

## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



Cliquer pour avancer



MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DES SPORTS

SECRETARIAT D'ETAT  
AUX SPORTS

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
TOUS RESPONSABLES**



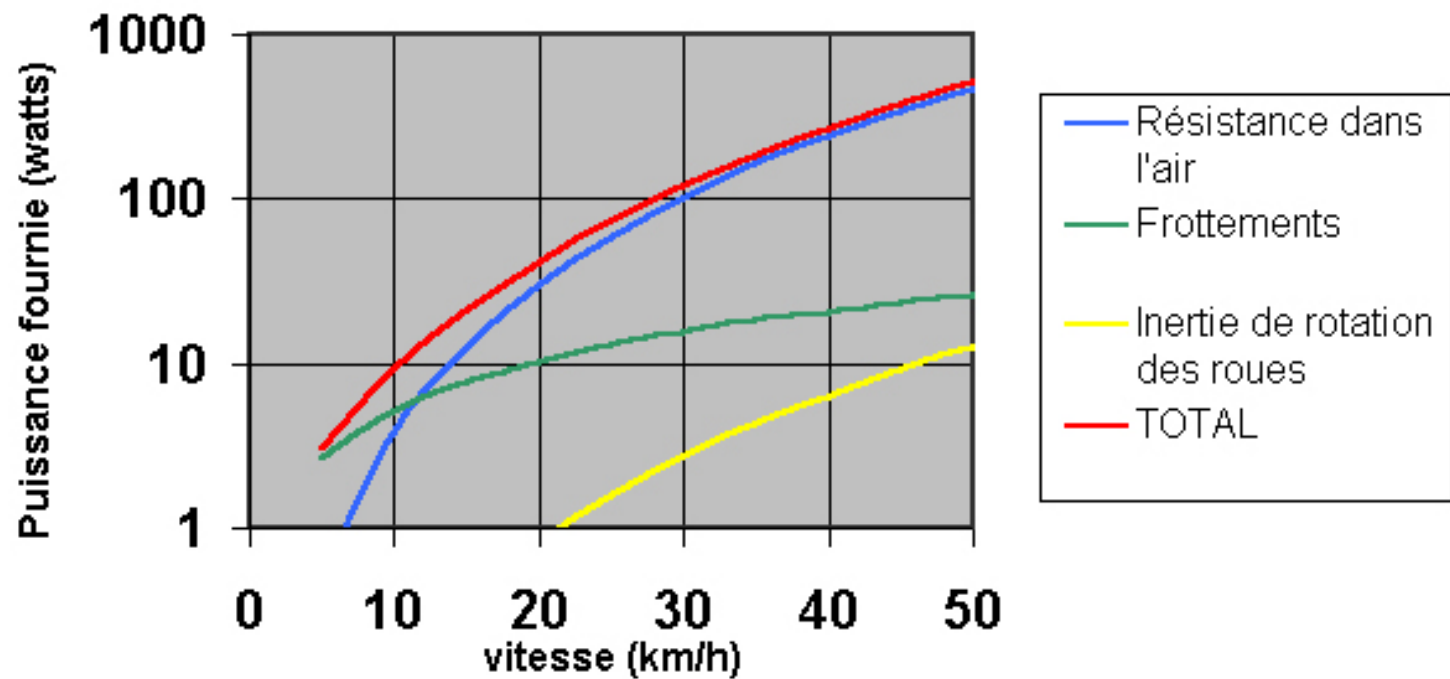
## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

- 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

Qu'est ce qui nous empêche de rouler ?

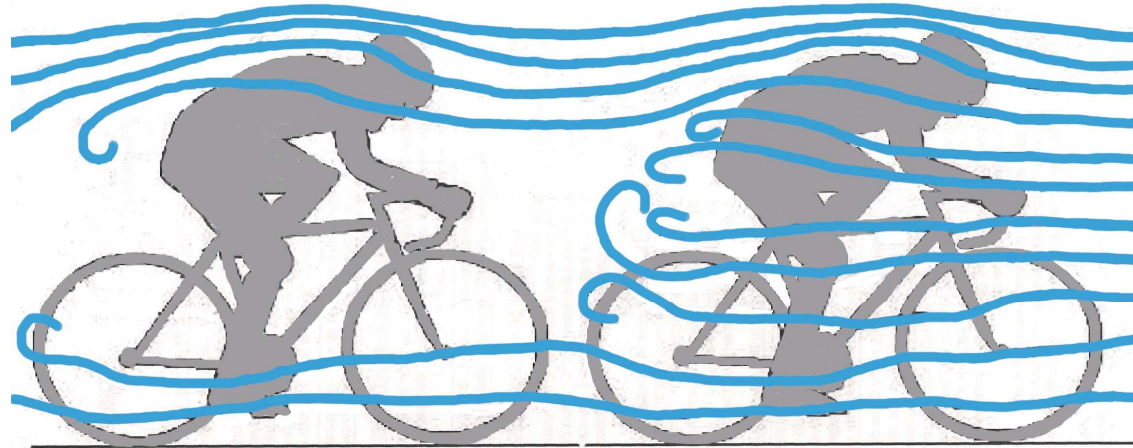


- Le principal est la résistance de l'air



## 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.



## 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.
- **La Commission Nationale Sécurité**
- **La Commission Nationale Formation**
- Vous conseillent



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### CONSTANCE ET REGULARITE

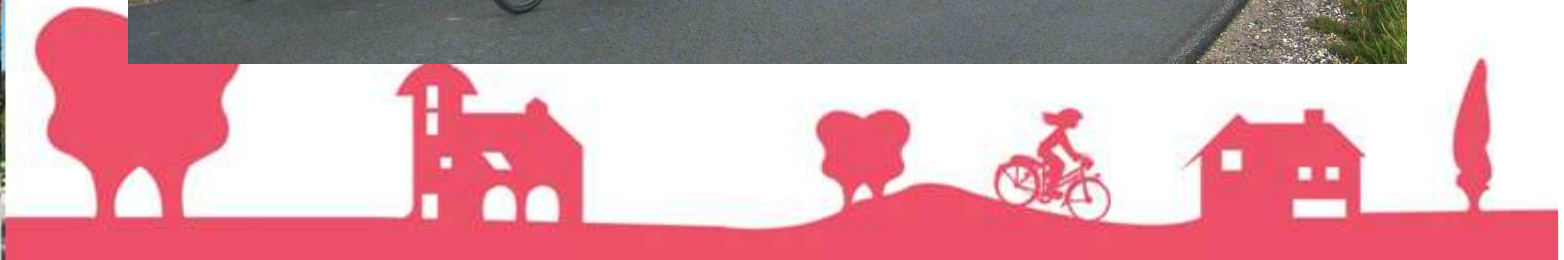
- Plus l'allure sera régulière, moins il y aura d'à-coups et moins il y aura de risques de chute.
- Pour maintenir une allure régulière, utiliser de petits développements et faire tourner le pédalier à cadence élevée (entre 70 et 90 tours/minute, soit 140 à 180 coups de pédale).



## 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.



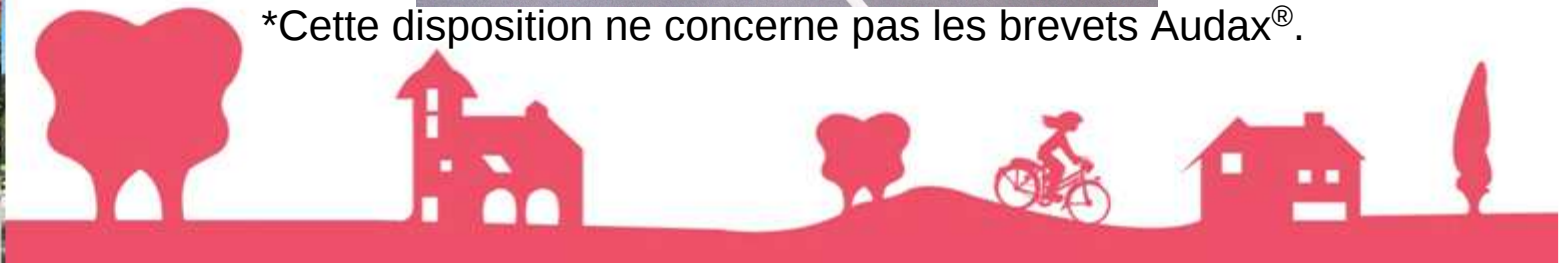
## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

# 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 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.



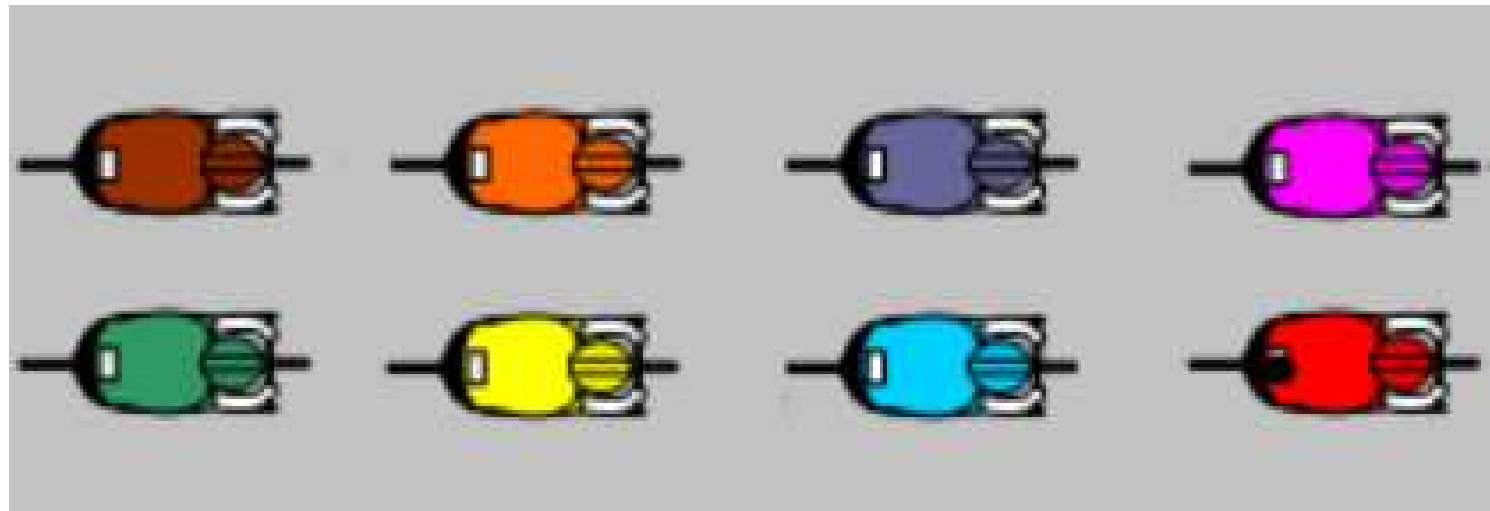
## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE



- 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

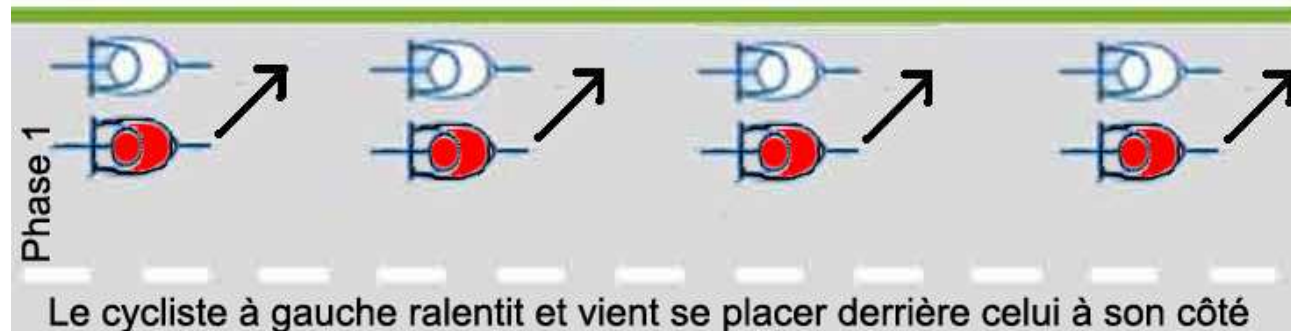
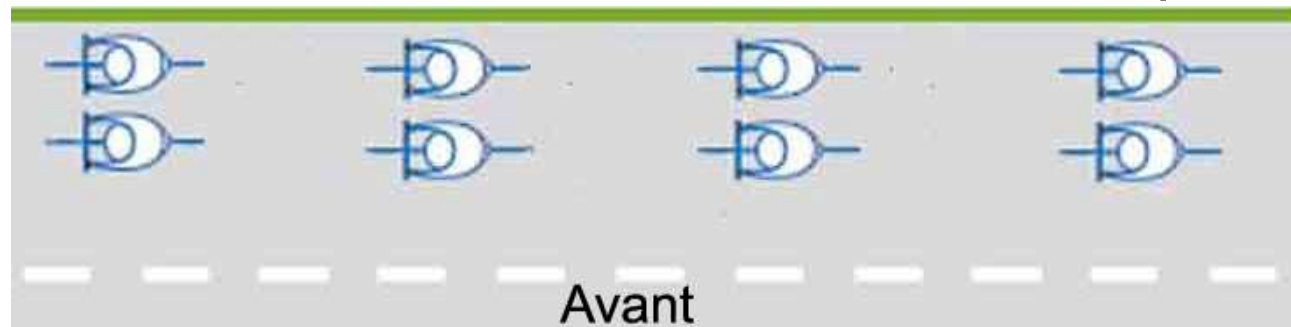


- Roulez le plus droit possible,
- restez sur la ligne de roulement de celui qui précède,
- tenez-vous à 50, 75 cm du bord droit de la route.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Passer de deux de front à une file simple

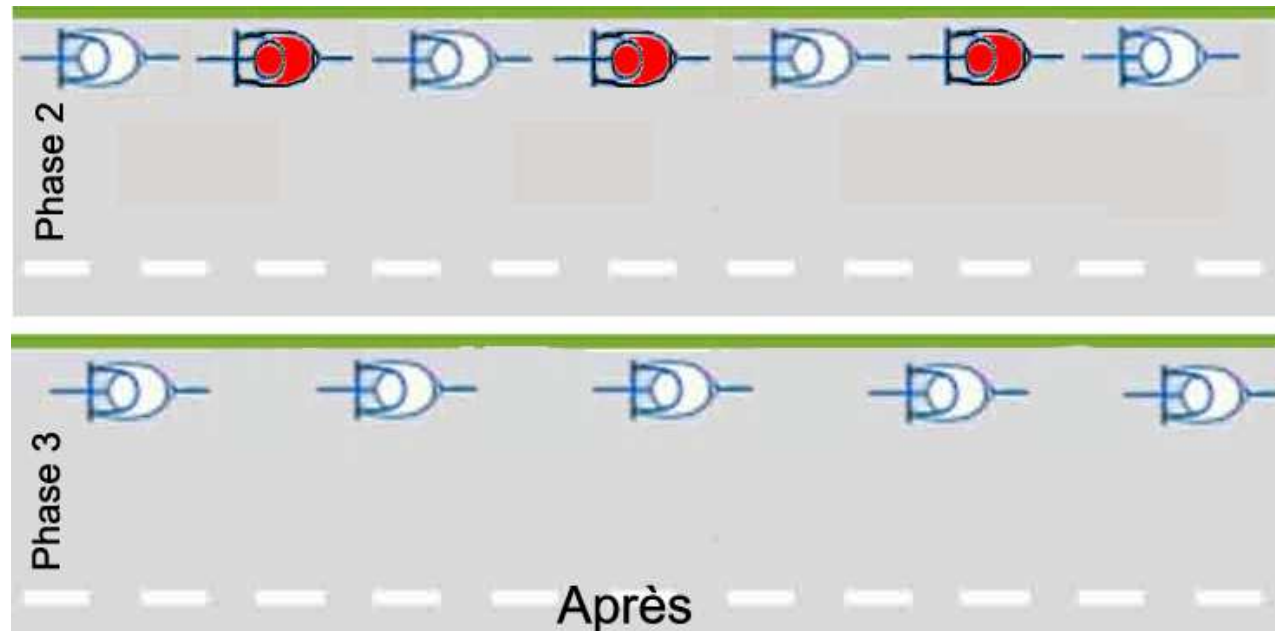


Le cycliste à gauche ralentit et vient se placer derrière celui à son côté  
S'il vient se placer devant, il est obligé d'accélérer et provoque une accélération du groupe.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

Passer de deux de front à une file simple

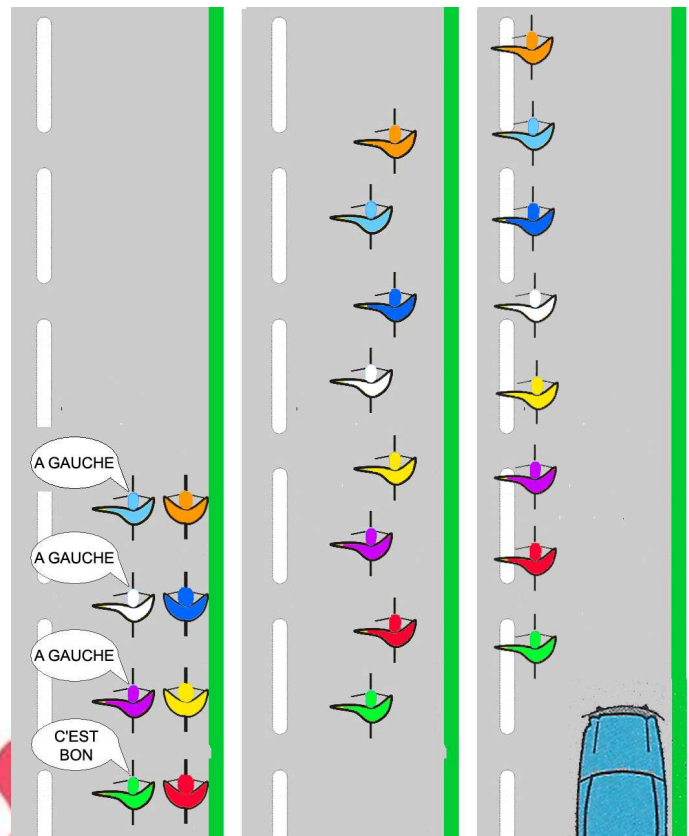


S'il n'y a pas d'inconvénient à ce que le groupe accélère, le cycliste de gauche peut passer devant celui de droite. Le principal étant que la méthode soit convenue au départ.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Tourner à gauche

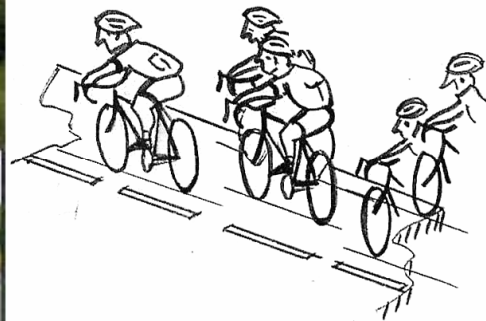


Après avoir vérifié qu'un véhicule ne cherche pas à dépasser, le 1er de la file tend le bras et crie "à gauche". Les suivants font de même. Après avoir regardé en arrière le dernier donne le top. Le groupe se déporte à gauche en file simple, le long de l'axe de la chaussée et laisse libre une voie sur la droite pour les voitures.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

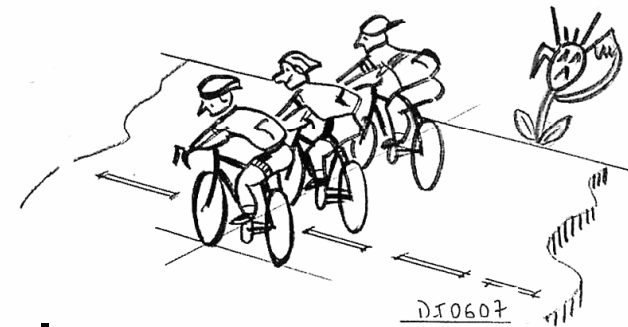
### Les mauvais comportements



**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

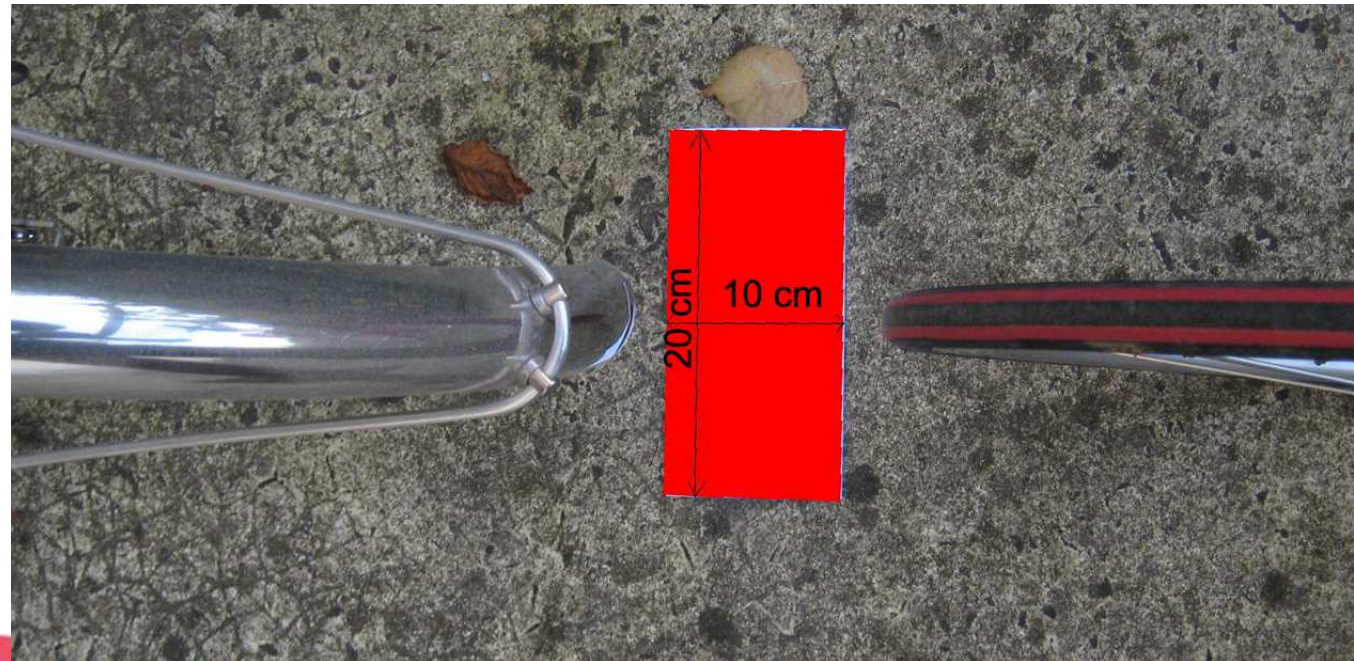


- Garder vos deux mains sur le guidon.
- Regarder au loin, pas la roue AR du vélo devant vous.
- **Anticiper.**
- Respecter vos limites et celles du code de la route.
- Attention à ne pas entrer dans la zone critique avec le vélo qui vous précède.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

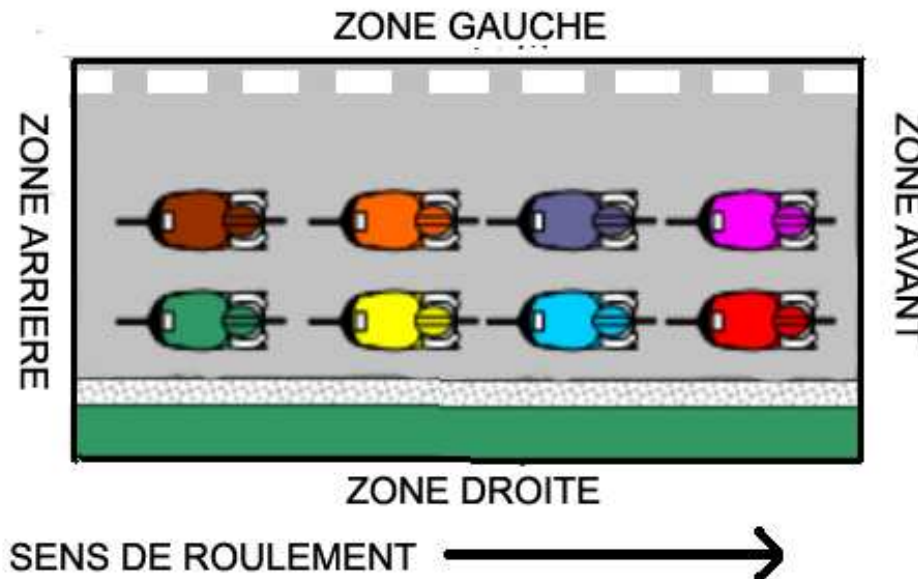
### La zone critique



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Communication

### Les zones d'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. Cela n'existe pas sur un 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.
- 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.



## 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 facile de l'AV vers l'AR.
- Les bruits environnants peuvent perturber la transmission.

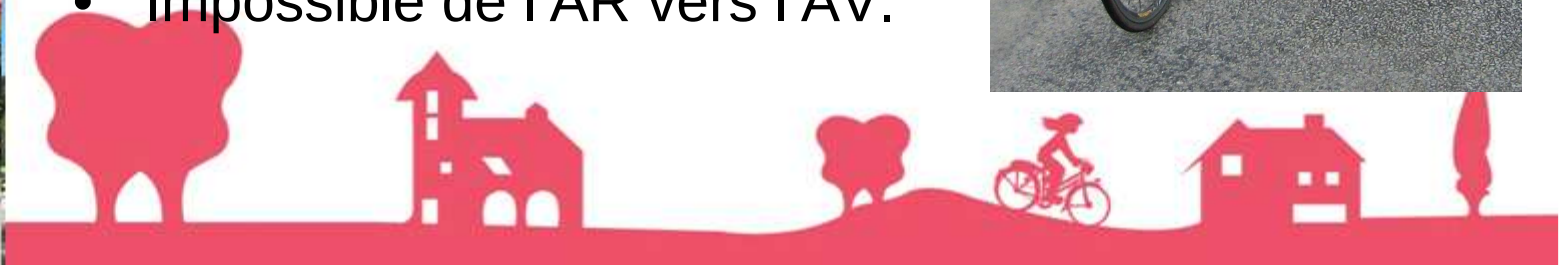


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Communication gestuelle

Les signaux du bras ;

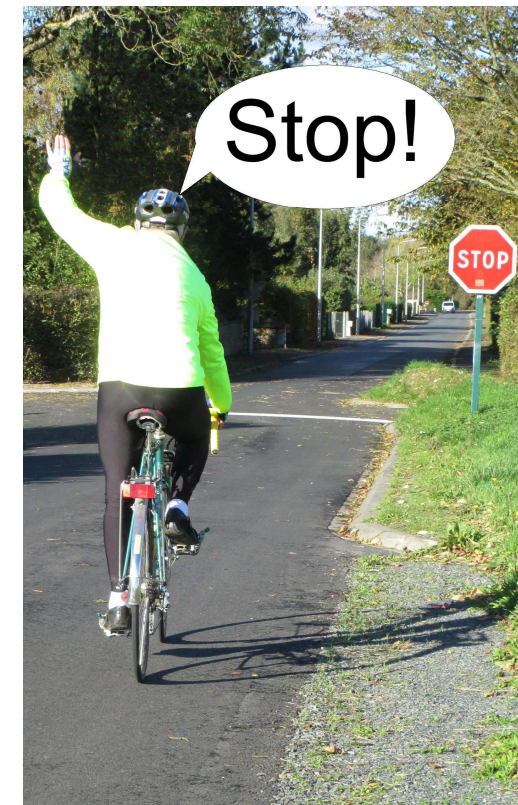
- Surtout pour les autres usagers de la route.
- Entre membres du groupe, ils doivent être convenus d'avance.
- Plus difficilement visibles (pour la fin du groupe) ils doivent être maintenus plus longtemps.
- Impossible de l'AR vers l'AV.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Communication

- 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 groupe.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Exemples de communication



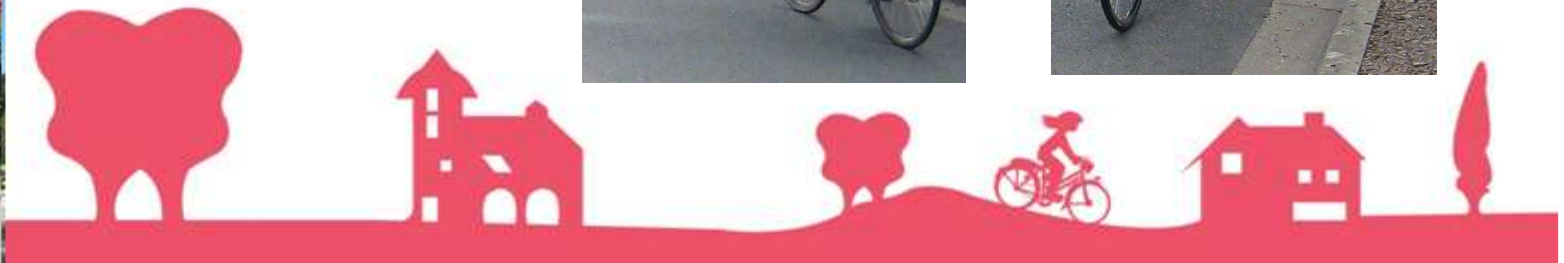
- Bras levé → Je m'arrête
- Je crie : Stop
- Feu rouge
- Crevaision
- Saut d'chaîne
- etc ...



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

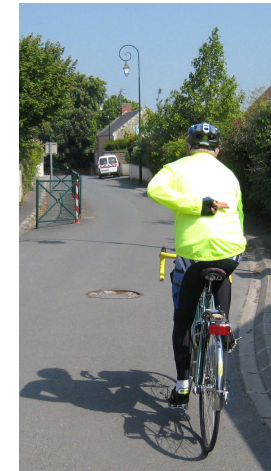


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### 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.

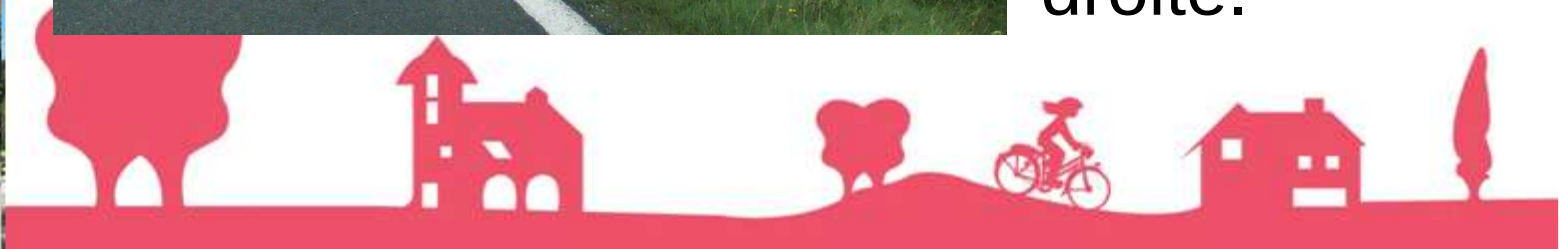


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### 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

EN FAIT **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

**C'est pourquoi 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

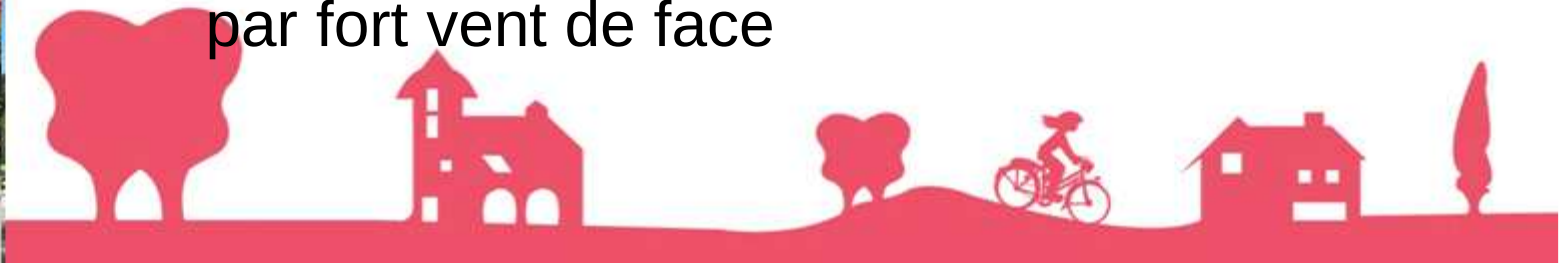


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Les relais dans un groupe

Ils ne sont pas indispensables dans un groupe cyclotouriste, mais la technique doit être **PARFAITEMENT** maîtrisée si on les utilise.

- Quel est l'intérêt ?
- Revenir dans le groupe pour un petit nombre d'attardés avec moins d'efforts par solidarité entre les participants.
- Rester moins longtemps en tête du groupe par fort vent de face



**ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE**

# Les techniques du relais

**Un relais n'est pas une relance.**

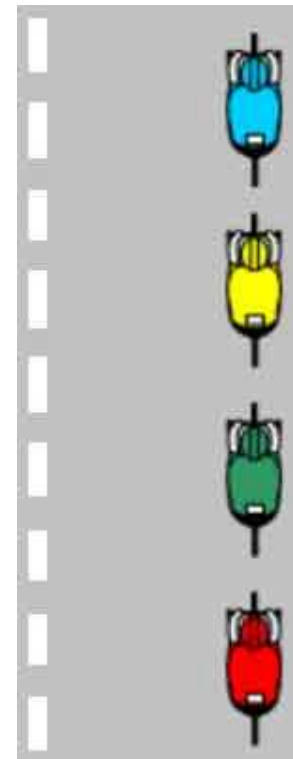


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

# Les techniques du relais

### Relais en file simple

- Celle qu'autorise le code de la route.
- Pas plus de 8 cyclistes.
- La moins gênante pour les autres usagers.
- Protection au vent moindre sauf en cas de vent strictement de face.
- Communication difficile.

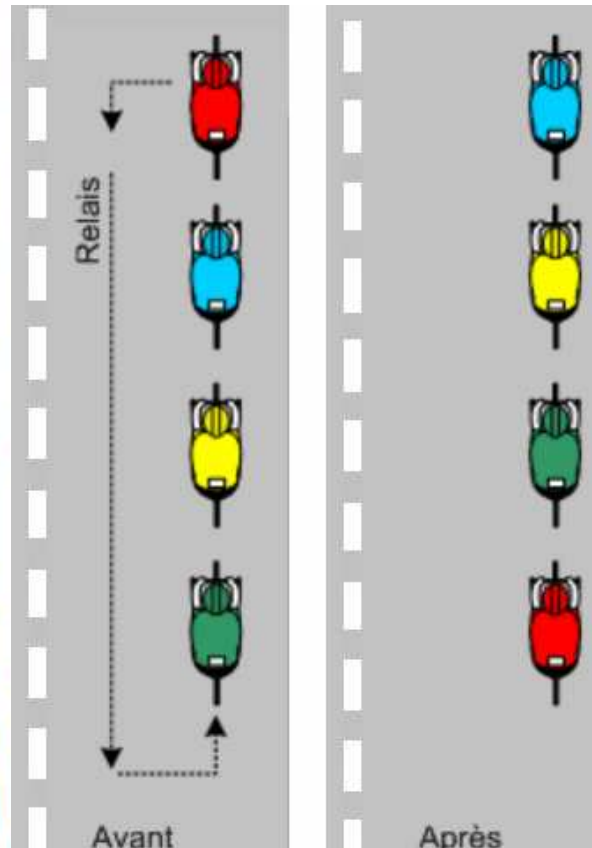


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Les techniques du relais

Relais par la gauche.  
La plus utilisée.

- Expose un seul cycliste à la circulation automobile.
- On l'utilise par :
  - vent de face ou
  - dans le dos ou
  - latéral gauche

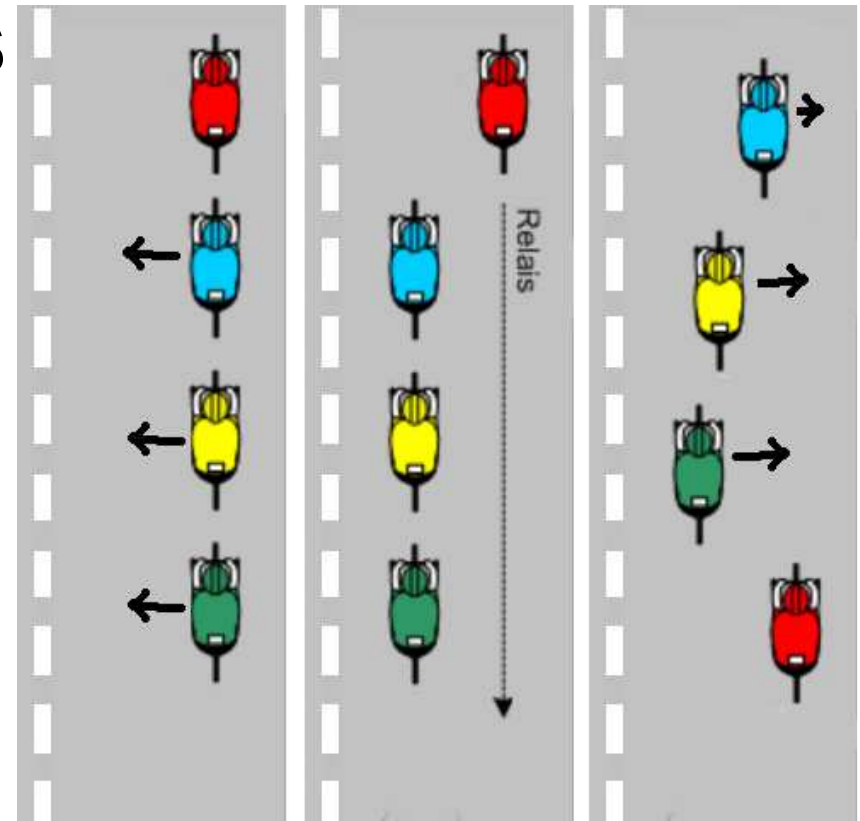


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

### Les techniques du relais

#### Relais par la droite

- Elle expose plus le groupe à la circulation automobile.
- On l'utilise par vent latéral droit.
- Risque de confusion si la communication n'est pas au point.

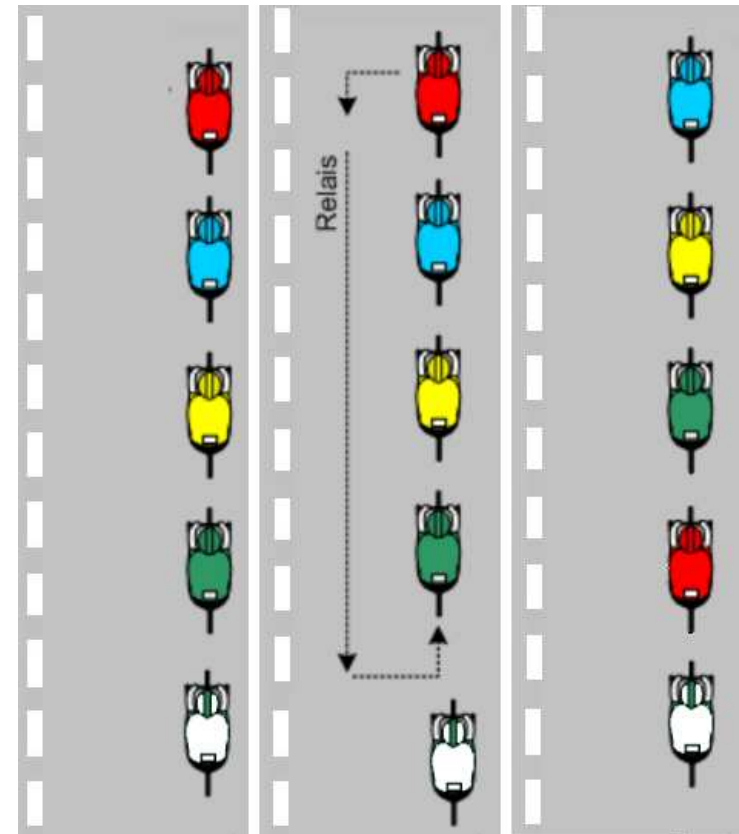


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

# Les techniques du relais

Passer le relais

- Un participant fatigué pourra laisser son tour.
- Il se laissera momentanément distancer pour laisser sa place.

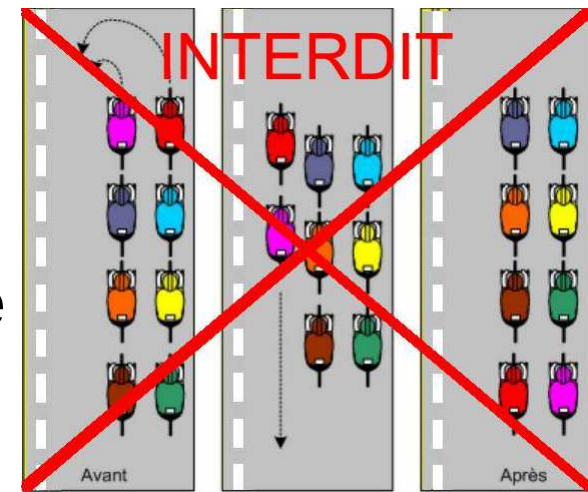


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

# Les techniques du relais

## Relais dans un groupe en double file

- Une seule technique est tolérée par le code de la route, le relais par roulement, car il ne peut être créé de troisième file (relais avec inversion).



Double relais avec inversion

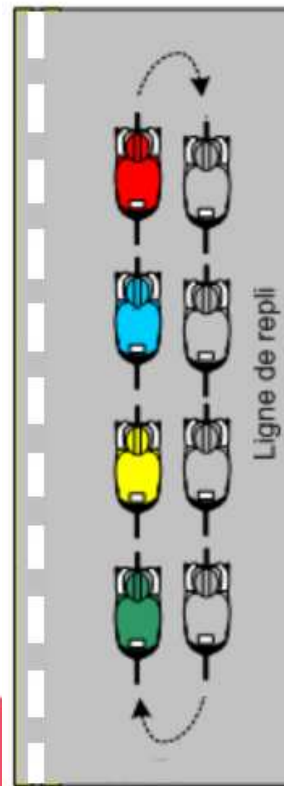


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

# Les techniques du relais

## Relais par roulement

- Toujours deux files de cyclistes.
- Relais courts, voire très courts.
- Travail d'équipe qui peut être valorisant.
- Grande maîtrise exigée, mode de communication au point.

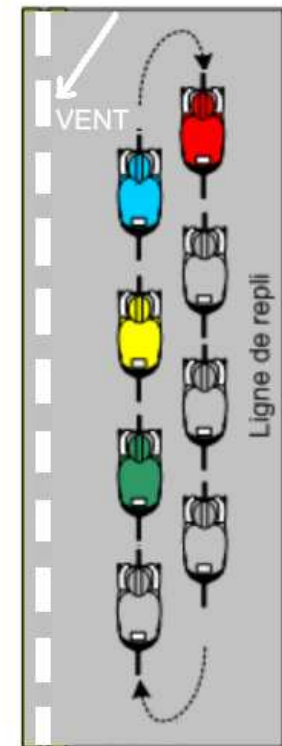
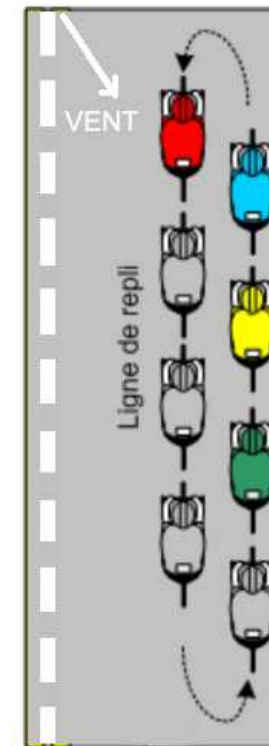


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

# Les techniques du relais

## Relais par roulement décalé

- Variante naturelle de la double file par fort vent latéral.
- La file au vent est décalée d'un demi vélo vers l'avant.

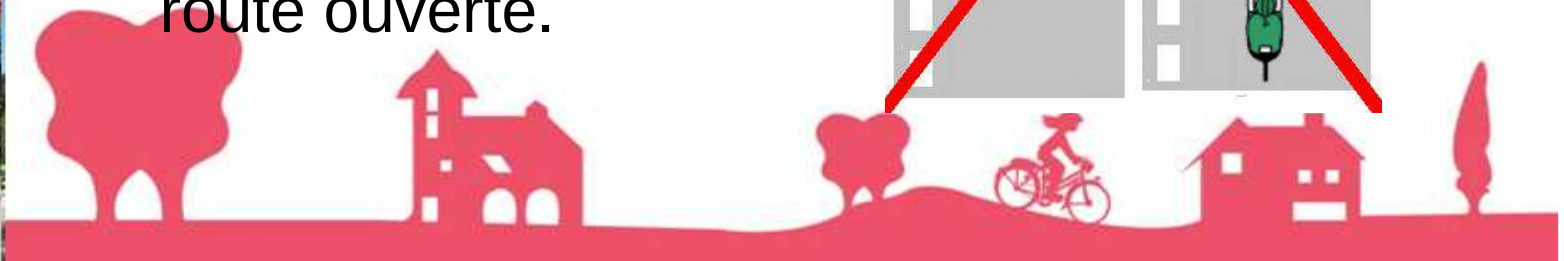
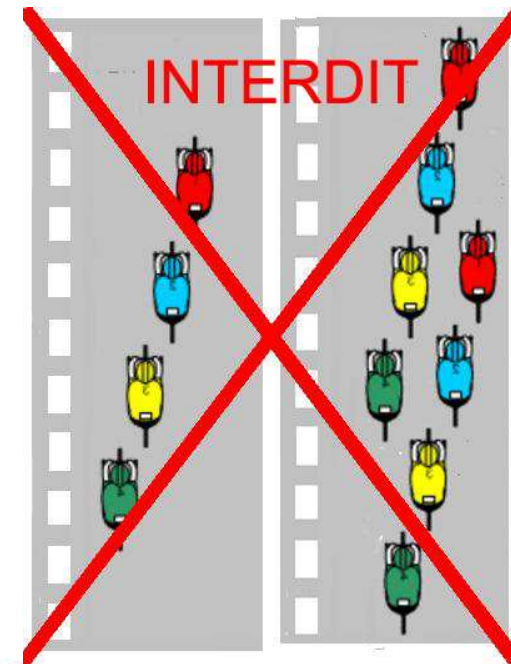


## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

# Les techniques du relais

- PLUS LA VITESSE EST ÉLEVÉE, PLUS LES RELAIS SONT COURTS.

- toutes les techniques n'ont pas été évoquées, certaines (l'éventail et les bordures) **SONT INTERDITES** sur route ouverte.



## ROULER EN SÉCURITÉ EN GROUPE

COMMISSION NATIONALE SECURITE

COMMISSION NATIONALE FORMATION

Novembre 2013

# 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.

