



Les bons réflexes pour tous !



UN VÉLO BIEN ÉQUIPÉ



Ce qui est obligatoire (de jour et de nuit) :

- une sonnette dont le son peut être entendu à 50 m au moins,
- deux freins en parfait état de fonctionnement,
- des catadioptres
 - latéraux : orange
 - avant : blanc
 - sur les pédales : orange
 - arrière : rouge

Ce qui est obligatoire (de nuit ou de jour par mauvaise visibilité) :

- un éclairage avant émettant (lumière jaune ou blanche),
- un feu rouge fixe à l'arrière.

Ce qui est conseillé :

- un rétroviseur placé sur le guidon,
- un écarteur de danger.



Vérifier l'état général de son vélo avant l'utilisation.

Les pneus sont-ils bien gonflés ?

La selle et le guidon sont-ils bien serrés ?

Les roues sont-elles bien bloquées ?

UN BON COMPORTEMENT

- **Respecter le Code de la route.**

- Je m'arrête au Stop, aux feux jaune et rouge fixe et rouge clignotant.
- J'utilise le "sas cycliste" lorsqu'il existe .
- Je respecte le sens interdit.



- **Bien se positionner sur la chaussée.**

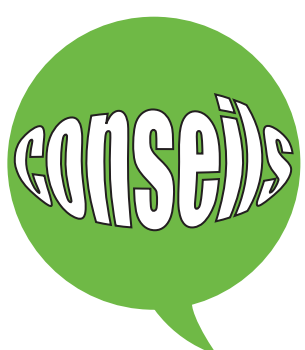
- Rouler à droite et à environ 1 m des voitures et/ou du trottoir.
- Ne pas zigzaguer entre les voitures.
- Ne pas circuler sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
- Utiliser les bandes et pistes cyclables lorsqu'elles existent.
- Aux intersections, se placer en avant des véhicules afin d'être vu.

- **Indiquer un changement de direction en tendant le bras.**

- **Maîtriser sa vitesse.**

- **Garder ses distances :**

1 m au moins par rapport aux autres véhicules.



Anticiper sur les éventuels dangers :

ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.

ÉVITEZ LES ANGLES MORTS

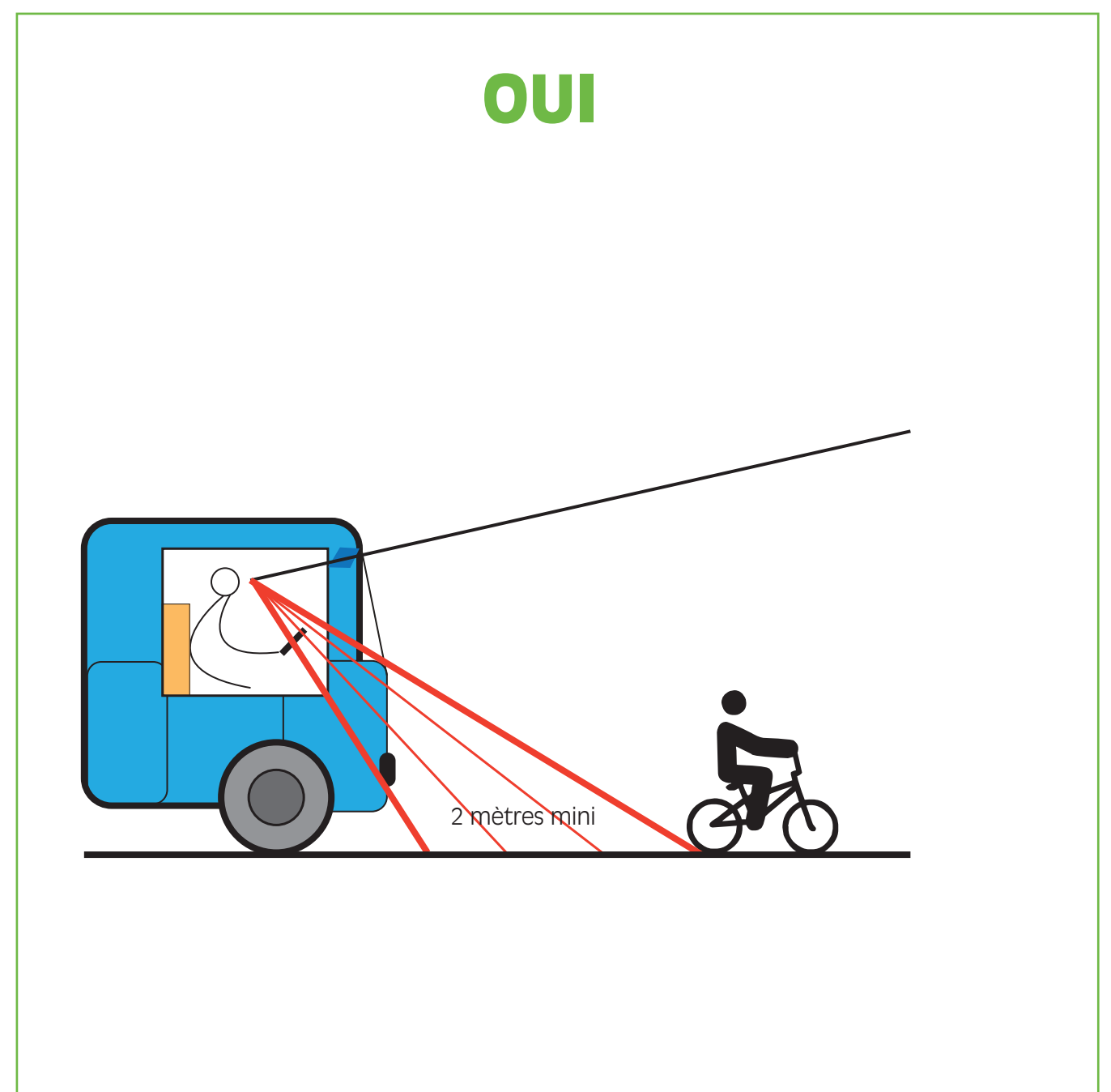
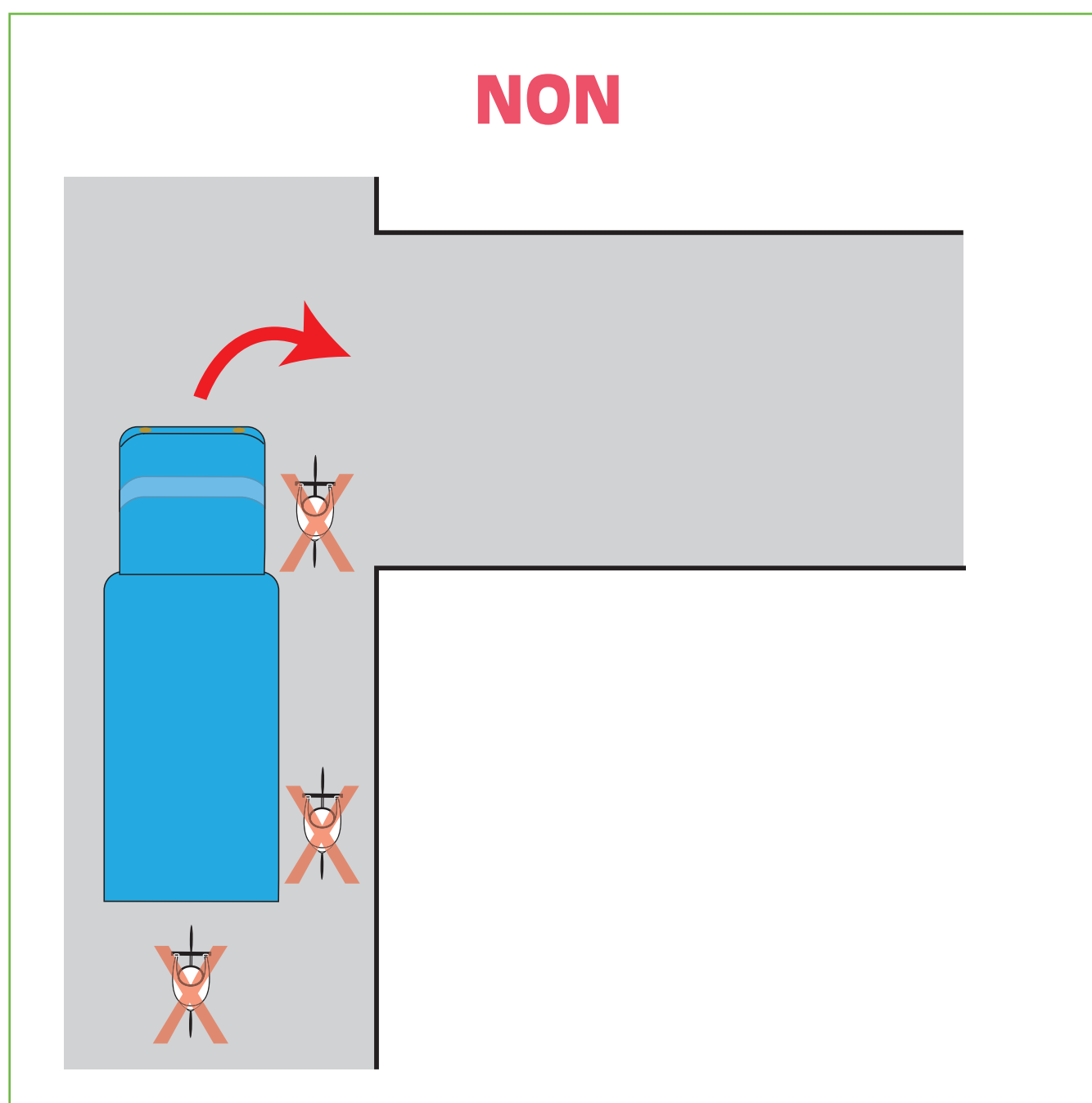
L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur.

Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule.

Rester donc vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes... (2 mètres minimum).

- Aux carrefours à feux, se placer en avant de la cabine du camion (2 m minimum).
- À une intersection ou un giratoire, ne jamais se positionner à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.
- Garder ses distances, 2 m minimum, notamment à l'arrêt.

Faites-vous voir !



Les principaux accidents mortels surviennent lorsque, à l'arrêt, le cycliste est placé à droite d'un poids-lourd.

BIEN S'ÉQUIPER

- Porter des vêtements clairs.
- Utiliser un gilet rétroréfléchissant de nuit ou par temps gris.
- **Mettre un casque** : il n'est pas obligatoire mais vivement recommandé car il réduit la gravité des blessures à la tête lors d'une chute.

Il devra être correctement positionné :



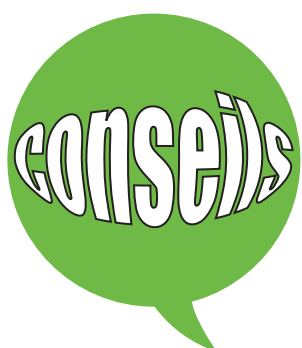
Le petit +

Se munir d'un brassard rétro-réfléchissant au mollet.



Le décret précise qu'un cycliste circulant la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, doit porter, hors agglomération, un gilet de haute visibilité.

Décret n°2008-754 30/07/2008



- **Privilégier des chaussures à semelles anti-dérapantes.**
- **Porter des gants cyclistes.**
- **Éviter écharpes trop longues, sac en bandoulière.**
- **Ne pas écouter son lecteur audio en roulant.**
- **Ne pas utiliser son téléphone portable.**

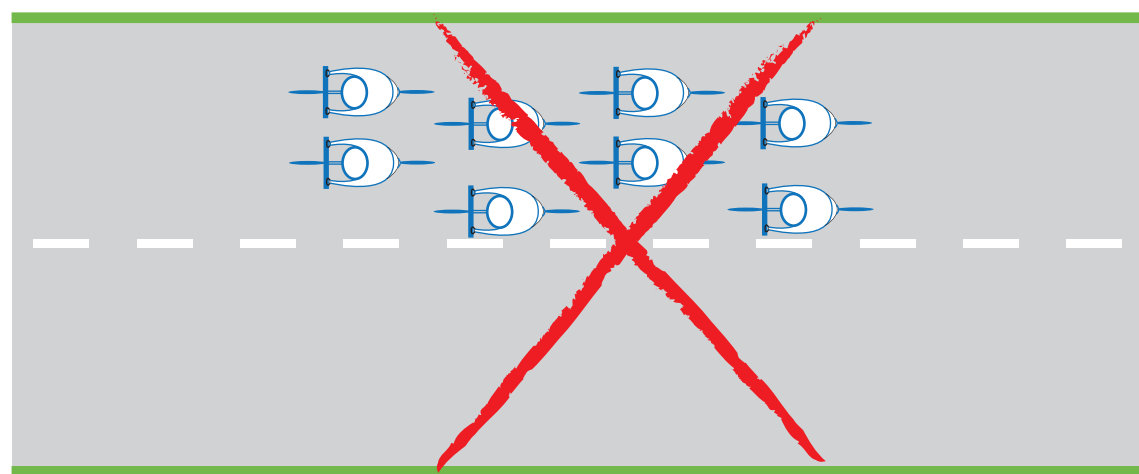
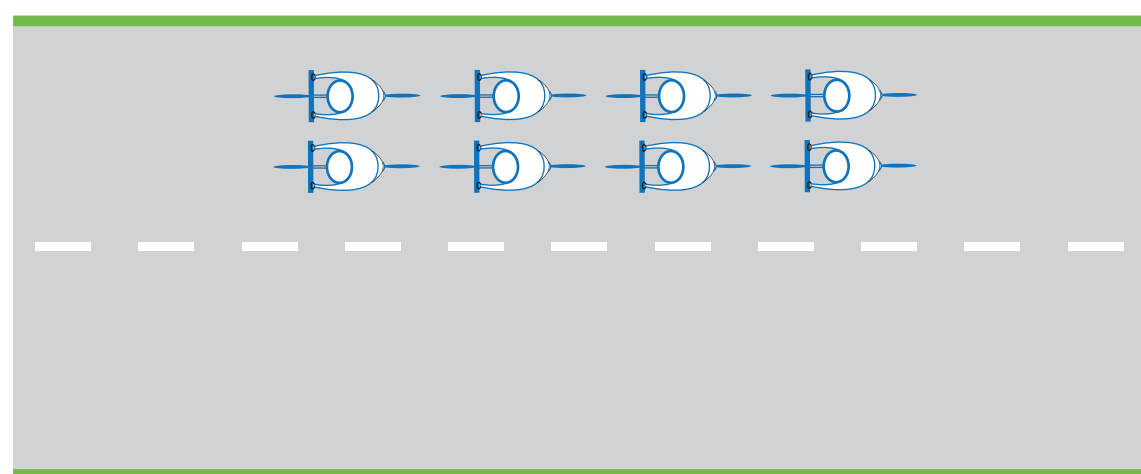
ROULER EN GROUPE

- 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.



OUI

NON



**Appliquer et faire pratiquer le verbal et la gestuelle.
Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité.
C'est le rôle du premier ou dernier du groupe.**

UN VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE C'EST :

- un moteur d'une puissance nominale de 250 w,
- une assistance qui se coupe au-delà de 25 km/h ou lorsque l'on arrête de pédaler.



**Un VAE débridé
n'est plus un VAE !**

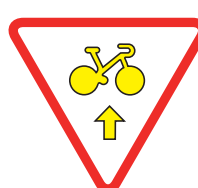
PANNEAUX POUR CYCLISTES



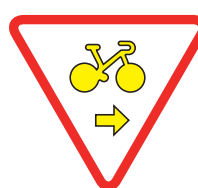
Accès interdit aux cycles.



Circulation interdite à tout véhicule dans les deux sens.



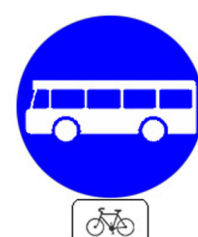
Panneau autorisant le cycliste à franchir le feu rouge et poursuivre son chemin tout droit.



Panneau autorisant le cycliste à franchir le feu rouge et s'engager vers la voie de droite.



Piste ou bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque.



Voie réservée aux véhicules des services réguliers de transport et aux cycles (en l'absence de panneau, la circulation des cyclistes est interdite dans les voies de bus).



Piste ou bande-cyclable conseillée et réservée aux cycles à 2 ou 3 roues.



Entrée d'aire piétonne : autorisée aux cyclistes à condition de conserver l'allure du pas et de ne pas gêner les piétons.



Panneau complémentaire d'identification d'un itinéraire cyclable.



Voie verte. Route réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons, des rollers (et des cavaliers sauf si exclu par arrêté spécifique).



Entrée d'une zone de rencontre où la vitesse de tous les véhicules est limitée à 20 km/h. Les piétons y sont prioritaires, ils sont autorisés à circuler sur la chaussée sans y stationner.



Ce type de panneau situé sous le panneau de sens interdit à tous véhicules, est utilisé pour permettre aux cyclistes d'emprunter les doubles sens cyclables.



LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



- 1 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.
- 2 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
- 3 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
- 4 JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MN LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.
- 5 JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MN D'EXERCICE À L'ENTRAÎNEMENT.
- 6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES $< -5^{\circ} \text{C}$ OU $> + 30^{\circ} \text{C}$ ET LORS DES PICS DE POLLUTION.
- 7 JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÉDENT OU SUIVENT MA PRATIQUE SPORTIVE.
- 8 JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.
- 9 JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPI-SODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).
- 10 JE PRATIQUÉ UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



SI RÉPONSE POSITIVE
À UNE DES QUESTIONS
SUIVANTES,
IL EST INDISPENSABLE DE
CONSULTER UN MÉDECIN
AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎ-
NEMENT OU CYCLOSPORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



- > Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
- > Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
- > Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
- > Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort ?
- > Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES,
IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR
PRIS AVIS AUPRÈS D'UN
MÉDECIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION OU SUR UN BILAN
PRÉALABLE À LA PRATIQUE
INTENSIVE.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES



- > Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
- > Avez-vous au moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
- > Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
- > Poursuivez-vous la pratique de cyclo sportive et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- > Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
- > Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES, IL
EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE
CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDE-
CIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION
TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



- > Avez-vous expérimenté une baisse inexpliquée de performance ?
- > Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
- > Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- > Avez-vous été anorexique ? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
- > Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
- > Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
- > Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?