

## Recommandations d'ordre général

La diversification des activités à caractère sportif qui sont proposées, et en particulier dans le domaine des Activités de Pleine Nature, a amené une extension de la pratique du cyclotourisme et du VTT. Ces activités se rejoignent au moins sur trois aspects :

- respect de l'environnement
- respect du Code de la Route
- entretien du matériel.

Elles ont également en commun la connaissance des règles simples de sécurité et d'organisation et, comme toute activité scolaire, une bonne connaissance de ses responsabilités.

### I – LE CODE DE LA ROUTE ET LE RESPECT DES REGLEMENTS

Utiliser un deux-roues ne dispense pas de l'observation des règlements généraux du Code de la Route :

- respecter la priorité à droite
- indiquer les changements de direction
- etc.

Toutefois, certains règlements, plus précisément destinés à ce moyen de locomotion, sont à connaître :

#### 1. Les panneaux spécifiques à connaître

- Cerclés de rouge, ils indiquent une interdiction
- Sur fond bleu, ils indiquent une obligation

#### 2. Pistes cyclables

L'usage des pistes cyclables est obligatoire là où elles existent (article R.190).

#### 3. Accès aux autoroutes

Un rappel : l'accès des autoroutes est interdit aux cycles (article 43.2).

#### 4. Circulation en groupe

La circulation en groupe implique que les cyclistes ne sont pas autorisés à rouler plus de deux de front sur la chaussée, et doivent se mettre en file simple :

- dès qu'un véhicule veut dépasser
- sur les routes étroites et sinueuses
- dès la chute du jour
- en cas de mauvais temps (pluie, neige, brouillard...)
- dans tous les cas où la visibilité est réduite (article R.189).

## 5. Recommandations en milieu naturel

Pour ne pas causer de dégâts au milieu naturel, quelques précautions sont à prendre :

- utiliser les sentiers balisés
- sur les territoires ONF, la circulation n'est pas autorisée hors des chemins ouverts à la circulation publique (article R.331.3 du Code Forestier)
- dans les réserves naturelles, la pratique du VTT est limitée à des itinéraires bien définis.

## II – UN MATERIEL EN BON ETAT

La plaque de propriétaire n'est plus obligatoire pour les cycles depuis 1995.

Il est indispensable de vérifier le matériel avant le départ (*Cf. tableau matériel ci-après*).

Un matériel en bon état doit s'utiliser de façon correcte.

Par exemple : pour freiner, toujours commencer par freiner légèrement à l'arrière (poignée droite), puis avec les deux freins.

Ne jamais utiliser le frein avant seul (poignée de gauche)

Ne pas oublier que la distance de freinage dépend de la vitesse de l'engin et de l'état de la chaussée.

A 30 kilomètres / heure, il faut compter environ 9 mètres sur chaussée sèche (compte tenu du temps de réaction), cette distance étant doublée sur chaussée mouillée.

## MATERIEL

<b>chaîne et dérailleur</b>	Doivent être bien lubrifiés
<b>freins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• au moins deux systèmes de freinage efficaces (un sur chaque roue) (article R.194) ;</li> <li>• les câbles graissés ;</li> <li>• les patins en bon état et bien en face des parois de la jante ;</li> <li>• sur VTT, un dispositif de sécurité destiné à retenir le câble de frein au-dessus de la roue en cas de rupture du câble principal.</li> </ul>
<b>guidon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les extrémités doivent être bouchées (poignées ou embouts) ;</li> <li>• doit être réglé pour que le tronc soit vertical ou légèrement incliné vers l'avant.</li> </ul>
<b>pneus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bien gonflés. Les pressions de gonflage minimale et maximale doivent être indiquées de façon visible sur le flanc des pneus. Surveiller l'usure : les sculptures doivent être visibles.</li> </ul>
<b>selle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doit être bien réglée en hauteur. Les pédales étant en position verticale, le pied qui est sur la plus basse doit être bien à plat et la jambe presque tendue ;</li> <li>• la tige de la selle et la potence de guidon d'un VTT ne doivent pas être sorties au-delà de la marque de sécurité (repère maxi ou marque circulaire).</li> </ul>
<b>vis et écrous</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à resserrer régulièrement, les petites vibrations ont tendance à les desserrer peu à peu.</li> </ul>
<b>avertisseur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un dispositif sonore d'avertissement est obligatoire et doit s'entendre à 50 mètres (article R. 198).</li> </ul>
<b>éclairage</b>	<p>Obligatoire pour les cycles dès la chute du jour ou lorsque les circonstances l'exigent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• à l'avant : un feu jaune ou blanc, non éblouissant (article R. 195) ;</li> <li>• à l'arrière : un feu rouge (article R. 195) ;</li> <li>• s'assurer de la bonne marche de l'éclairage ;</li> <li>• les VTT n'étant pas pourvus de systèmes d'éclairage ne peuvent bien évidemment pas être utilisés de nuit.</li> </ul>
<b>dispositif réfléchissant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à l'arrière : un dispositif réfléchissant rouge (catadioptré) (article R. 196) ;</li> <li>• des dispositifs réfléchissants oranges sur les pédales et sur les rayons (article R. 196) ;</li> <li>• s'assurer de la propreté des systèmes réflectorisants.</li> </ul>

### III - UN EQUIPEMENT ADAPTE

<b>casque</b>	<b>obligatoire</b>
<b>chaussures</b>	Il n'est pas obligatoire d'avoir des chaussures spéciales. Toutefois, pour la pratique du VTT, il vaut mieux avoir des chaussures relativement rigides avec des semelles crantées. Bannir sabots, tongs, lacets trop longs, ...
<b>vêtements</b>	Pas d'équipement spécial, mais : <ul style="list-style-type: none"><li>• choisir de préférence des couleurs claires (qui réfléchissent mieux la lumière la nuit)</li><li>• utiliser des équipements spéciaux la nuit (brassards,...) ;</li><li>• prévoir un vêtement de pluie selon la météo et, de toute façon, en cas de randonnée sur plusieurs jours.</li></ul>
<b>lunettes</b>	Evitent les poussières et l'éblouissement dû au soleil.
<b>gants</b>	Permettent d'éviter les ampoules dues au frottement sur les poignées du guidon et les écorchures en cas de chute.
<b>genouillères et coudières</b>	Non obligatoires, peuvent être un élément de sécurité.

## IV – ORGANISATION DE LA SORTIE

Il est bon de constituer de petits groupes d'une dizaine de personnes (douze maximum), séparés par une centaine de mètres pour faciliter les dépassements lorsqu'on circule sur une chaussée ordinaire. Deux rôles importants confiés à l'encadrement :

- **le leader de chaque groupe** : il règle l'allure, indique les changements de direction... ;
- **le serre-file** : il s'assure qu'aucun élément n'est « lâché ».

Prévoir des regroupements réguliers pour éviter l'éparpillement.

Il est indispensable de prévoir l'itinéraire avec soin, de l'avoir « repéré » auparavant (carrefours et virages dangereux, gravillons,...) :

- prévoir un itinéraire adapté aux capacités des participants (ne pas craindre d'établir un parcours trop court
- prévoir des abris possibles
- emporter une carte IGN au 1/25.000<sup>e</sup>
- téléphoner à la météo avant de partir (tél. : 08 36 68 08 + numéro département)
- dans l'itinéraire, éviter les voies de communication dangereuses
- emporter une trousse de secours (pansements adhésifs, antiseptique, pommade contre les meurtrissures et les foulures)
- emporter du matériel de réparation (clés, chambres à air ou pneus, démonte-pneus,...)
- si possible un téléphone portable.

Avant de partir, laisser à l'établissement :

- la liste des participants
- l'itinéraire
- les horaires prévus.

# Les 10 conseils du cyclotouriste averti

1. Le CODE DE LA ROUTE : Nous le respectons ainsi que les arrêtés de circulation
2. DEUX DE FRONT MAXIMUM, c'est autorisé à condition de nous remettre en file indienne dès que les conditions de circulation l'exigent ou à l'approche d'un véhicule voulant nous dépasser.
3. LE CASQUE : nous le portons car il est notre seule protection et il atténue la gravité des blessures.
4. LES AUTRES USAGERS : NOUS LES RESPECTONS. Nous prévenons les piétons ou les randonneurs que nous allons dépasser et ralentissons à leur approche.
5. LA NUIT, NOUS SOMMES VUS par une signalisation adaptée et efficace, sans oublier un éclairage en parfait état de marche.
6. NOUS PORTONS DES VETEMENTS CLAIRS et des accessoires réfléchissants, pour mieux être vus.
7. NOUS MAINTENONS NOTRE VELO EN PARFAIT ETAT : nous vérifions régulièrement l'état des pneumatiques, l'usure des patins de freins et des câbles.
8. En GROUPE, nous avertissons des DANGERS, des CHANGEMENTS DE DIRECTION, ainsi que des arrêts éventuels.
9. NOUS ADAPTONS ET MAITRISONS NOTRE COMPORTEMENT et NOTRE VITESSE, en fonction des situations et de notre état de fatigue.
10. EN CAS D'ACCIDENT : nous nous arrêtons impérativement sur l'accotement.