

## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



Cliquer pour avancer



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DES SPORTS

SECRETARIAT D'ÉTAT  
AUX SPORTS

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
TOUS RESPONSABLES**



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

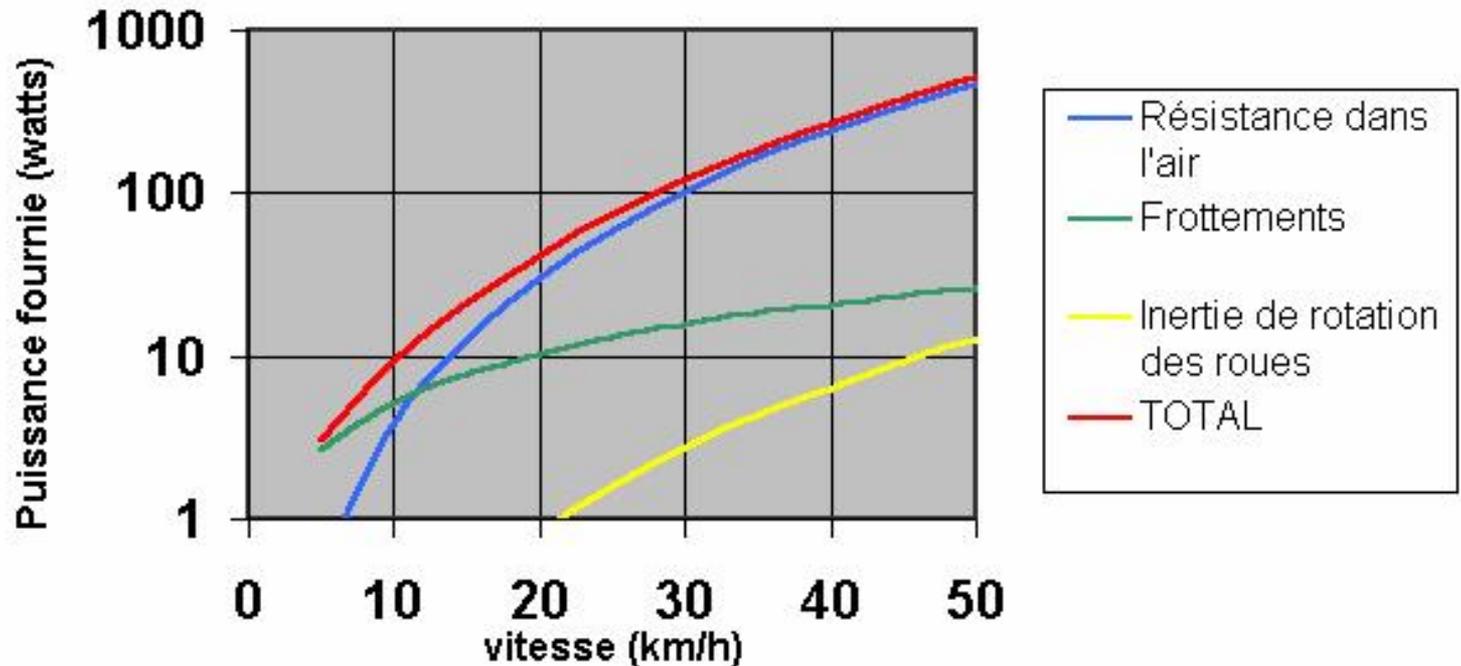
*Un groupe? C'est à partir de deux!*

- 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

Quelles sont les forces qui nous résistent?

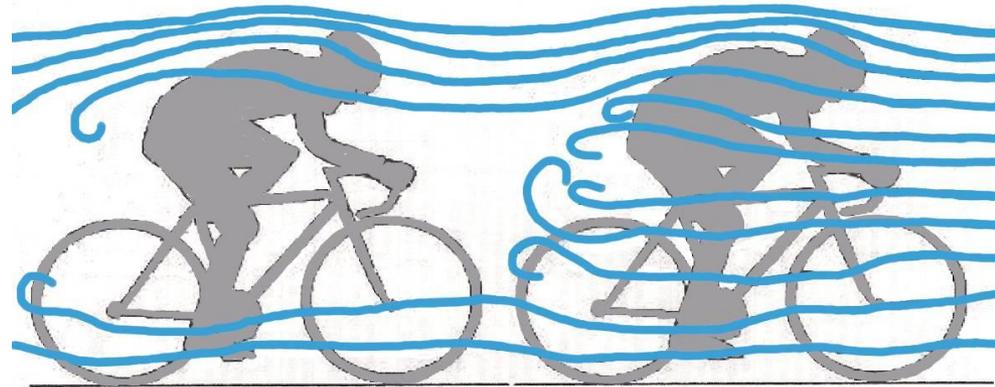


- La principale est la résistance de l'air

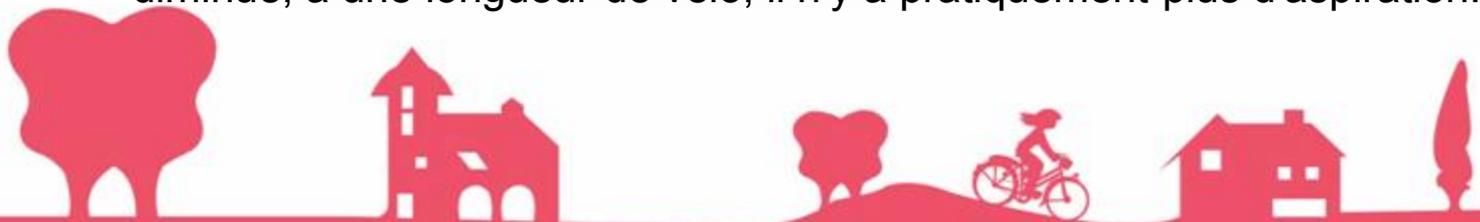


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Que gagne-t-on à être abrité ?



- Celui qui est abrité ne développe que 66% environ de la puissance de celui qui est devant.
- En laissant un écart de 1,20m, le phénomène d'aspiration est fortement diminué; à une longueur de vélo, il n'y a pratiquement plus d'aspiration.



## 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:
  - G.U.S. (*Guide Utile à la Sécurité*)
  - **La Commission Nationale Sécurité**
  - **La Commission Nationale de Formation**

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 voulant 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

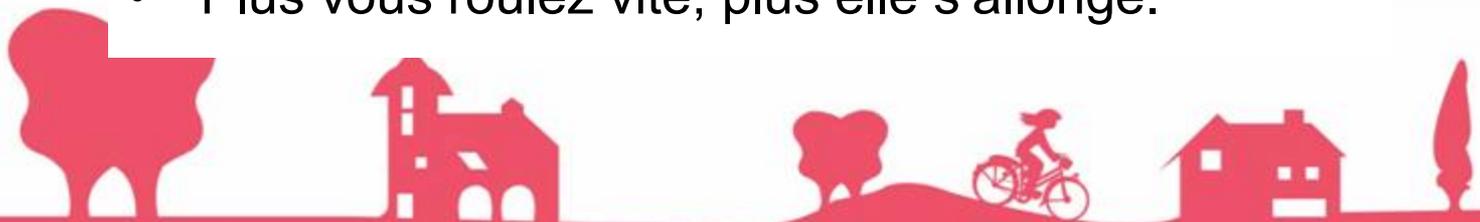
- Le code de la route l'autorise pourvu que les circonstances (route étroite, automobile voulant dépasser...) n'imposent la file indienne,
- Bénéfices:
  - effet d'accordéon diminué,
  - communication interne plus facile,
  - protection accrue contre le vent,
  - sentiment de sécurité accru par l'effet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



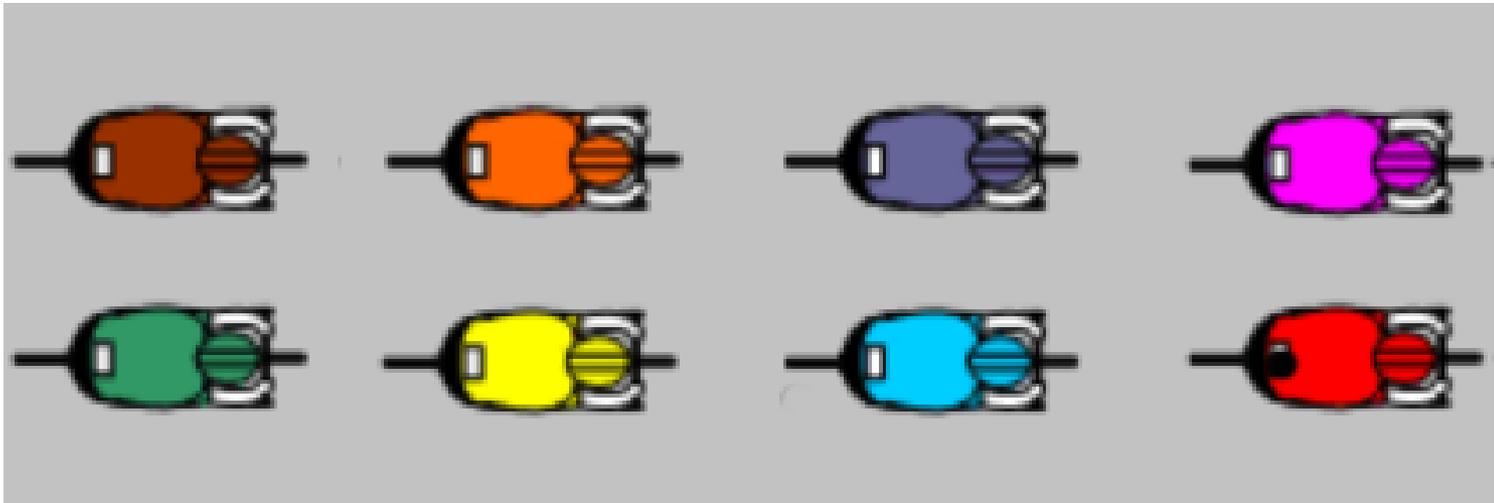
## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



- 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

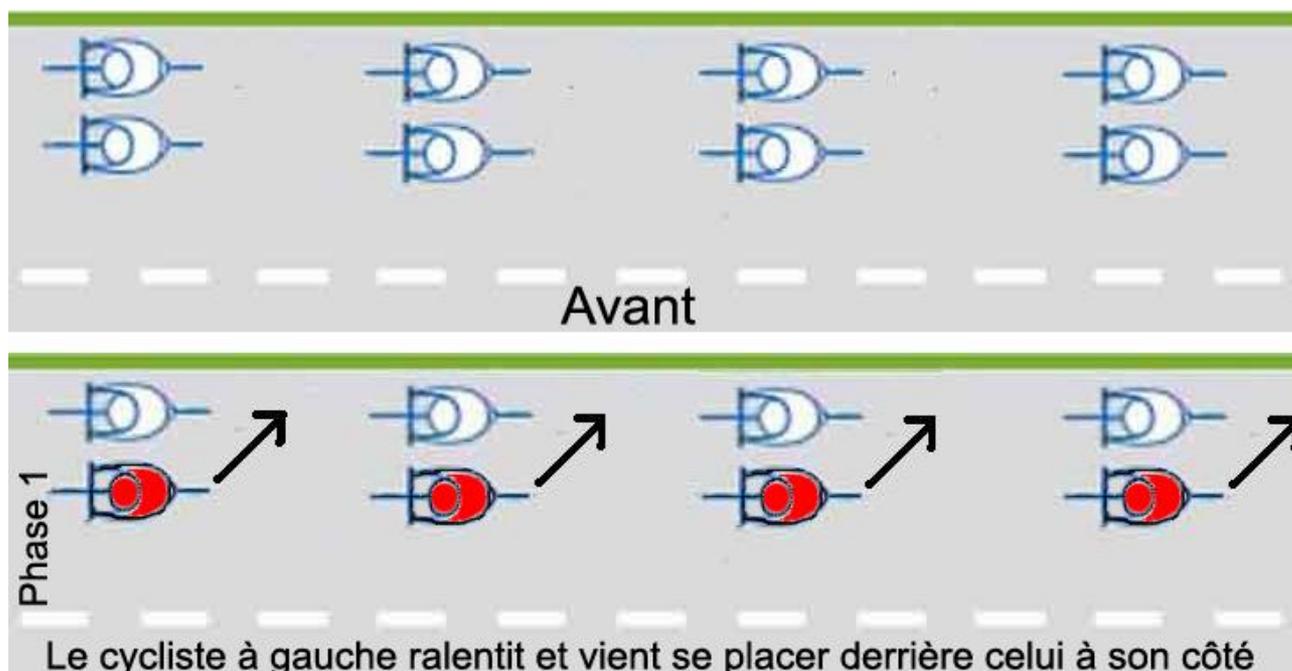


- Roulez le plus droit possible,
- Restez concentré le plus longtemps possible
- Restez sur la ligne de roulement de celui qui précède,
- Tenez-vous à 50, 75 cm du bord droit de la route.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Passer de deux de front à une file simple

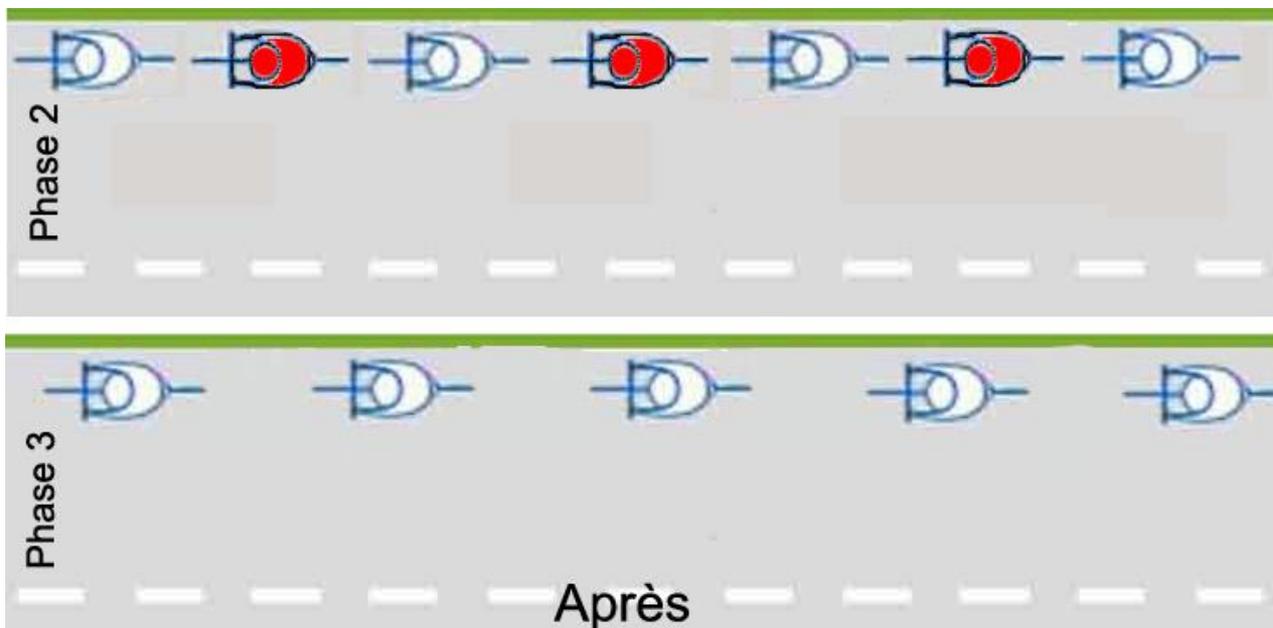


Le cycliste à gauche ralentit et vient se placer derrière celui à son côté  
*S'il vient se placer devant, il est obligé d'accélérer et provoque une accélération du groupe.*

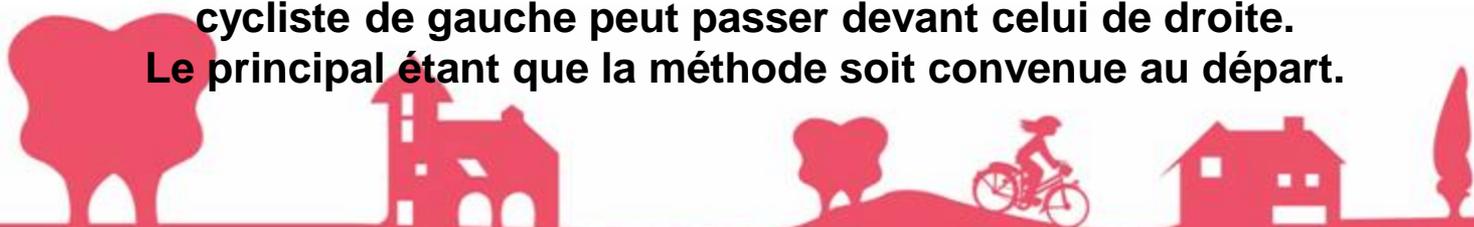


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

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

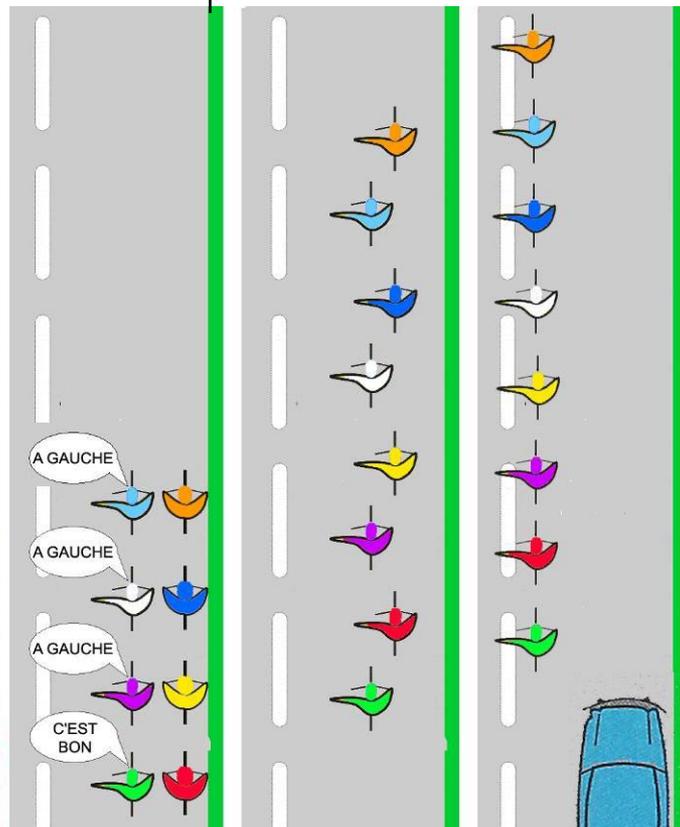
## Tourner à gauche

Gouloir de circulation

Phase 1

Phase 2

Phase 3



Phase 1:

Après avoir vérifié qu'aucun véhicule ne cherche 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. « c'est bon! »

Phase 2:

La file de droite s'insère dans celle de gauche, et l'ensemble se déporte en file simple, le long de l'axe de la chaussée .

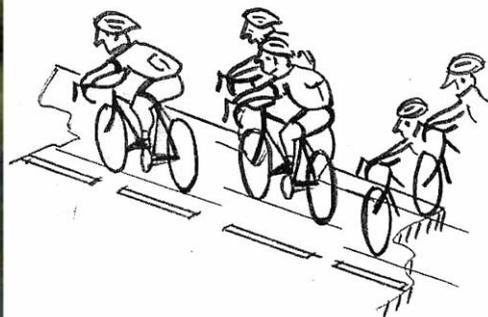
Phase 3:

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



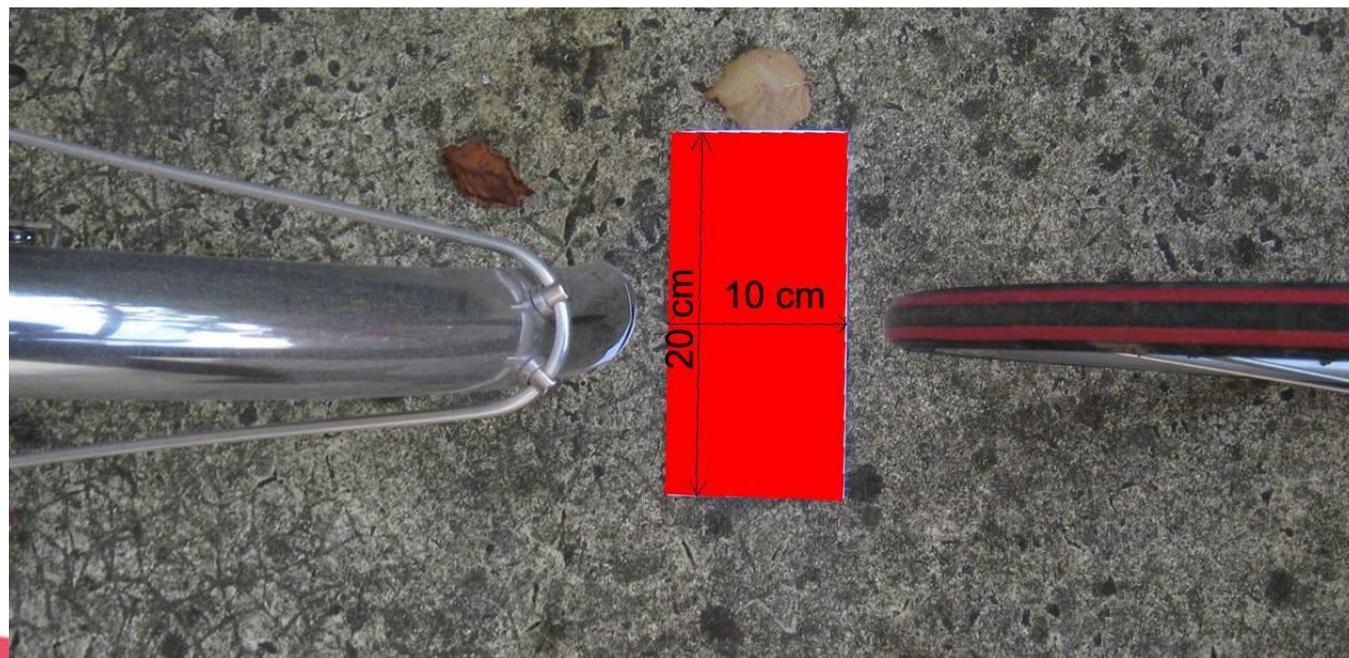
- Garder vos deux mains sur le guidon.
- Regarder au loin, pas la roue AR du vélo devant vous. (sans vous en rendre compte, votre vision périphérique y remédie)
- **Anticiper.**
- Respecter vos limites et celles du code de la route.
- **Ne pas entrer dans la zone critique avec le vélo qui vous précède.**



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

La zone critique minimale\*

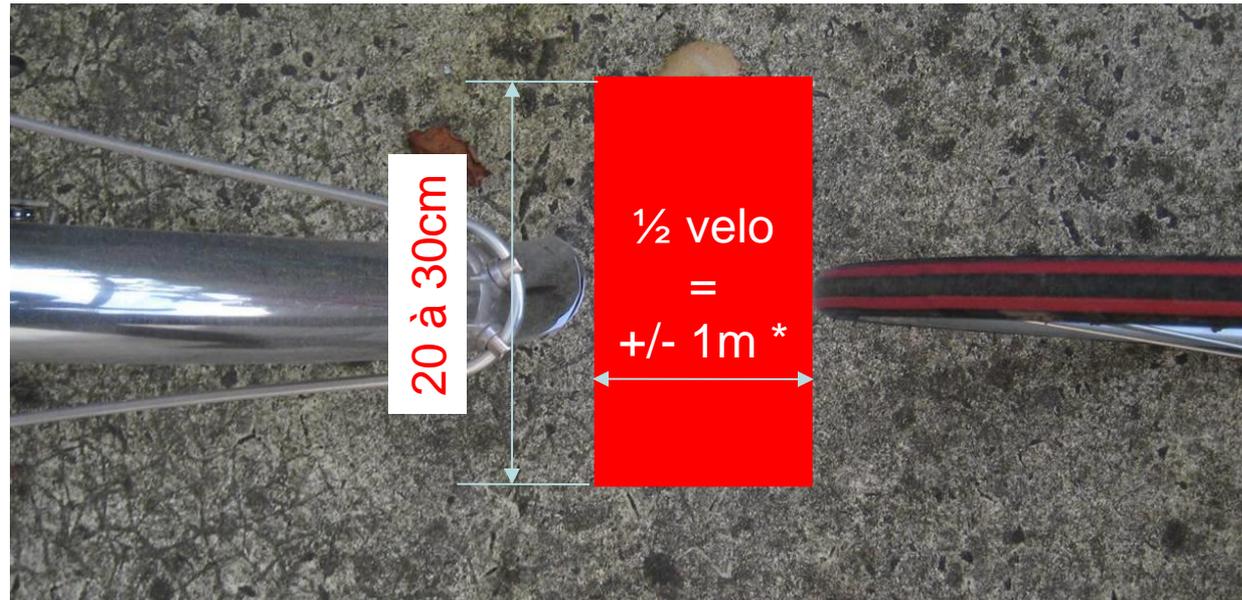
Ici, seulement pour une certaine « Elite »



(\* ) cette configuration, nécessite d'être jeune, véloce et hyper-réactif: Résultante d'une longue pratique entre copains, ne convient pas pour le plus grand nombre,

## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

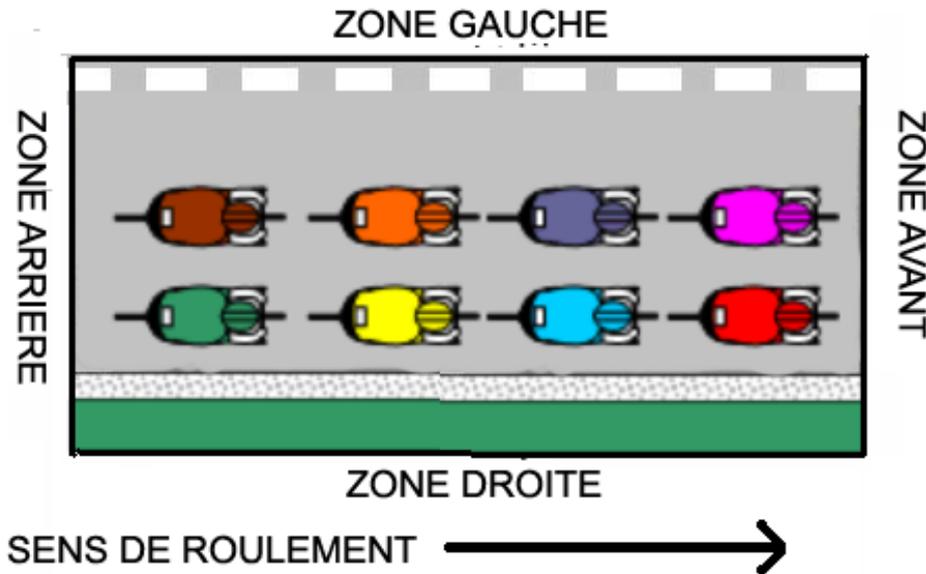
La zone critique idéale pour cyclotouristes



\*Distance conditionnée par le temps de réaction et la vitesse.  
Elle est encore augmentée si conditions météo défavorables, sacoches chargées, cyclos inexpérimentés

## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Communication: les zones dans un groupe



- Il existe quatre zones dans un groupe



# ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

## Communication

Un véhicule automobile est muni de feux stops et de clignotants pour prévenir de ses manœuvres: pas le vélo.

- La communication entre ces zones est donc essentielle.
- Elle se fait de l'AV vers l'AR et de l'AR vers l'AV.
- 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 audible de l'AV vers l'AR. (hausser la voix de l'AR vers l'AV)
- 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 à l'avance.
- Plus difficilement visibles en fin du groupe
- Nécessitent d'être maintenus plus longtemps.
- Impossible de l'AR vers l'AV.

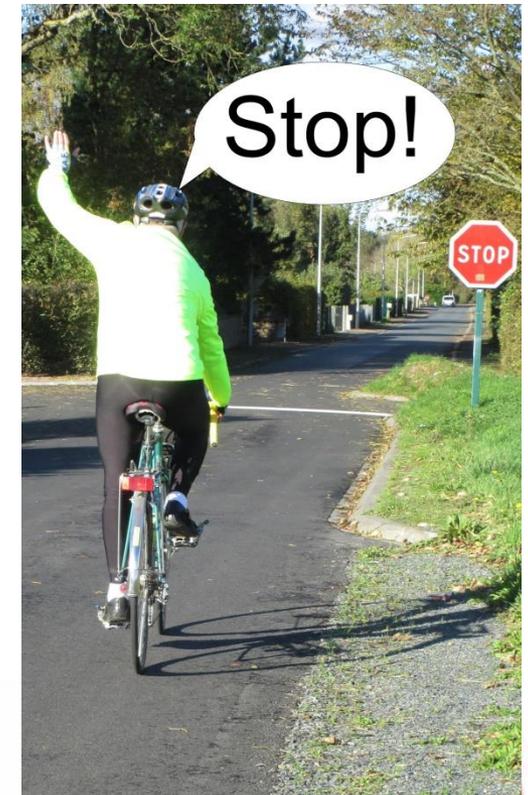


# ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

## Communication

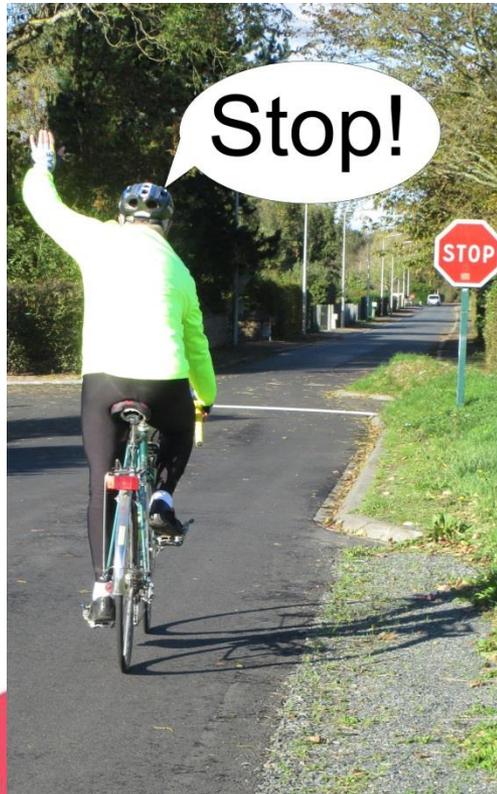
-La communication gestuelle peut être complétée par la communication verbale.

-Il est important que la communication transite entre les diverses zones du groupe.



# ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

## Exemples de communication



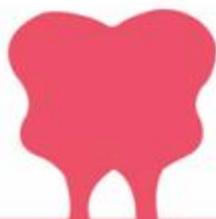
- Bras levé → pour m'arrêter
- Je crie : « - Stop » ou
- « -Feu rouge » ou...
- « -Crevaison »
- « -Saut de chaîne »
- « -etc ... »



## 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'égoût,
- une bosse
- ou tout autre obstacle au sol.



# 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



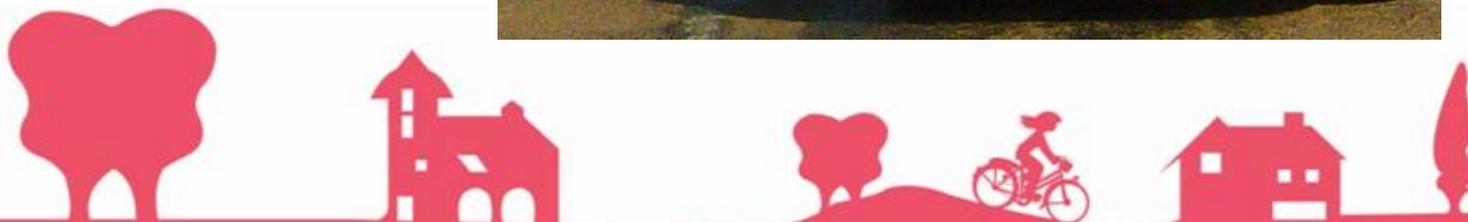
- **Je crie Hooo!!** (comme pour les chevaux).
- Je freine des deux freins en même temps.



## 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 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.



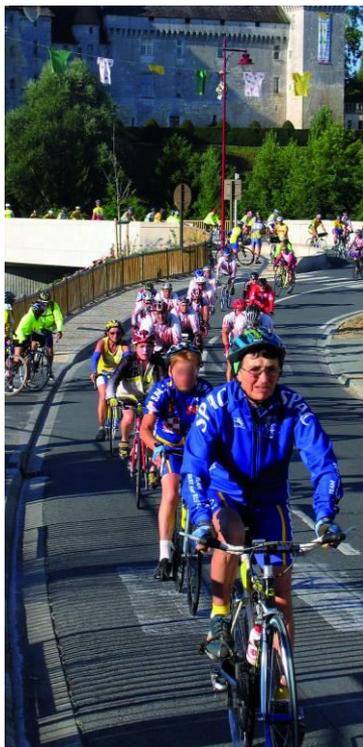
## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

LE PLUS IMPORTANT EST,

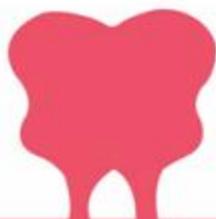
-QUE LA **COMMUNICATION** SE FASSE CORRECTEMENT  
**ENTRE TOUS LES MEMBRES DU GROUPE** SELON UN  
MODE CONVENU AU DÉPART.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



**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

COMMISSION NATIONALE SECURITE

COMMISSION NATIONALE FORMATION

Novembre 2013

Modif: janv 2019

## 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.

