

# Les Bons réflexes Pour rouler en groupe !



# Savoir rouler en groupe

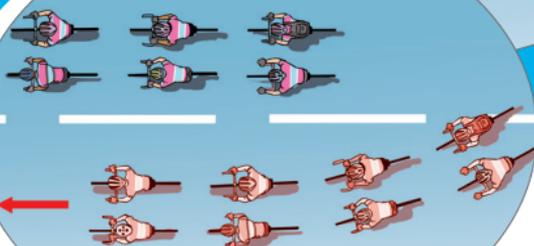
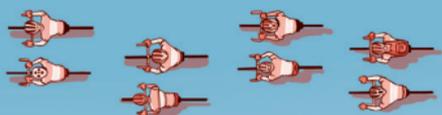
Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
- quand les conditions de circulation l'exigent.



“ Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes.

Laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe ”

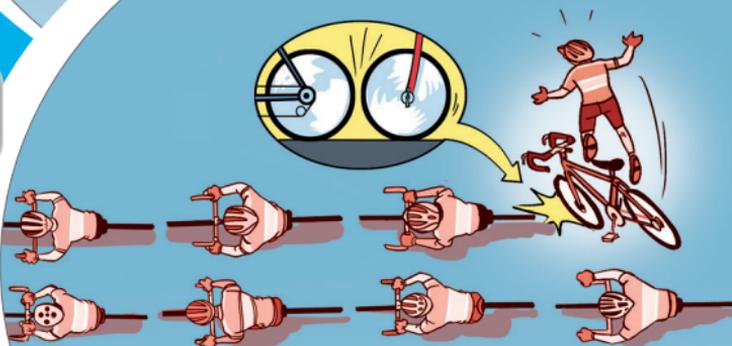


“ N'oubliez pas de prévenir en cas de ralentissement ”

## Se Positionner Dans le groupe



“ La bonne distance de sécurité  
entre chaque cycliste correspond  
à l'espace d'un demi-vélo...  
Pensez-y ! ”

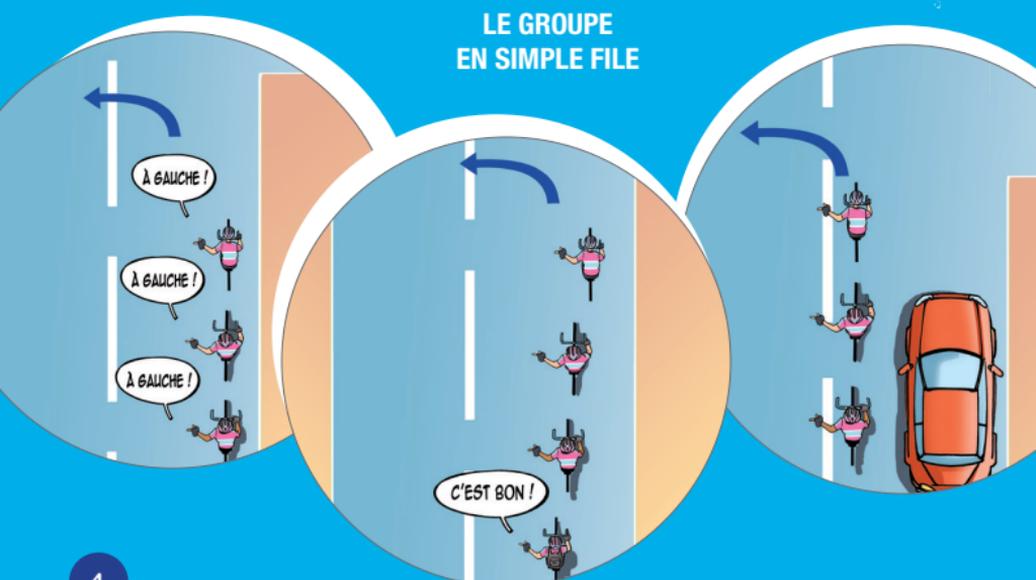
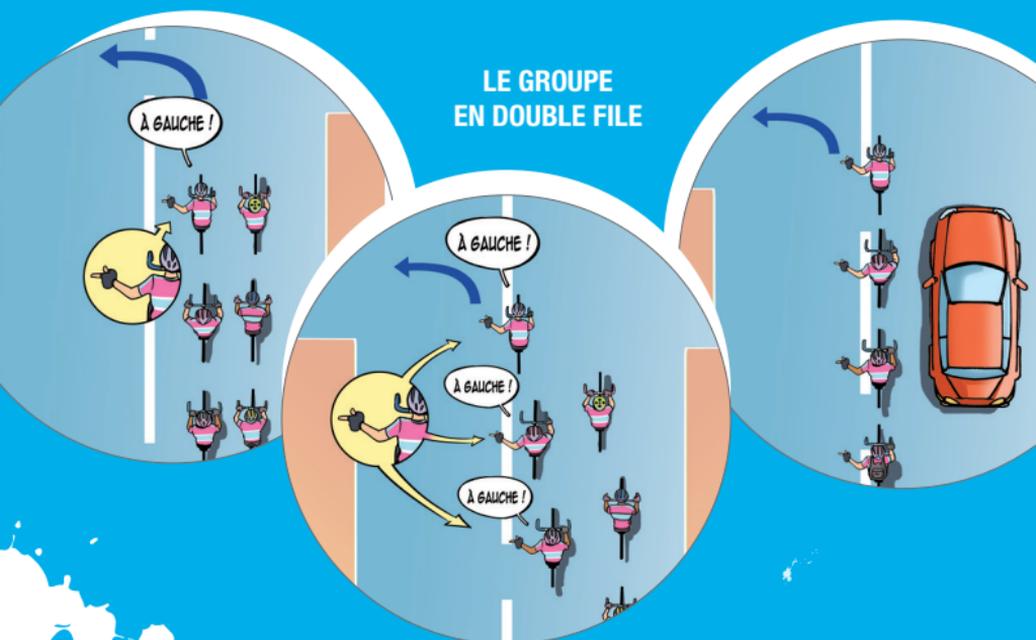


**70 % Des chutes Proviennent  
D'un manque De vigilance  
Dans le groupe !**

# APPLIQUER LE VERBAL ET LA GESTUELLE

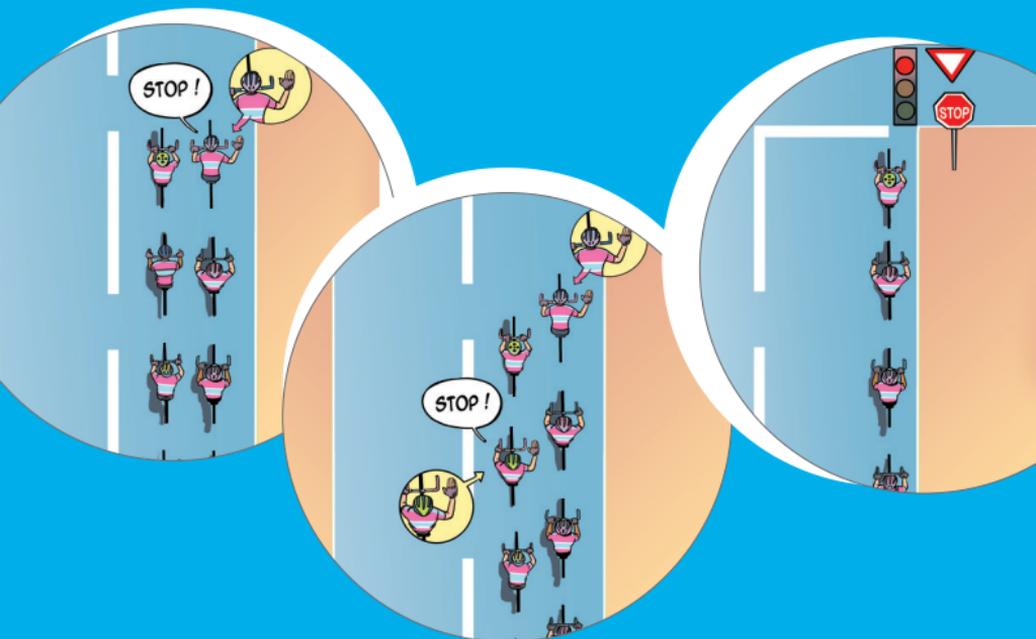
## En situation de " TOURNER À GAUCHE "

Le 1<sup>er</sup> de la file tend le bras et crie « À gauche ! ». Les suivants passent le message. Après un coup d'œil en arrière, le groupe se déporte à gauche, tout en laissant la voie libre sur la droite pour les voitures.



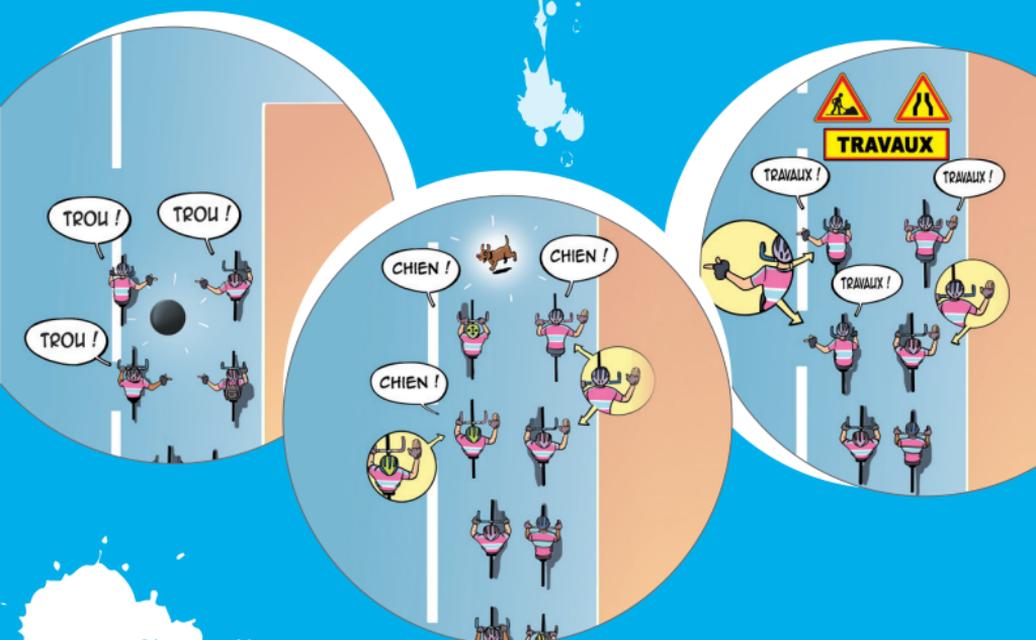
## AU STOP, CÉDEZ LE PASSAGE, FEU ORANGE, FEU ROUGE

Le 1<sup>er</sup> de la file lève le bras et crie « Stop ! ». Les suivants passent le message. Tous s'arrêtent sur la chaussée en file.



## LORS DE TRAVERSÉES INATTENDUES OU DE TRAVAUX

Des travaux, un chien qui traverse, un trou dans la chaussée : levez le bras du côté du danger.

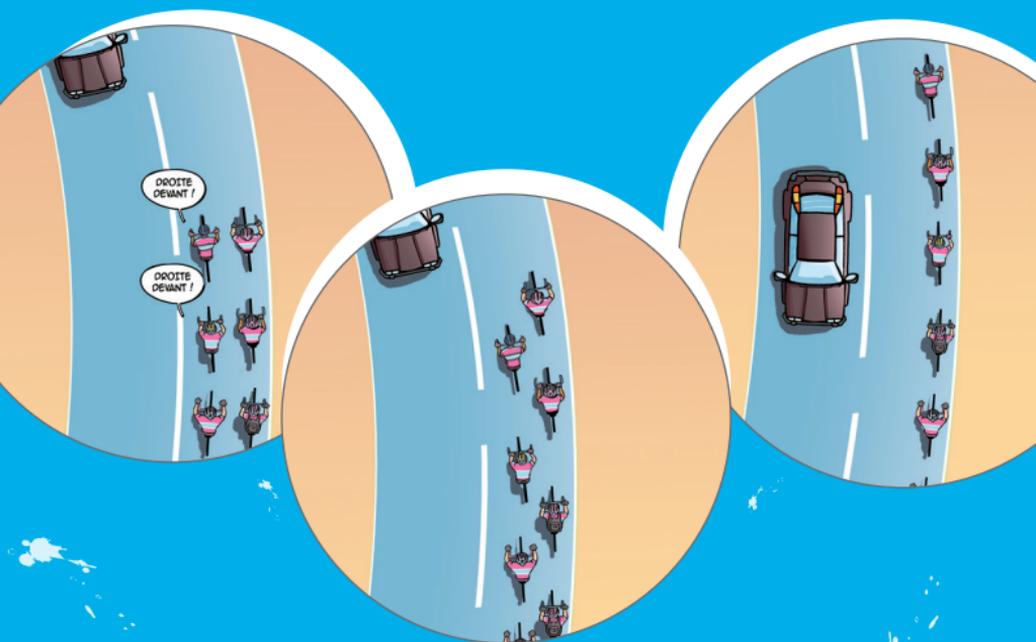


Il suffit d'un simple geste, d'une parole  
pour qu'une chute ou un accident soit évité !

## QUAND LE DANGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE

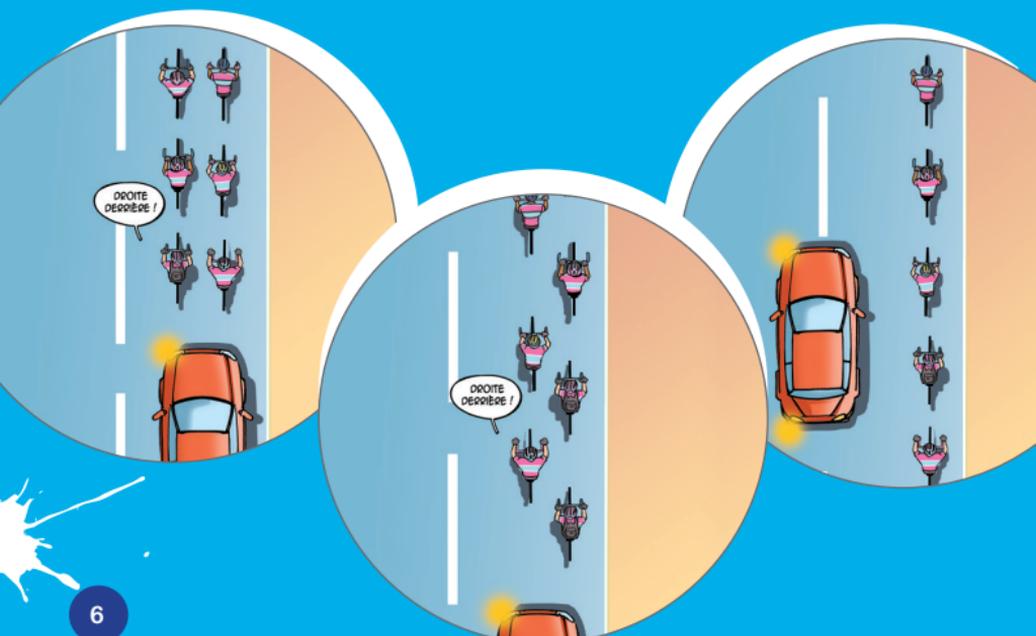
(route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

Le 1<sup>er</sup> qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



## QUAND LE DANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1<sup>er</sup> qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.



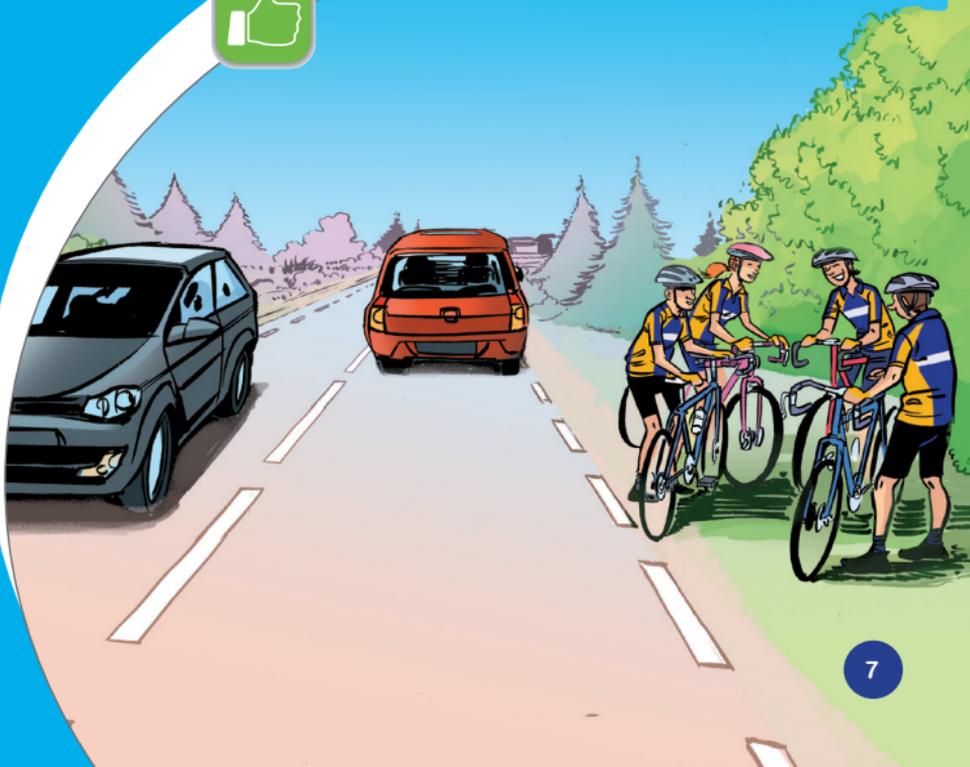
# LA SÉCURITÉ, C'EST VOTRE PRIORITÉ !

Pour une pratique durable  
et pour un comportement citoyen :

- respectez le Code de la route,
- respectez les autres usagers,
- respectez l'environnement,
- respectez les consignes de l'organisateur.

## RAPPEL !

*Aucun arrêt sur la chaussée, toujours sur le côté de la route.*





[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FF CYCLOTOURISME

## **Fédération française de cyclotourisme**

12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99

[www.ffct.org](http://www.ffct.org) - [info@ffct.org](mailto:info@ffct.org)

Métro ligne 7, station Pierre & Marie Curie

