

Cette fiche concerne les déplacements en bicyclette (vélo, VTC, VTT, ...) : utilisée comme moyen de déplacement et non pour pratiquer un sport. Le vélo est utilisé uniquement sur routes et chemins carrossables balisés et selon le code de la route.



## OBLIGATIONS

- Respecter scrupuleusement le code de la route (*le cycliste ne bénéficie d'aucun allègement ou privilège en la matière !*).
- Utiliser les bandes et les pistes cyclables lorsqu'elles existent.
- Ne pas rouler de front.
- Constituer des colonnes fractionnées. **PAS PLUS DE 10 CYCLISTES** à la file indienne.
- Positionner un responsable en tête et un autre en fin de convoi appelé aussi le **SERRE-FILE**.
- Vérifier les vélos, son état général et son bon fonctionnement mécanique.



## Recommandé :

- Portez un casque : il réduit de 85 % le risque de traumatisme crânien en cas d'accident.
- Portez de préférence des vêtements de couleur claire ou, mieux, un dispositif rétro réfléchissant, pour être davantage visible la nuit.
- Surveillez l'état de vos pneus : un pneu usé ou mal gonflé tient moins bien la route et crève beaucoup plus facilement.
- Equipez votre vélo d'un écarteur de danger qui incite les automobilistes à s'écarter.
- Pensez à emporter de quoi réparer.

## EQUIPEMENT DU VELO et DU CYCLISTE

### Obligatoire :

- Une lumière jaune ou blanche à l'avant.
- Un feu rouge à l'arrière.
- Un avertisseur sonore.
- Une plaque métallique de propriété.
- Deux freins efficaces à l'avant et l'arrière.
- Des catadioptres (dispositifs rétro réfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales.
- Le port d'un gilet rétro réfléchissant est obligatoire pour tout cycliste circulant hors agglomération par mauvaise visibilité, à fortiori de nuit.



## AVANT LE DEPART :

Il serait complètement idiot de partir sur route avec un groupe d'enfants ou d'ados sans les préparer à ce déplacement. Attention, la plupart des enfants et des ados utilise le vélo de manière individuelle comme un outil ludique, rarement comme un moyen de déplacement sur route dans le respect du code de la route. Il convient donc de faire quelques rappels.

Avant le séjour, bloquez une journée de préparation pour la vérification des connaissances, la maîtrise de l'engin, la préparation de l'itinéraire, un test ou une initiation aux déplacements en groupe de cyclistes et aussi afin de constituer des groupes de niveau, indispensables lors de déplacements en vélo.



## UNE JOURNEE DE PREPARATION AVEC LES JEUNES EN 3 ATELIERS

### Atelier N°1 CODE DE LA ROUTE :

Si possible, contacter la gendarmerie ou la police qui peut parfois intervenir directement dans votre centre, avant le départ. Si ce n'est pas possible c'est aux animateurs de traiter les contenus importants du code de la route.

#### Objectifs :

- Rappels concernant le code de la route :
  - Revoir les panneaux principaux
  - Revoir les règles de priorité
  - Revoir les panneaux spécifiques concernant les deux roues
- Conseiller et vérifier les connaissances des participants
- Connaître la réglementation concernant les deux roues (voir ci-dessus).

#### Moyens :

- Cours magistral.
- Mise en place de quizz.

### A SAVOIR



Bande cyclable / piste cyclable : Article R110-2 du code de la route.

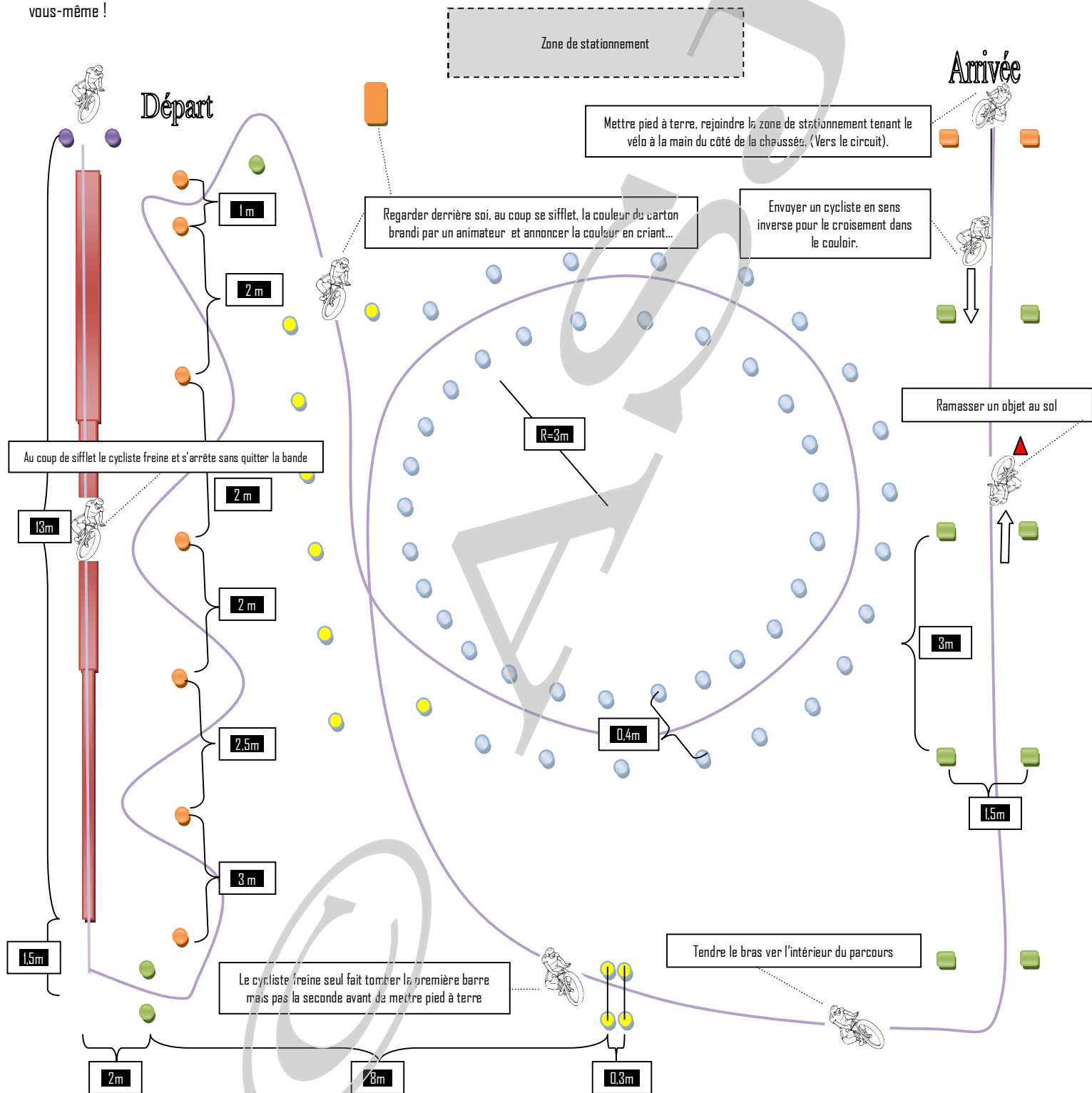
La bande cyclable est une voie exclusivement réservée aux cycles à deux ou trois roues sur une chaussée à plusieurs voies. Les cycles circulent dans les deux sens et peuvent se croiser.

La piste cyclable est une chaussée exclusivement réservée aux cycles à deux ou trois roues. Les cycles circulent dans le même sens que les véhicules sur la route. Ils ne peuvent pas se croiser car ils ne sont pas du même côté de la chaussée.

## Atelier N°2 TEST de MAGNABILITE de l'ENGIN :



La gendarmerie ou la police peut vous aider à ce sujet. Ils peuvent aussi vous proposer des ateliers. Si ce n'est pas le cas, sachez que vous pouvez les organiser vous-même !




**Objectifs :**

- Tester les enfants – adolescents sur leur vélo.
  - Maniabilité de l'engin,
  - Capacité d'anticipation,
  - Reflexes de sécurité

**Moyens :**

- Parcours individuel et évaluation des compétences,
- Possibilité de mettre en place un permis cycliste...

**A SAVOIR**

Les jeunes utilisent leur vélo entre copains soit pour faire des « cascade », dans ce cas il connait bien leur engin et en ont une grande maniabilité, soit pour se déplacer plus rapidement et ont parfois beaucoup de mal à le manier.

Il faut réussir tous les exercices avant de les mettre sur la route.

Vous pouvez compléter le parcours par un passage sous une barre située à 1m20 du sol, de sorte à ce que les cyclistes doivent se baisser pour passer en dessous.

## Atelier N°3 VERIFICATION de l'ENGIN :

Avant le départ, il est impératif que les vélos soient vérifiés un par un même si on n'est pas spécialiste. Alors que vérifier ?



Bien évidemment on vérifie en premier lieu que l'engin freine correctement avec un poids dessus ! Que les pneus sont suffisamment gonflés et que les éléments de sécurité obligatoires soient présents. **Détail important, vérifiez également que la selle ne tourne pas seule et qu'elle est bien serrée.** Le dérailleur n'est pas un gadget ou une option, s'il fonctionne mal le cycliste ne parviendra pas à maintenir une allure correcte sur la route.

Pour toutes ces vérifications il est nécessaire de faire appel à un spécialiste, mais de toute façon vous ne comptez pas sortir avec un groupe d'enfant en rando vélo sans spécialiste !

## Atelier N°4 EFFECTUER une SORTIE TEST :

### Où ?

Dans les environs du centre ou de la colo. Un endroit que vous connaissez un peu et même bien est préférable pour que vous puissiez anticiper et graduer la difficulté de circulation.

### Comment circuler ? (vu dans l'atelier N°1)

- La distance entre chaque vélo est de 1m minimum.
- Une file indienne de vélos ne peut pas dépasser 20 m maxi.
- On doit respecter une distance de 50m entre chaque groupe de cyclistes
- .... / ... (code de la route)

### Ce qu'il faut trouver sur le parcours ?

- Une bande et / ou une piste cyclable avec un début et une fin :
  - Indiquer comment on prend une piste cyclable et surtout comment on la quitte (les précautions à prendre).
- Un rond-point: comment bien circuler dans un rond-point (sans bande ou piste cyclable) en indiquant tous les changements de direction.
- Un passage en ville et aux balises suivante *STOP, CEDEZ LE PASSAGE, PRIORITE A DROITE...* et rappeler la loi (le code de la route pour chacune d'entre elle vu en atelier N°1).
- Eventuellement un feu tricolore, un pont, un passage piéton, un passage à niveau... Toutes les difficultés auxquelles on peut être confronté sur la route.

### Mettre en pratique :

- L'animateur de tête doit impérativement être le PREMIER. Le serre-fil, animateur de queue doit impérativement être le DERNIER. (utilisation de gilet de sécurité = un élément de signallement supplémentaire).
- Les 2, 3 ou 4 groupes de cyclistes qui peuvent être étendus sur plusieurs km sans problème. (4 à 5 km).
- Il faut être intransigeant sur les règles. Aucun manquement n'est tolérable. Soyez vigilant les jeunes n'ont pas l'habitude de respecter le code de la route.
- Ne pas hésiter à arrêter le groupe dans un endroit sécurisé pour remettre les choses au point.
- Faire et refaire un rappel entre les étapes, à chaque fois que les cyclistes remontent sur leur vélo.
- C'est toujours mieux de donner un itinéraire papier à tous les participants afin de les investir dans la gestion du parcours.

### Comment communiquer durant le parcours : (exemple de signaux de communication qui n'ont rien d'officiel...)

L'idéal est d'utiliser des talkies entre les animateurs. Si ce n'est pas possible l'animateur de queue peut-être muni d'un sifflet. Il l'utilise en cas de soucis pour informer la tête de file. A chaque intersection, il convient de rassembler le groupe.

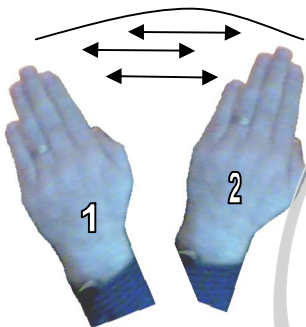
Voici quelques signes que vous pouvez utiliser pour communiquer avec les cyclistes qui se trouvent derrière vous et informer les autres usagers de la route.



Poing fermé en l'air = Arrêt du groupe avec pied à terre. Pour un stop par exemple... Ou avant une intersection pour rassembler le groupe. Geste fait au-dessus de la tête le bras légèrement fléchi.



**ATTENTION** : Information sur un changement de direction  
Main tendue au-dessus de la tête puis basculement vers la direction à emprunter.



Mouvement en balayette : décaler vers la gauche (si main gauche), vers la droite (si main droite). Bras tendu au-dessus de la tête.

Ce geste indique un trou, ou une difficulté sur la route (nid de poule, objet dangereux...). Il est fait dans le dos pour le cycliste suivant. Il est répété par chacun des cyclistes passant près de l'obstacle.



A vous également de proposer votre propre « langage de cycliste » en collaboration avec les jeunes.

Ne faites rien au hasard, vérifiez, et reprenez le code de la route. ATTENTION aux idées reçues et conseils de grand-mère pas toujours recommandables.

**RAPPEL** : en vélo, c'est l'animateur pour 12 enfants / adolescents (encadrement ordinaire d'un ACM au-dessus de 6 ans).