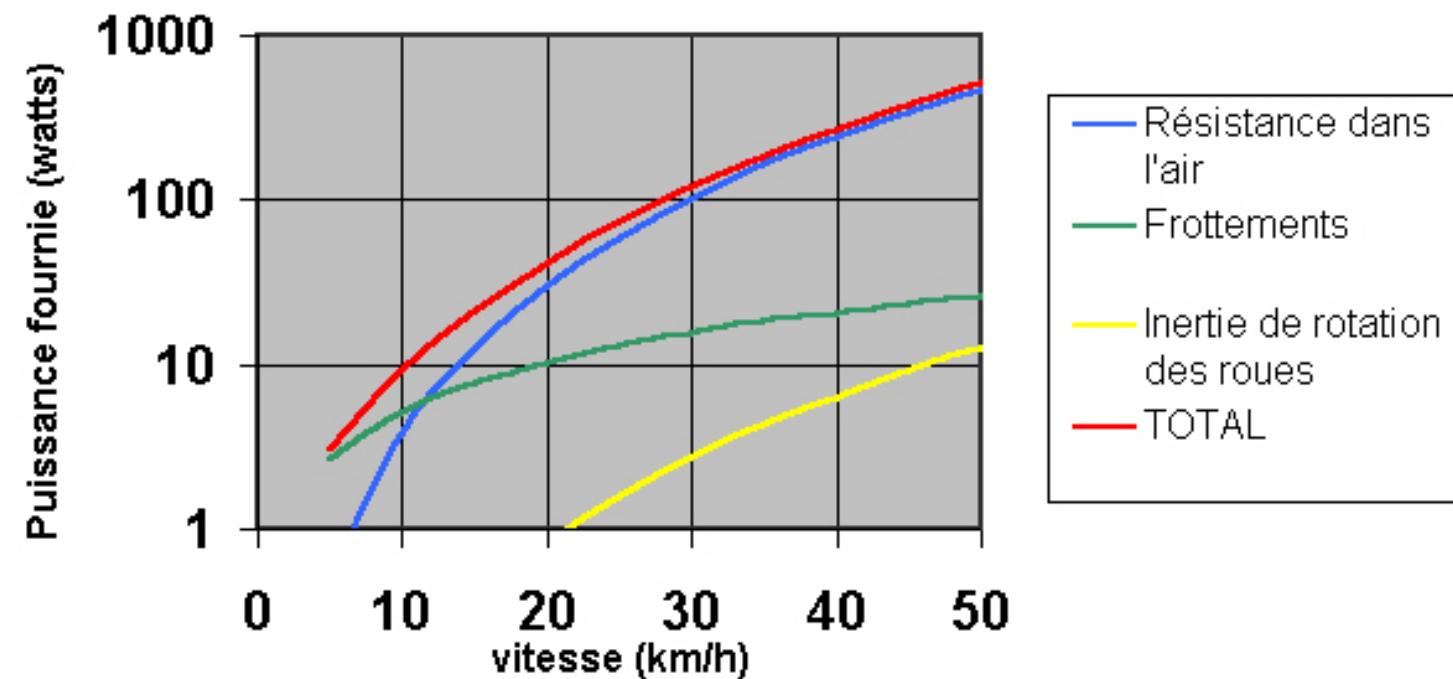
- Les cyclistes dès qu'ils sont en nombre; amis, membres d'un même club, participants d'une randonnée, roulent souvent en peloton.
- Pourquoi cette tendance à se regrouper en groupe compact appelé peloton?





ROULER en PELOTON

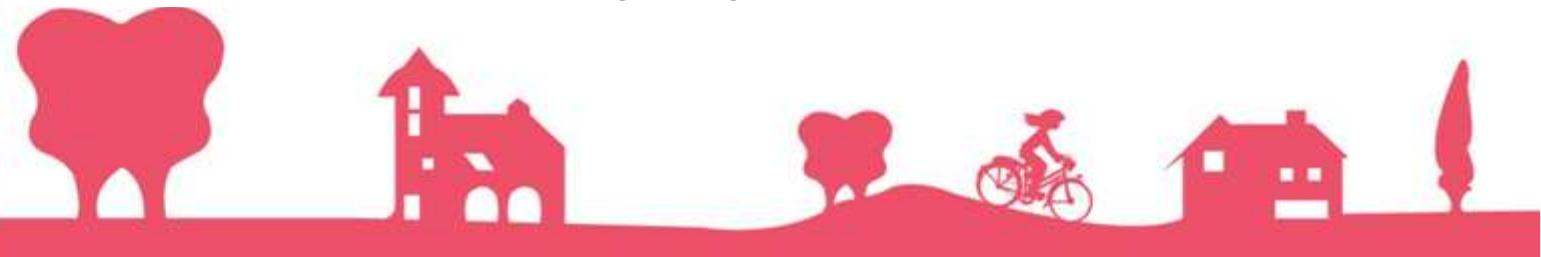
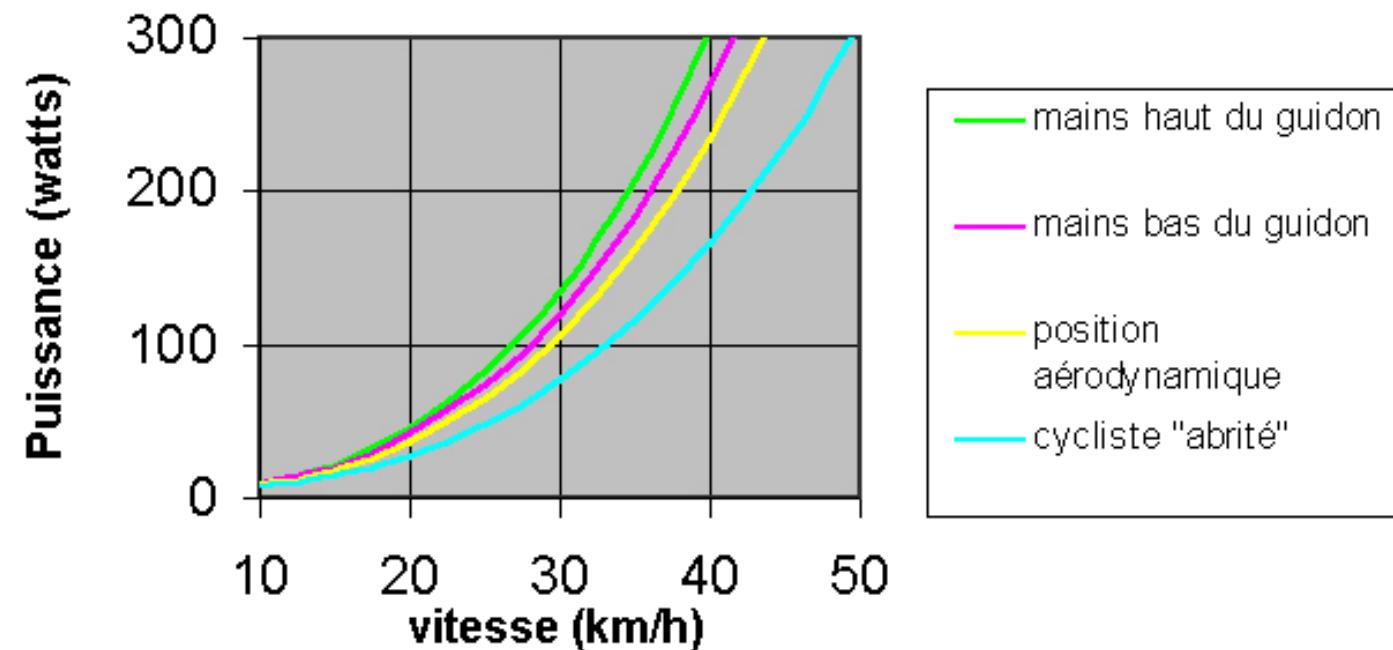
Qu'est ce qui nous empêche de rouler ?





ROULER en PELOTON

Que gagne-t-on à être abrité ?





ROULER en PELOTON 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 voulant les dépasser annonce son approche.





ROULER en PELOTON RAPPEL

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



*Cette disposition ne concerne pas les brevets Audax.





ROULER en PELOTON

- QUELQUES RÈGLES de BASE
 - **Constance et régularité**
 - pédalage régulier, régularité dans l'effort (ne pas forcer dans les côtes)
- Pour rouler en peloton en sécurité, quelques règles sont à respecter





ROULER en PELOTON

Peloton 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





SÉCURITÉ en PELOTON

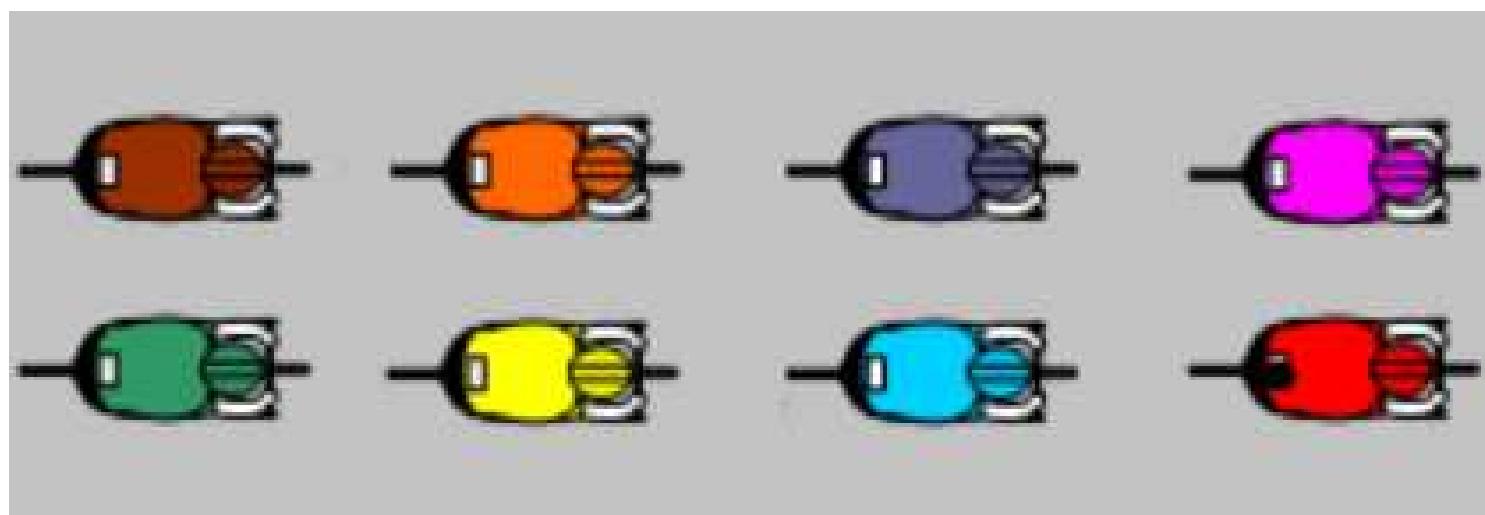


- **garder une distance constante entre les vélos, elle est proportionnelle à la vitesse. Plus vous roulez vite, plus elle s'allonge.**





SÉCURITÉ en PELOTON



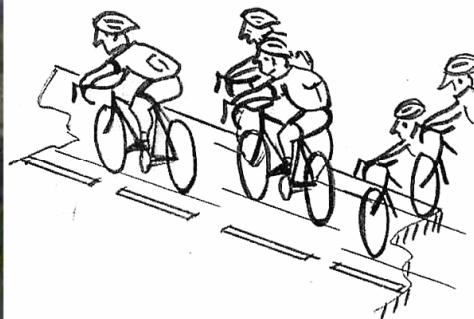
- rouler le plus droit possible
- rester sur la ligne de roulement de celui qui précède
- tenez-vous à 50, 75 cm du bord droit de la route





SÉCURITÉ en PELOTON

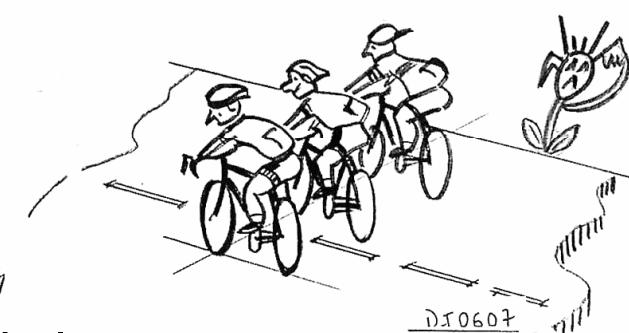
Les mauvais comportements



Cycliste solitaire
intercalé =
allongement du
peloton



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





SÉCURITÉ en PELOTON

Les mauvais comportements



PELOTON ANARCHIQUE



EMPRUNT DE LA
VOIE DE GAUCHE





SÉCURITÉ en PELOTON



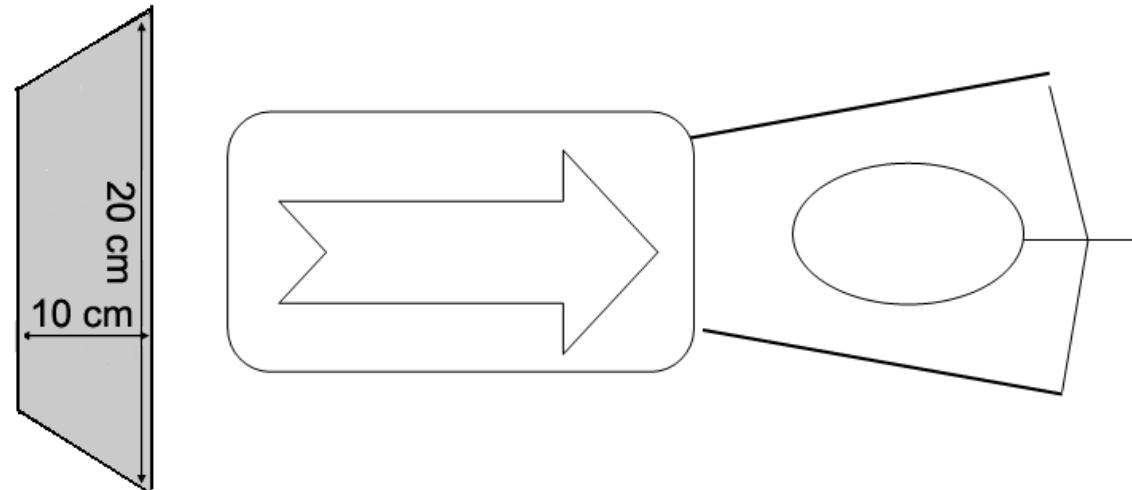
- garder vos deux mains sur le guidon
- regarder au loin, pas la roue AR du vélo devant vous
- **Anticiper**
- respecter vos limites et celles du code de la route.
- attention à la zone critique du vélo qui vous précède





SÉCURITÉ en PELOTON

La zone critique

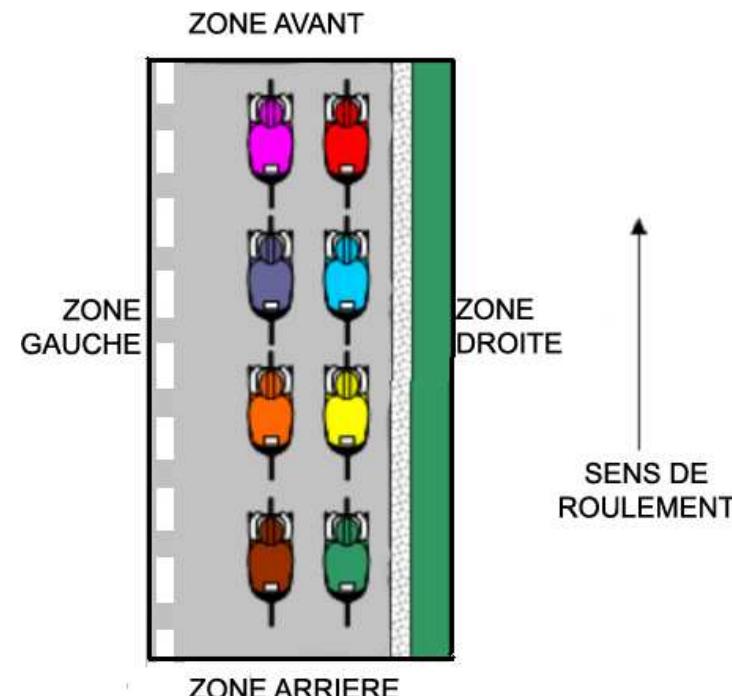




SÉCURITÉ en PELOTON

Les zones d'un peloton

- Il existe quatre zones dans un peloton





SÉCURITÉ en PELOTON

Communication

- La communication entre ces zones est 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:
 - il est indispensable.
 - il se fait par la parole et par le geste.





SÉCURITÉ en PELOTON

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





SÉCURITÉ en PELOTON

Communication gestuelle Les signaux du bras

- surtout pour les autres usagers de la route
- entre membres du peloton, ils doivent être convenus d'avance
- plus difficilement visibles (pour la fin du peloton) ils doivent être maintenus plus longtemps
- Impossible de l'AR vers l'AV





SÉCURITÉ en PELOTON

- 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 peloton





SÉCURITÉ en PELOTON

Exemples de communication



Bras levé → Je m'arrête

Je crie : Stop

Feu rouge

Crevaision

Saut d'chaîne

etc ...

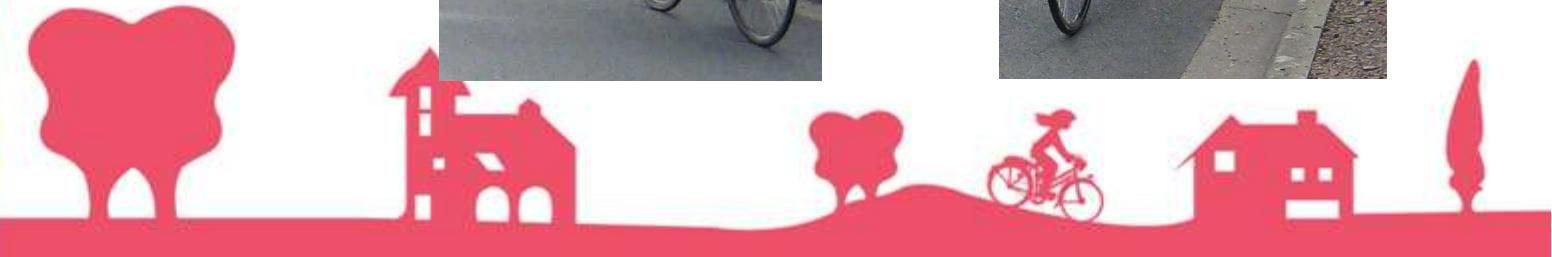




Tourner
dans un
croisement

SÉCURITÉ en PELOTON

Exemples de communication





SÉCURITÉ en PELOTON

Exemples de communication

Le pointage

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





SÉCURITÉ en PELOTON

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





SÉCURITÉ en PELOTON

Exemples de communication

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



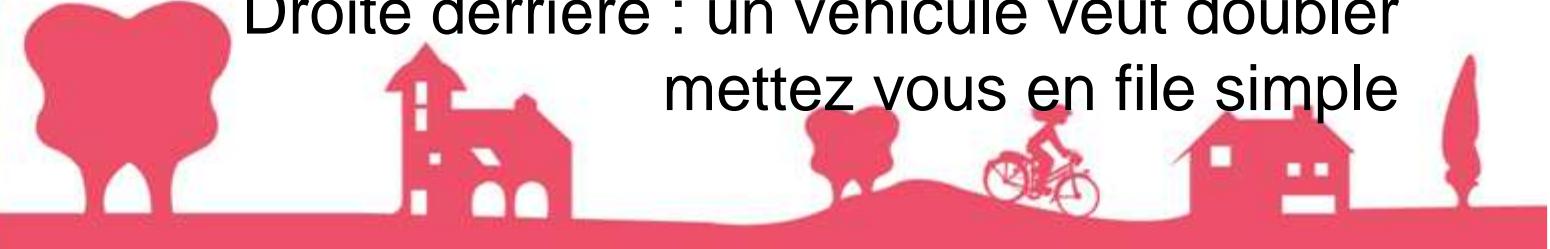


SÉCURITÉ en PELOTON

Exemples de communication



Droite derrière : un véhicule veut doubler
mettez vous en file simple





SÉCURITÉ en PELOTON

Exemples de communication



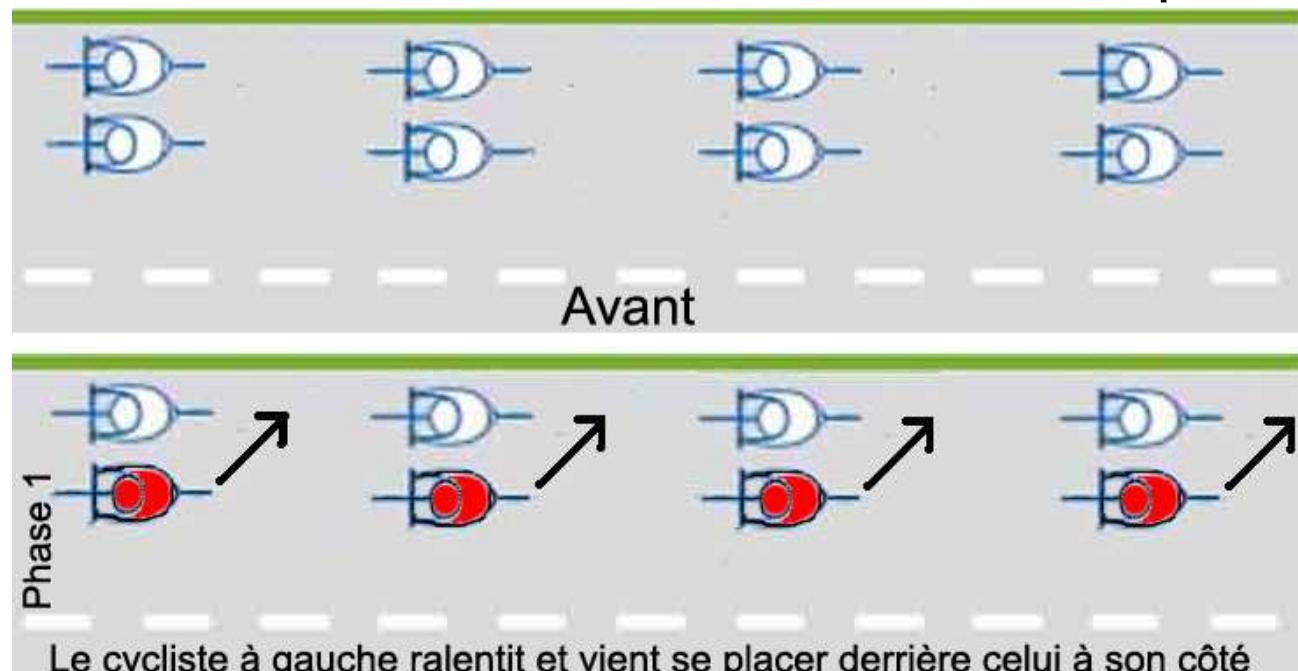
Droite devant :
Véhicule arrivant en sens inverse, restez bien à droite



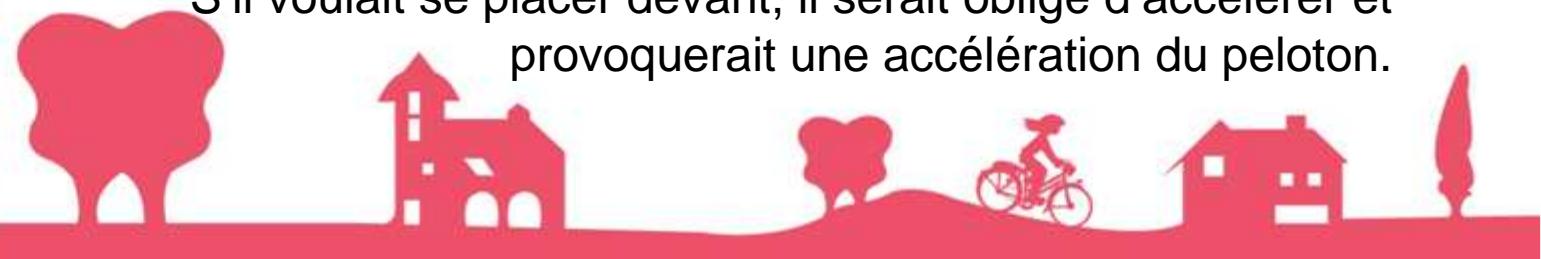


SÉCURITÉ en PELOTON

Passer de deux de front à une file simple



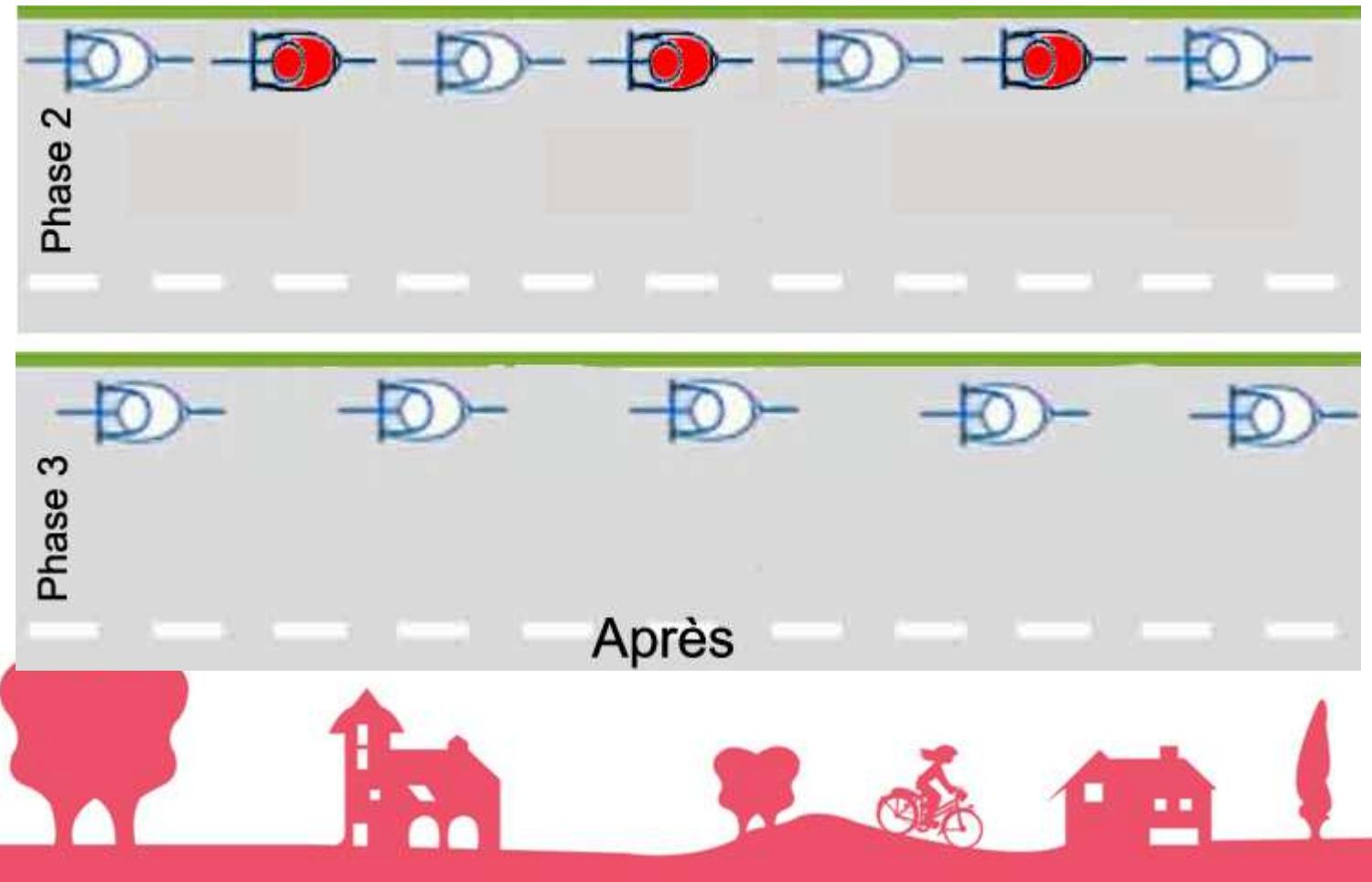
Le cycliste à gauche ralentit et vient se placer derrière celui à son côté
S'il voulait se placer devant, il serait obligé d'accélérer et provoquerait une accélération du peloton.





SÉCURITÉ en PELOTON

Passer de deux de front à une file simple





SÉCURITÉ en PELOTON

Rôles et responsabilités dans le peloton

- **Les cyclistes de tête**

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





SÉCURITÉ en PELOTON

Rôles et responsabilités dans le peloton

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





SÉCURITÉ en PELOTON

Rôles et responsabilités dans le peloton

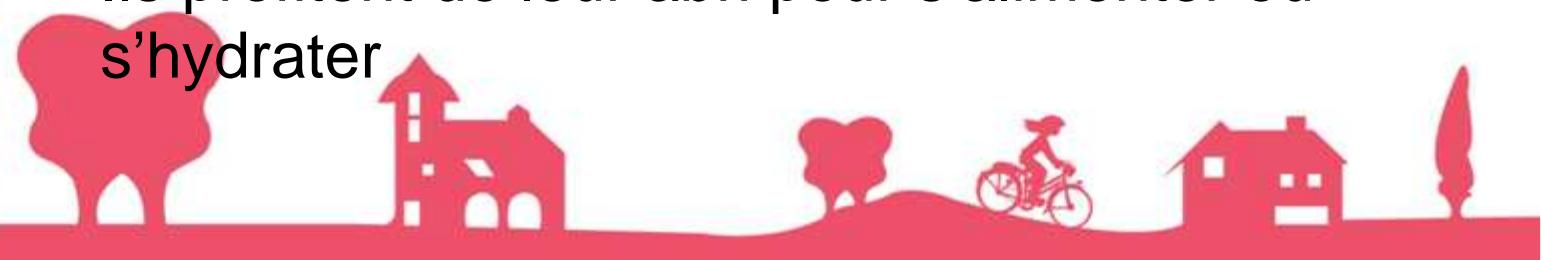
Les cyclistes de queue

Contrôlent la zone AR (voiture en approche par exemple).

Signalent les cyclistes en difficulté

Lors d'éventuels relais ils signalent qu'ils sont les derniers

Ils profitent de leur abri pour s'alimenter ou s'hydrater





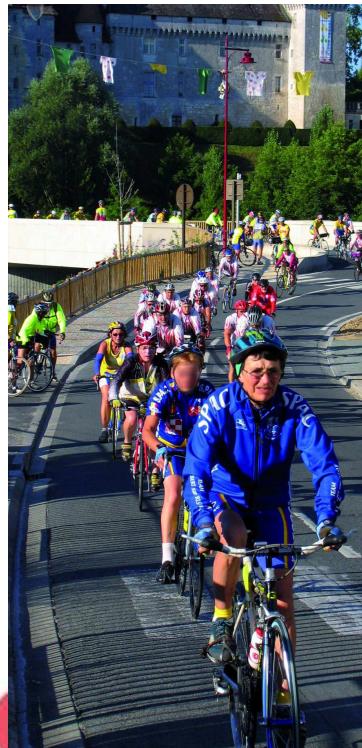
SÉCURITÉ en PELOTON CONCLUSION

EN FAIT **LE PLUS IMPORTANT**
EST QUE **LA COMMUNICATION**
SE FASSE CORRECTEMENT
ENTRE **TOUS** LES MEMBRES DU
PELOTON





ROULER en PELOTON CONCLUSION



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

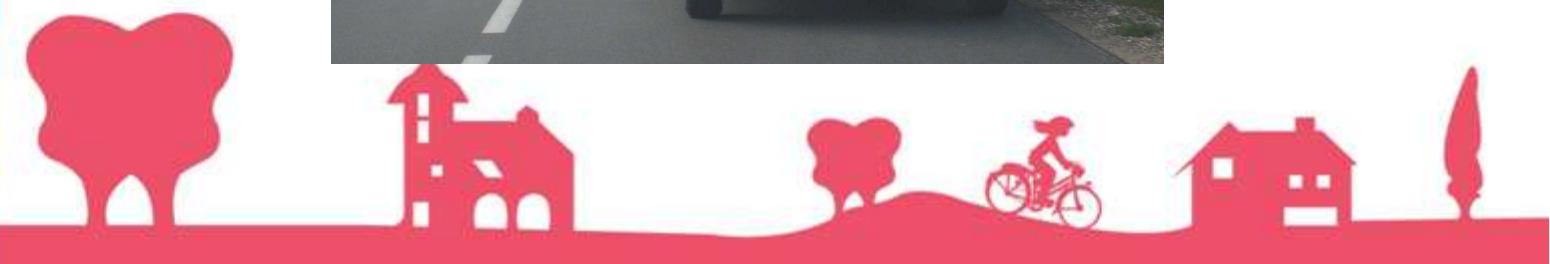




SÉCURITÉ en PELOTON

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.





COMMISION NATIONALE SECURITE

septembre 2013

