



Sécurité



Santé

**Diaporama réalisé suite à la journée de formation
organisée par la FFCT
le 21 janvier 2017 pour les délégués : sécurité des clubs**

Sécurité vélo (route)

● Sécurité active (nous)

- Respecter le code de la route
- Développer un comportement responsable
- Avoir un vélo bien équipé
- Savoir circuler en groupe
- Ne pas changer brutalement de trajectoire



● Sécurité passive (pouvoirs publics)

- Aménagements
- Code de la route
- La FFCT formule ses attentes au vue des dangers :
 - Bandes cyclables
 - Pistes
 - Voies vertes
 - Vélo routes
 - Rétrécissement de chaussée
 - Revêtements
 - Marquages en vert
 - Signalisations de chantiers
 - Avaloirs
 - Etc.

**C
O
D
E
R
O
U
T
E
D
E
L
A**

Un vélo = un véhicule

~~Un groupe = un véhicule~~



Respect



Présence



Interdit



Obligatoire

R E S P O N S A B L E



Distance entre 2 vélos

70% des
chutes

2 secondes, soit 10 m à 20 km/h. (1 vélo déjà bien)

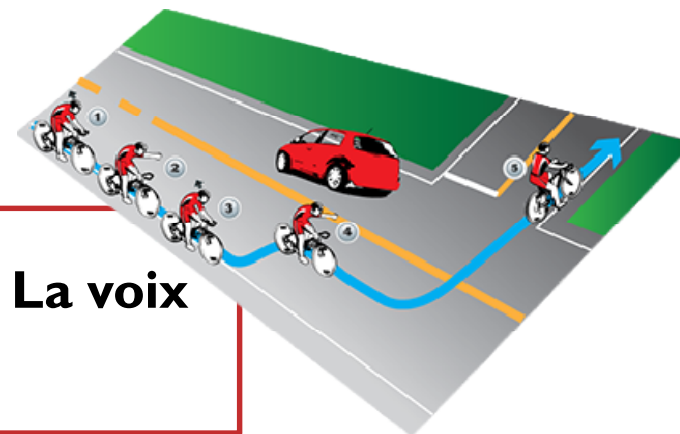
Comportement

Apprendre à
voisiner



Le gestuel – La voix

...



Sinon, risque de



Cyclotourisme et séniors

Altération des fonctions physiologiques

Diminution de l'endurance

- Perte de 15 % entre 30 et 50 ans
- Perte de 15 % entre 50 et 70 ans

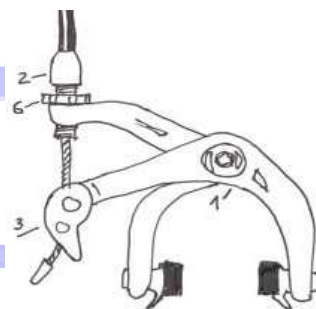


V
é
l
o

e
n

é
t
a
t

Freinage AVANT en priorité



Bien équipé



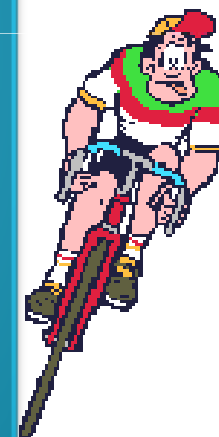
Conseillé

**E
n

p
e
l
o
t
o
n**

Rouler à droite et à 1 m du trottoir ou des voitures

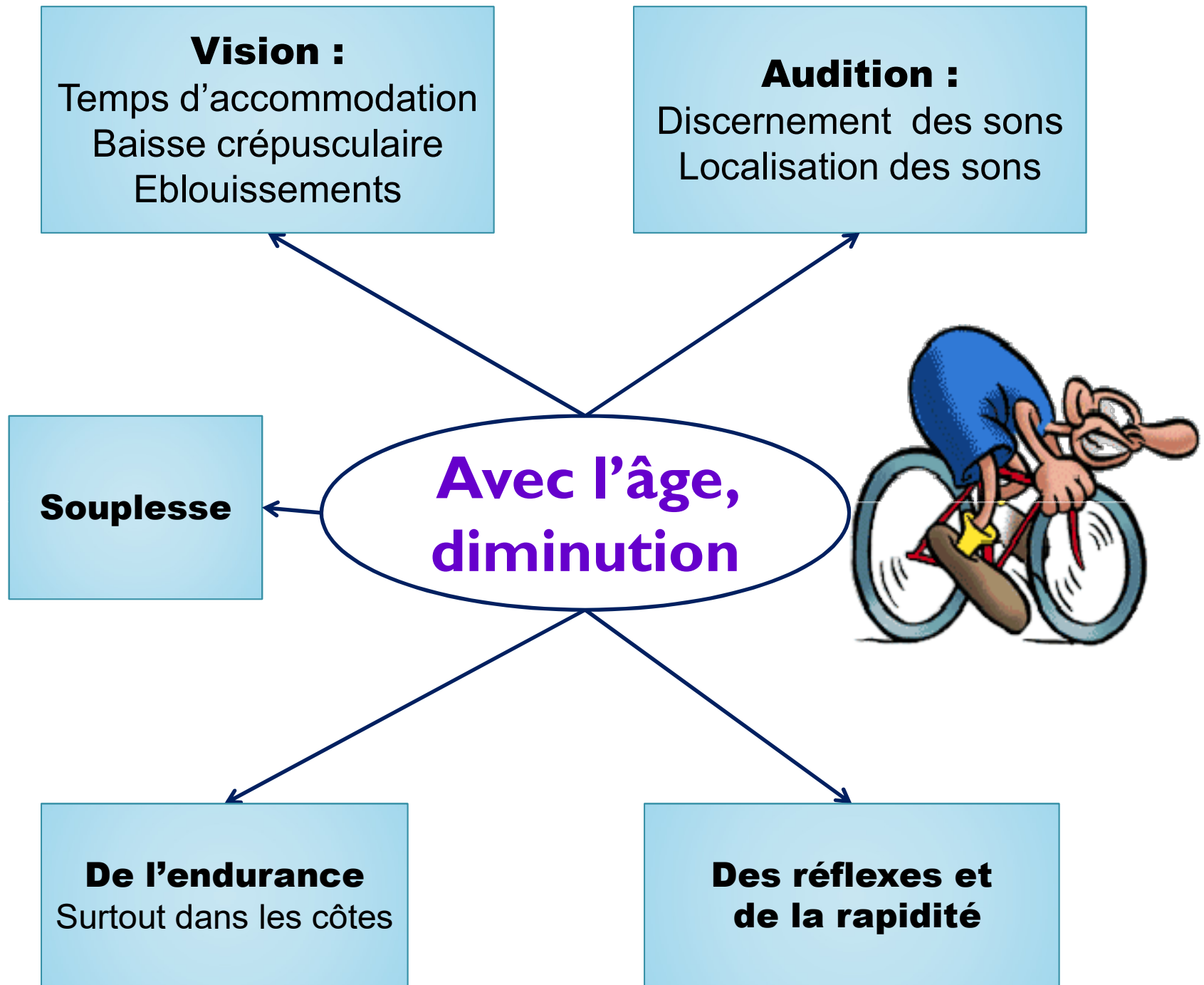
Augmenter ses distances de sécurité,
Maîtriser sa vitesse,
Savoir anticiper,
Parfaire le freinage,
Voisiner en peloton,
Ne pas zigzaguer,
Etre le plus stable possible (équilibre)
Eviter les angles morts ...
Se regrouper régulièrement.



**Ne pas rouler sur les
trottoirs**

**Ne pas zigzaguer entre les
voitures**

R **a**
i **u**
s **g
q **m**
e
u **n**
e **t**
s **é
s **s******



**I
m
p
é
r
a
t
i
f
s**

Diminuer sa vitesse

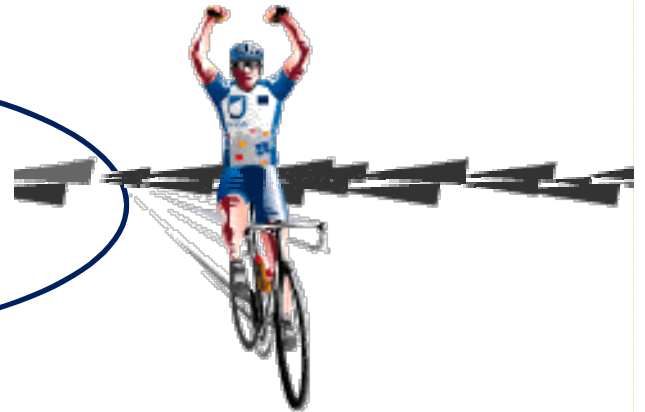
**Augmenter ses
distances de
sécurité**

**Travailler
l'équilibre**

Que faire ?

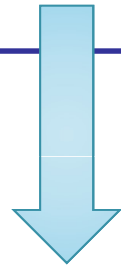
**Eviter les
situations à
risques**

**Attention à ceux qui
sont instables sur
un vélo**



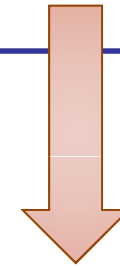
Conseils - santé

- Boire toutes les 10 – 15 mn et en petite quantité



- Indispensable pour les muscles ...
le cœur est un muscle

- S'alimenter toutes les 90 mn
(barre de céréales)



- Indispensable pour maintenir une **bonne glycémie** dans le sang.

Même en hiver



SIX BONUS POUR BIEN PRATIQUER :

Passer une visite médicale,

Pratiquer régulièrement et augmenter progressivement la durée,

Posséder un vélo adapté à sa morphologie et bien équipé,

Penser à bien s'échauffer et à s'hydrater correctement,

Respecter les signaux d'alerte (essoufflement) et éviter l'excès de pratique.

Contrôler sa fréquence cardiaque à l'aide d'un cardiofréquencemètre.

LES BONS REFLEXES POUR ROULER EN GROUPE :

Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.

En cas de panne, se placer sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.

Au "Stop", au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.

Communiquer au sein du groupe et appliquer le langage verbal et la gestuelle pour signaler un obstacle ou un véhicule. Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité.