



**S'observer soi-même, se coordonner ensemble.**

**Février 2024**

Didier BODIGUEL

Délégué Départemental Sécurité

**À vélo, tout est plus beau !**



# **S'observer soi même**

**75 % des accidents ! C'est moi !!!**

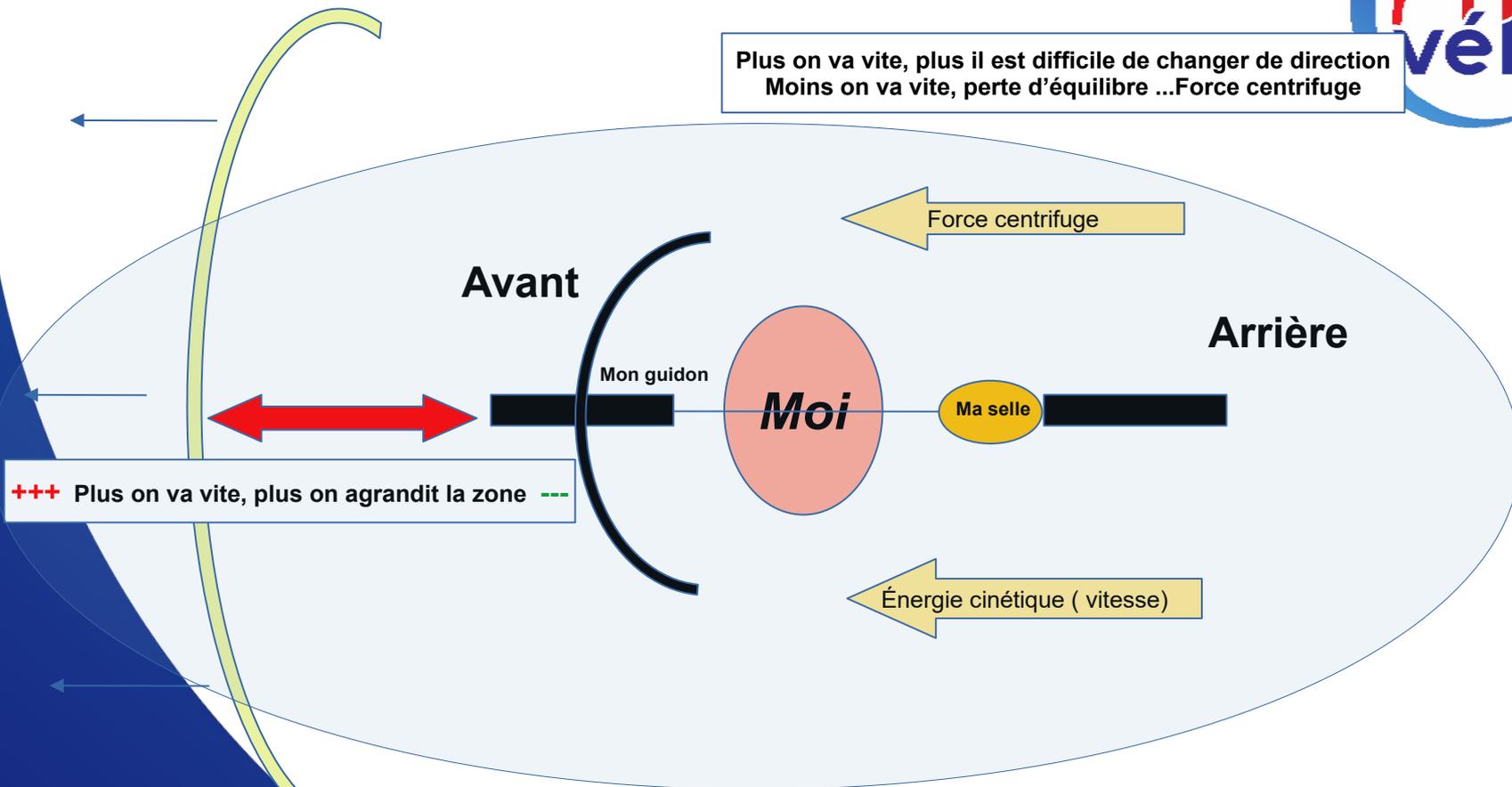
**Anticipation / Maîtrise / Inattention**

**À vélo, tout est plus beau !**

En roulant on pousse **une zone de non liberté**  
c'est notre espace pour s'arrêter ou changer de direction  
Une zone dangereuse !!!!



Plus on va vite, plus il est difficile de changer de direction  
Moins on va vite, perte d'équilibre ...Force centrifuge



+++ Plus on va vite, plus on agrandit la zone ---

**Ma zone d'incertitude**

À vélo, tout est plus beau .



## **Ma zone d'incertitude**

Mon matériel

Ma santé

Mes capacités

Mon comportement

Mes réactions

Mes convictions

Et les autres sur la route !!

Et l'environnement ...

**À vélo, tout est plus beau !**



## **Mon matériel :**

- Prendre soin de son vélo, bien suivre l'entretien.
- Avoir un bon réglage de position sur son vélo.
- Éclairage AV / AR
- Freins.
- Etat et pression des pneus.
- Casque fortement conseillé pour les licenciés. ( Réduction de 85 % des risques de traumatisme crânien).
- Vêtements claires.
- Gilet rétro-réfléchissant / haute visibilité.
- Un rétroviseur ou 2 rétroviseurs

**À vélo, tout est plus beau !**

# Ma santé :



## **Les problèmes de chacun :**

- La fatigue, le moral, les antécédents (opérations, maladies).

## **Vieillir inéluctablement :**

- Vision (Éblouissement- crépuscule).
- Audition.
- Baisse de la force, de la puissance et de l'endurance.
- Rétrécissement et rigidité des artères .
- Diminution du rythme cardiaque .
- Ventilation diminuée.
- Perte de l'équilibre.
- Moins de résistance au stress.
- Difficultés à s'adapter aux situations nouvelles.
- Réflexes moins rapides

Partager avec mes collègues cyclo mes problèmes de santé, s'ils peuvent entraîner un danger dans mon groupe.

**À vélo, tout est plus beau !**



## **Mes capacités :**

- Admettre mon niveau et ne pas se comparer.
- Ne pas dépasser mes limites ( je dois les connaître et les accepter).
- Garder son calme en toutes circonstances.
- Suis-je à l'aise sur mon vélo ? (Un geste devient un automatisme au bout de 2000 répétitions)
- Reconnaître et accepter mon âge.
- Je suis fatigué, je ne fais pas de vélo

**À vélo, tout est plus beau !**

# Mon comportement :



- Je maîtrise l'itinéraire
- Je ne pars pas si mauvaise météo
- Rester vigilant et concentré tout le temps.
- Regarder, écouter, communiquer.
- Faites vous voir et assurez vous d'être vu (rond-point, camion etc ...).
- Se méfier des angles morts.
- Restez détendu et faites des exercices.
- Anticiper mes mouvements et essayer d'anticiper le comportements des autres.
- Me rappeler que j'ai mon permis de conduire et que je connais le code de la route.
- Garder votre calme cela vous évitera de faire des erreurs, coup de frein brusque et écart soudain.
- Sentir le moment où je change de comportement.

**À vélo, tout est plus beau !**



## **Mes réactions :**

- Ne pas inciter un automobiliste à dépasser.
- Je double à droite
- Je freine systématiquement
- Je fais un écart sans prévenir.
- Je fais et j'organise des sprints.
- Pas d'arrogance et de jeu stupide.
- J'insulte les automobilistes.
- Ne pas zigzaguer entre les voitures.
- J'emprunte les routes barrées, les sens interdits.
- Ne pas téléphoner, écouter de la musique (oreillettes Prohibées).
- Je contourne par la gauche les terre-pleins situés aux carrefours.

**À vélo, tout est plus beau !**

## **Mes convictions :**



- Je peux rouler sur le trottoir
- J'arrive à un stop, je sais qu'il y a personne.
- Je peux me mettre à gauche les voitures ont assez de place.
- Je tombe souvent à cause des autres.
- J'ai 40 ans de vélo, tu ne vas rien m'apprendre.
- Mon but c'est de m'abriter du vent.
- Je peux rouler à gauche, les autres ont de la place
- Évitions de baisser notre moyenne.
- J'aime prendre de l'avance dans la descente pour être avec les meilleurs en haut de la prochaine côte.

**À vélo, tout est plus beau !**

## **Et les autres ...**



En pédalant nous rencontrons beaucoup d'obstacles mobiles qui eux aussi ont leur **zone d'incertitude** :

Nos copains sur le vélo

Les véhicules ( camions, voitures, motos etc ...)

Les piétons

Les animaux

## **Sans oublier les obstacles fixes ...**

l'aménagement routier, les trottoirs, les poteaux, les panneaux etc...

**À vélo, tout est plus beau !**

# **Se coordonner ensemble :**



**On est un club on roule en groupe**

**Comment rouler en groupe**

**Communiquer et se signaler**

**Rouler à la même allure**

**Problème dans le groupe**

**À vélo, tout est plus beau !**

# *On est un club , on roule en groupe*



- Rouler avec un club implique une discipline différente des sorties en solitaire: on roule en groupe pour se retrouver entre amis mais aussi pour économiser de l'énergie et/ou améliorer ses performances.
- Dans tous les cas, il ne faut jamais oublier que l'on pratique le vélo pour le plaisir.
- Il est important de bien choisir son groupe au départ de la sortie.
- **On part ensemble, on revient ensemble.**
- Organisation dans le club . (Régulateur volontaire, serre-file, le parcours, vitesse des groupes, etc .. )  
et l'accueil des nouveaux ?

**À vélo, tout est plus beau !**

Je préviens si je quitte le groupe

## **Comment rouler en groupe :**



- On porte un gilet jaune de sécurité
- Limiter le groupe à 19 cyclistes, divisés en sous groupe de 8 avec un intervalle entre 15 et 20 mètres.
- Pas plus de 2 de front sur la chaussée.
- Pour faciliter le dépassement par un automobiliste, se remettre sur une file au signal sonore et provoquer une coupure tout les 8 cyclos( 15-20 mètres).
- Rouler en bordure ou en éventail n'est pas admis sur une route ouverte à la circulation automobile.  
(coureurs sur circuit fermé).
- En tête du groupe, gardez le même rythme et la même vitesse.
  - Un groupe n'est pas un véhicule.
  - Pas à l'aise, restez à l'arrière du groupe.

**À vélo, tout est plus beau !**

## **Communiquer et se signaler aux autres usagers :**



- Rouler en groupe implique des risques il faut faire preuve d'une grande prudence surtout que nous partageons la route avec d'autres usagers.
- Je dois assurer ma sécurité et celle du groupe en communiquant.
- Signaler ses intentions( arrêts, tourner à gauche, à droite, les obstacles, relais, les trous, voitures en face, arrière, etc...
- Si un copain a un comportement dangereux, l'informer de façon diplomatique.

**À vélo, tout est plus beau !**

## ***Restez à la même allure au sein du groupe :***



- Ne partez pas en trombes, échauffement de 45mn et prévoir un retour au calme pour l'arrivée.
- Adaptez l'allure à celle du plus lent.
- Pédalez tout le temps( si possible ), pédalez rond.
- Se préparer avant de se mettre en danseuse dans les montées.
- Adaptez les distances de sécurité en fonction des difficultés des conditions de circulation( chaussée glissante, chaussée déformée, densité du trafic, descente ..).
- Utilisez des rétroviseurs.



## **Problème dans le groupe :**

- En cas d'incident technique ou d'un problème quelconque, pensez à alerter les autres, freinez doucement et tentez de vous arrêter tranquillement avec le groupe dans un endroit sécurisé.
- En toutes circonstances, ne paniquez pas.
- Si je suis blessé, je laisse mes copains décider pour moi.
- Quoi qu'il arrive, il est essentiel d'adopter un comportement doux et de s'écouter entre cyclos.
- Je n'ai pas le droit d'arrêter la circulation.



Code civil :

Article 1241 – Chacun est responsable du dommage qu'il a causé par son propre fait, mais encore par sa négligence ou par son imprudence.

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 :

Article R412-6 paragraphe 2

« Se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans gêner toutes les manœuvres qui lui incombent »

Article R 412-12

« Maintien d'une distance de sécurité suffisante pour éviter une collision ».

**À vélo, tout est plus beau !**



En conclusion :

Je dois être capable de maîtriser ma zone d'incertitude

Un président de club serait heureux, s'il avait autant de délégué santé/sécurité que d'adhérents

Qui est le mieux placé pour s'occuper de ma santé et de ma sécurité, c'est MOI !!

**À vélo, tout est plus beau !**



*Finalemment ,  
soyons zen et profitons au maximum du paysage !!*

## **QUESTIONS - REPONSES**

**À vélo, tout est plus beau !**



**MERCI**

**À vélo, tout est plus beau !**