



## Charte de Sécurité

La pratique du cyclotourisme en club demande respect, courtoisie, convivialité, bon sens, apprentissages... Pour une sécurité accrue. Lavour Cyclotourisme s'est penché sur ces sujets.

### POUR ROULER EN SÉCURITÉ A VÉLO

Je respecte le Code de la route en toutes circonstances.

Je porte un casque bien réglé.

J'utilise un vélo en parfait état de marche.

Je porte un vêtement clair ou le gilet de haute visibilité.

Je respecte les autres usagers de la route.

Je n'utilise que la partie droite de la chaussée.

Je ne roule pas à plus de deux de front.

Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.

Je ne double pas par la droite, sauf dans les relais organisés.

J'adapte ma vitesse à celle des autres cyclos du groupe.

J'évite tout changement brusque de circulation.

J'avertis de la voix et du geste en cas de changement de direction.

Lorsque j'ouvre la route, je signale les dangers (nid de poule, ralentisseur, obstacles).

En ville, je suis attentif aux véhicules, aux portières, aux piétons, aux « angles morts » des bus, des camions. J'adapte ma vitesse notamment par mauvais temps.

Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel.

J'ai sur moi mon téléphone portable ou mes coordonnées, ma carte de groupe sanguin.

Je respecte la nature et son environnement.

### Rouler en club présente des avantages ...

Je suis en compagnie, donc convivialité et solidarité.

Je bénéficie de l'assistance en cas d'incident (dépannage).

Je bénéficie de secours immédiat en cas d'accident.

Je suis mieux vu et « respecté » par les automobilistes.

Je profite de l'effet de groupe, de l'aspiration (gain d'effort important).

Même attardé, je ne rentre jamais seul.

### ... mais aussi des attitudes communes.

Beaucoup plus d'attention.

Le respect des autres cyclos.

Un apprentissage (savoir déchausser, anticiper à l'approche d'un arrêt, rouler par petits groupes pour ne pas gêner les automobilistes).

La participation aux manifestations du club, le port des « couleurs du club » lors des sorties, des séjours.

### Quelques conseils pour des randonnées réussies

Choisir un parcours convenant à ses capacités physique.

Boire avant d'avoir soif, manger avant d'avoir faim (fringale).

Utiliser un bon braquet.

Valoriser la notion de plaisir ... nous pratiquons du cyclotourisme !

**L'usage des VAE (Vélo à Assistance Electrique 250 W), partie intégrante du nouveau paysage cyclotouriste, est reconnu par la FFCT.**

*Le président  
Christian Condat*

*Le secrétaire  
Alain Centis*

*La responsable sécurité  
Monique Montier*