



Fédération Française
de Cyclotourisme

A vélo tout est plus beau !



Fédération Française
de Cyclotourisme

Se déplacer à vélo en toute sécurité



A. L



Le 24 février 2024
Gensac – La-Pallue

Merci à

Michel PELARDIS & Michel DUBROUSSE
Nicolas EDUIN

CODEP 16 & 17
Aux participants (tes)

**Pour l'organisation de cette journée sécurité
en espérant qu'elle vous sera bénéfique!**

Réunion sécurité & Assurances

Animateurs

le matin

- **Sécurité : André Labetoulle
Michel Pélardis & Michel Dubrousse**

L'après midi

- **Assurances : Nicolas Eduin**



Ce Diaporama « **Se déplacer à Vélo en toute sécurité** »
a été créé par **André LABETOULLE**

- ❖ Délégué Régional Sécurité de la Nouvelle Aquitaine de cyclotourisme .
- ❖ Membre de la Commission Nationale Sécurité de la Fédération Française.
- ❖ Co-président du Comité Départemental de la Charente-Maritime.
- ❖ Délégué sécurité Club de Dompierre sur Mer.

Thèmes abordés

- La sécurité & cohabitation engins motorisés.
- Le code de la route.
- VAE (vélo assistance électrique).
- Les actions.
- Suricate .
- Savoir rouler (établissements scolaire) .
- Organisations de randonnées.
- Les statistiques.
- Echanges avec les participants.

Logo sécurité Routière

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
VIVRE, ENSEMBLE.



Vivre ,ensemble !



La sécurité c'est quoi?

- **La sécurité** est un état où les dangers et les conditions pouvant provoquer des dommages d'ordre physique, psychologique ou matériel sont contrôlées de manière à préserver la santé , le bien-être des individus et de la communauté.
- ***La route est réservée à tous*** , nous sommes tous tour à tour piéton, conducteur de deux roues, automobiliste, la nécessité de prendre en compte l'autre, afin d'établir des rapports plus harmonieux. Car une route pacifiée, c'est aussi une route plus sûre.
- ***La mauvaise foi des usagers , qui rejettent toujours sur l'autre la responsabilité de la gêne ou du danger***

Circuler à vélo , roulez en toute sécurité

- **La route** est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel, de la part de ceux qui s'y déplacent.
- **Le cycliste**, tout comme l'automobiliste , doit appliquer les règles du code de la route, qui garantissent sa sécurité et celles des autres usagers.
- **Pour rouler** en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état , bien équipé, surtout connaître et appliquer les règles élémentaires de déplacement, en ville et hors agglomération, **de jour , comme de nuit.**

Cohabitation véhicules motorisés & cyclistes

- **La rue et la route** sont partagées par les différents usagers.
- **Chacun** doit apprendre à rouler avec les autres, prendre conscience des différents points de vue.
- **L'espace routier**, est aussi un espace pour « **vivre ,ensemble** » d'un « **respect mutuel** ».
- **SUR LA ROUTE, NOTRE SÉCURITÉ EST LIÉE À CELLE DES AUTRES.**

Dangers de la route , quelles actions?

- **Plus que des lois** ,la priorité devrait être mise sur la sensibilisation , le rappel des règles, expliquer les conséquences de frôler un cycliste ,peut-être via les auto-écoles pour toucher les jeunes conducteurs.
- **Les fédérations**, par des campagnes d'informations, faire prendre conscience aux automobilistes, que les cyclistes sont avant tout des personnes sans carrosserie , par conséquent vulnérables .
- **Les cyclistes** peuvent être en tort , faire des erreurs, mais nous ne restons pas moins des êtres humains , avec une vie au bout. Dans de nombreux pays, le respect est de mise entre les cyclistes et les automobilistes (ex: L'Espagne)
- **Parfois**, dans les réseaux sociaux des échanges haineux entre automobilistes et cyclistes apparaissent suite à des accidents . Nous avons perdu les valeurs telles que **le respect de la personne , de la vie , du bon sens.**

Equipements Obligatoires /Recommandés

Code de la Route



Casque obligatoire pour les enfants de moins de 12ans

Depuis le 22 mars 2017 , à vélo, le port du casque certifié est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans , pilote ou passager.



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

Principales Règles

- **Le vélo** étant un véhicule comme un autre, les règles du code de la route s'appliquent.
- **En cas** de mauvaise visibilité , (nuit, brouillard, pluie etc..) **éviter les tenues sombres à peine visible par les automobilistes** .Gilet fluo obligatoire de nuit et hors agglomération .
- **De nuit** sans éclairage , sans gilet fluorescent un cycliste n'est visible qu'à **30 mètres** , dans le cas contraire **130 mètres**.
- **Ne pas hésiter** à installer sur votre vélo , l'éclairage ou des kits d'éclairage. Slogan **« voir et être vu »** **« Et si on se voyait ? »**
« Cyclistes Brillez »
- **Les cyclistes**, peuvent circuler à deux de front sur la chaussée. Ils doivent se mettre en simple file , dès la chute du jour, dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser , qui annonce son approche .
- **En cas d'arrêt**, pour n'importe quelles raisons, **ne pas stationner sur la chaussée**.
- Le casque n'est pas obligatoire pour les adultes mais fortement conseillé. **Damage !**



- Depuis le 1er juillet 2015 : interdiction de porter tout dispositif susceptible d'émettre du son à l'oreille en conduisant un véhicule ou à vélo

Des amendes comme tout le monde !

- **Si les forces** de l'ordre, peuvent parfois faire preuve de tolérance à l'égard d'un cycliste, les verbalisations s'avèrent beaucoup plus fréquentes que par le passé.
- **L'arrivée** des vélos en libre-service dans les grandes agglomérations n'y est sans doute pas étrangère, recevoir un avis de contravention, pour le franchissement d'un feu rouge à vélo, n'est plus aujourd'hui exceptionnel. (ex: **semaine fédérale**)
- **Feu rouge**, stop, circulation en sens interdit, oreillettes... autant d'infractions fréquemment commises par les adeptes de la petite reine, à ranger dans la catégorie des **contraventions de quatrième classe**, et qui pourraient revenir au contrevenant plus cher que le prix du vélo !

Pas de point en moins sur le permis

- **Bonne nouvelle** quand même pour les adeptes de la bicyclette, une verbalisation à vélo ne viendra pas grignoter leur permis à points.
- **Les textes** et la jurisprudence sont très clairs à ce sujet : pas de retrait de points pour les infractions commises au guidon ou au volant de véhicules pour lesquels le permis n'est pas nécessaire.

Un permis qui peut être suspendu ou annulé

- **Prendre** le guidon avec quelques verres de trop ou après avoir fumé un joint, s'avère nettement plus réalisable.
- **Le Code** de la route ne fait pas d'exception, le cycliste, sera poursuivi pour conduite sous l'empire d'un état alcoolique ou conduite après usage de stupéfiants.
- **Ces infractions sont des délits qui conduiront le cycliste tout droit au tribunal correctionnel.**
- **En l'absence** d'antécédent, le principal risque, résidera dans une **suspension temporaire du permis**, mais si les faits sont commis en état de récidive légale, **c'est l'annulation judiciaire du permis de conduire à laquelle le cycliste sera confronté.**

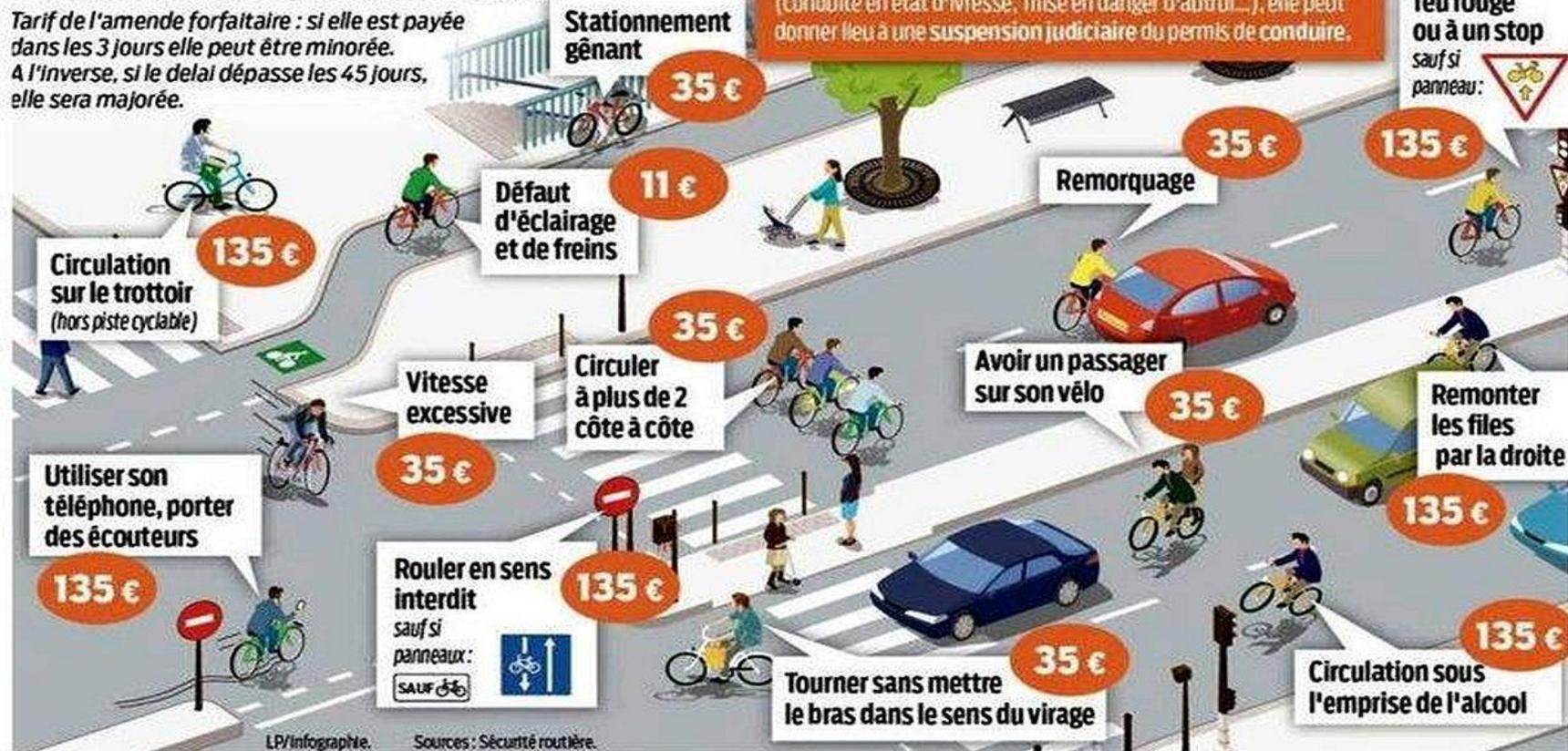
Les infractions à vélo et montant de l'amende

LES INFRACTIONS À VÉLO ET MONTANT DE L'AMENDE

Tarif de l'amende forfaitaire : si elle est payée dans les 3 jours elle peut être minorée. A l'inverse, si le délai dépasse les 45 jours, elle sera majorée.

Les infractions commises avec un vélo n'entraînent pas de retrait de points sur le permis. Cependant, si l'infraction est très grave (conduite en état d'ivresse, mise en danger d'autrui...), elle peut donner lieu à une suspension judiciaire du permis de conduire.

Non-respect de l'arrêt au feu rouge ou à un stop sauf si panneau :



Les mauvais comportements



Groupe anarchique qui emprunte la voie de gauche , principale cause d'énerverment des automobilistes.

Signalisation Rond Points & Giratoires

la différence



Rond – Point / Giratoire



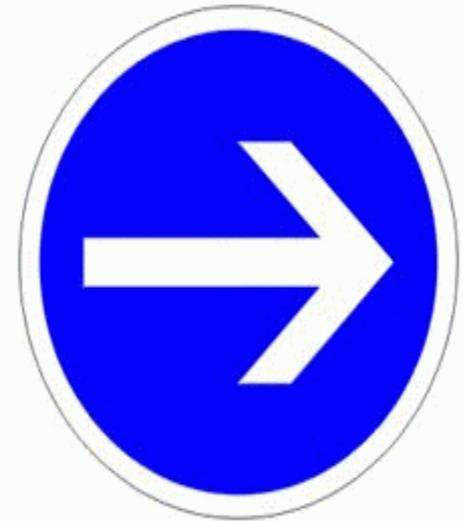
Priorité à droite



priorité gauche



Carrefour Giratoire les panneaux



Panneaux de signalisation d'un carrefour giratoire

Rond point/ Giratoire

- **Ils sont partout** : aux entrées et sorties d'autoroutes, dans les zones d'activités, sur les routes de campagne, dans les villes et villages. S'ils aident à fluidifier le trafic, les appréhender n'est pas toujours évident.
- **Par ailleurs**, certains conducteurs, semblent encore aujourd'hui, totalement ignorer les règles de priorités: carrefours giratoires, appelés, à tort ronds-points. Petit rappel...
- **Le giratoire se reconnaît au « cédez le passage »**

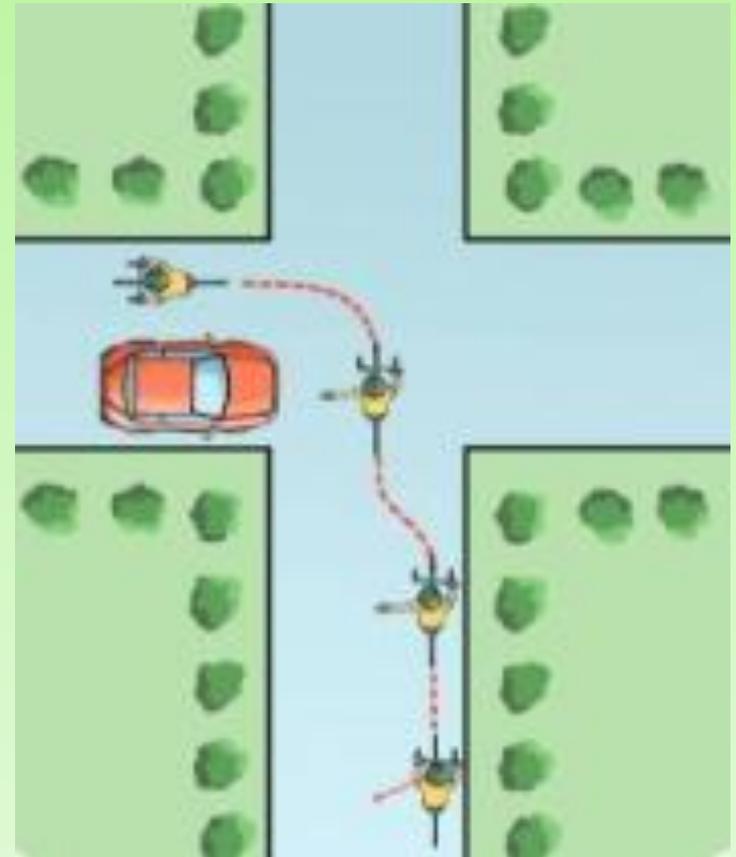
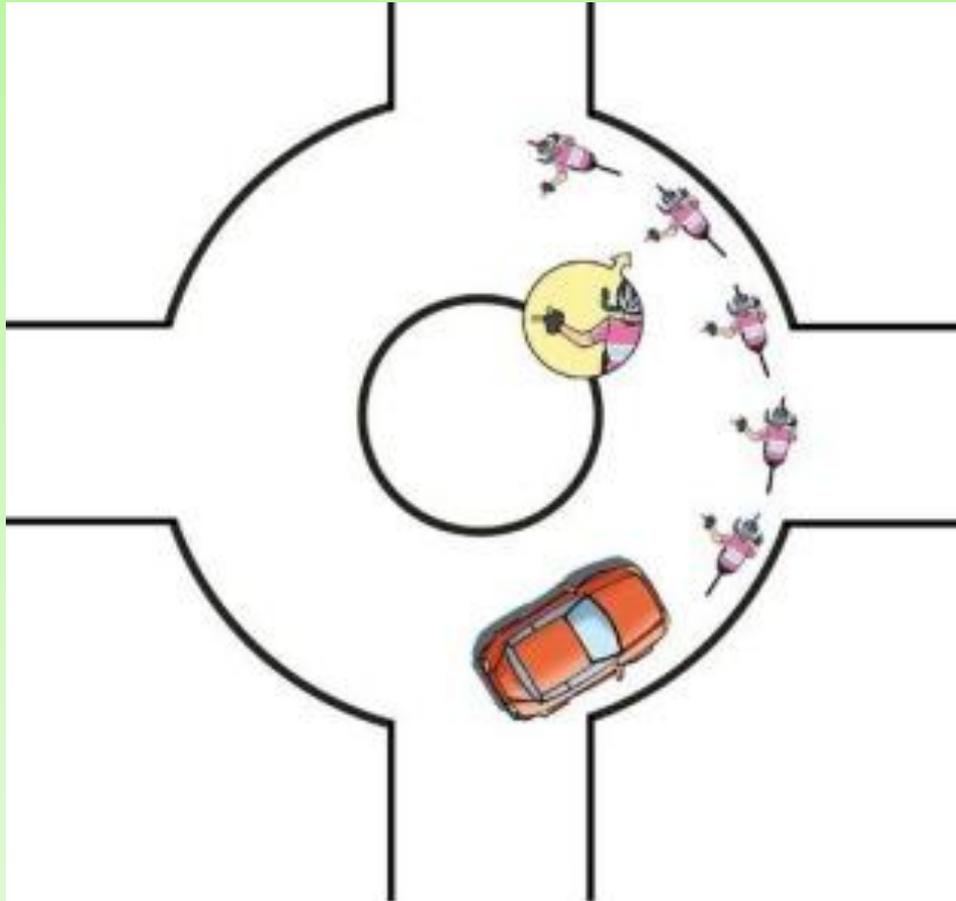
Comment aborder un giratoire à vélo

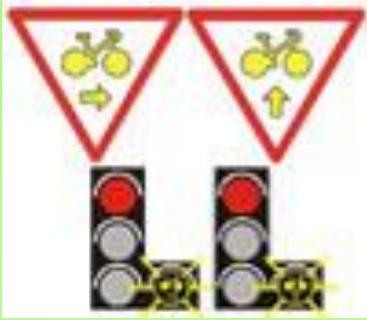
- **En tant que cycliste**, il est dangereux d'aller au centre de l'anneau, car vous roulez plus lentement.
- C'est pourquoi il vaut mieux toujours rester sur la voie extérieure, utiliser vos bras, pour signaler vos intentions aux autres usagers .
- **Bras gauche tendu, lorsque vous restez sur le giratoire, bras droit tendu, pour signaler votre sortie du giratoire.**

Un groupe de cyclistes n'est pas un convoi

- **les cyclistes** doivent aborder un giratoire en file indienne.
- **Signaler** votre intention, en maintenant votre bras gauche tendu à l'intérieur du giratoire et le bras droit pour la sortie .
- **Un groupe de cyclistes**, peut être scindé en plusieurs groupes, à l'approche d'un véhicule à l'intérieur de l'anneau du giratoire.

Exemple: giratoire & carrefour





Ces deux panneaux permettent, d'aller tout droit ou à droite si le feu est au rouge, **mais en aucun cas le cycliste est prioritaire**, par rapport aux véhicules motorisés et les piétons.



Ce panneau installé au feu, permet de tourner à droite si le feu est rouge, **mais le cycliste n'est pas prioritaire** (idem aux panneaux de gauche)



Depuis 2012, la réglementation de la signalisation routière, donne la possibilité aux collectivités locales (lorsqu'elles le jugent possible), d'autoriser les cyclistes à un Cédez-le-passage à la place d'un arrêt aux feux rouge, avant d'effectuer une manœuvre de tourne à droite ou d'un aller tout droit dans un carrefour en " T "

Zone de rencontre zone 20



Une zone de rencontre, est un ensemble de voies en agglomération, où les piétons sont autorisés à circuler sur la chaussée sans y stationner, et bénéficient de la priorité sur les véhicules. **La vitesse des véhicules y est limitée à 20 km/ h y compris les vélos** . Toutes les chaussées sont à double sens pour les cyclistes, sauf exception.

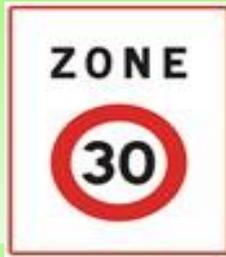
Ces zones ne doivent pas se réduire à une signalisation, mais doivent être assorties d'un aménagement qui imposent de réduire la vitesse.

Lien vers code de la route : [R110-2](#)

Zone de Rencontre



Panneaux de zone de rencontre entrée et sortie , la zone de rencontre continue même si on tourne , elle s'achève lorsque on aperçoit le panneau de fin de rencontre , la vitesse pour les cyclistes et limitée également à 20 km/h



Zone 30



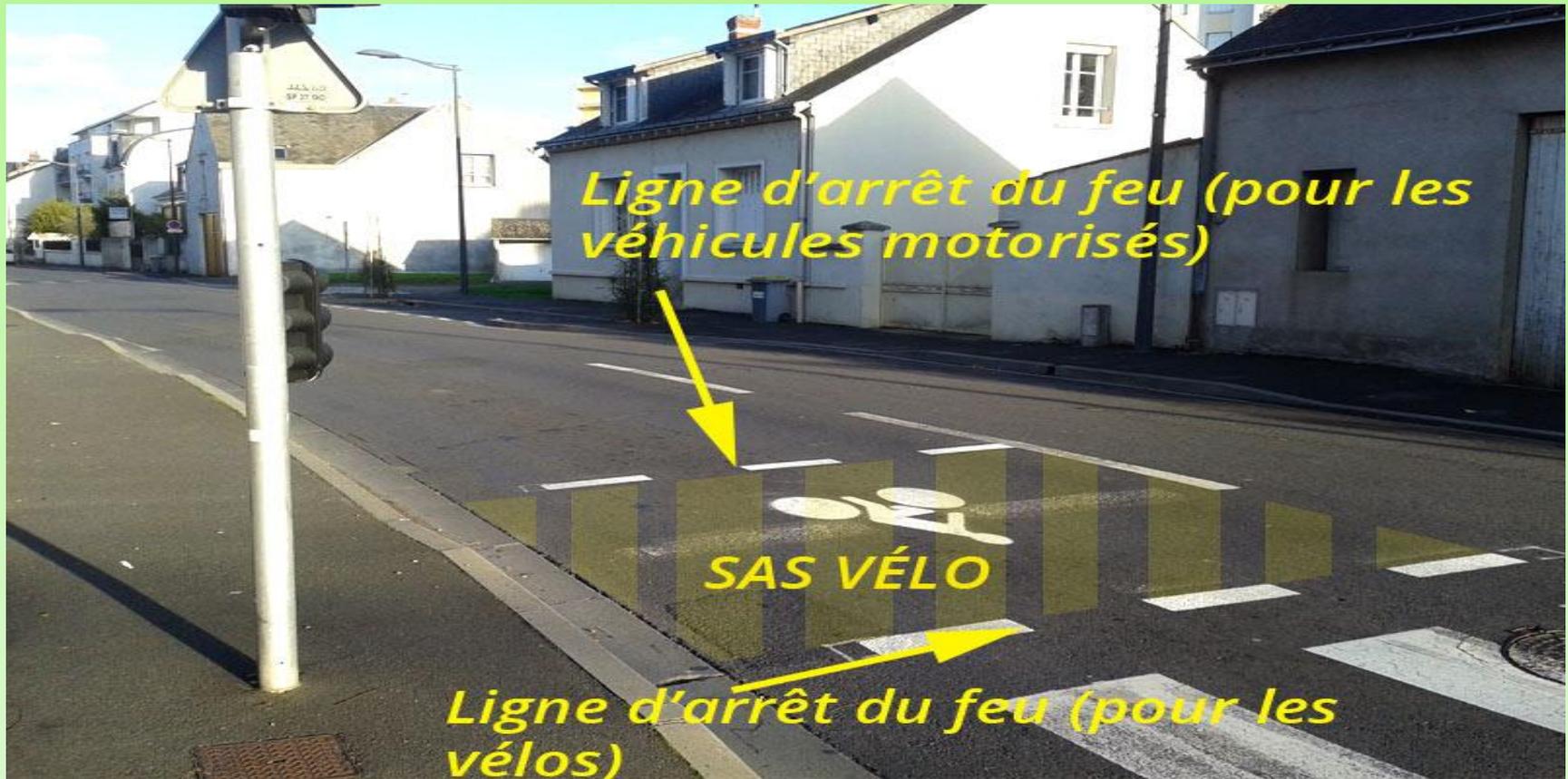
- **La zone 30** est un espace public, où l'on cherche à instaurer un équilibre, entre les pratiques de la vie locale, la fonction circulatoire, en abaissant la vitesse maximale autorisée pour les véhicules.
- Ceci doit aider au développement, de l'usage de la marche en facilitant les traversées, pour les piétons et l'usage du vélo, **en favorisant la cohabitation des vélos avec les véhicules motorisés sur la chaussée.**

Double sens cyclable



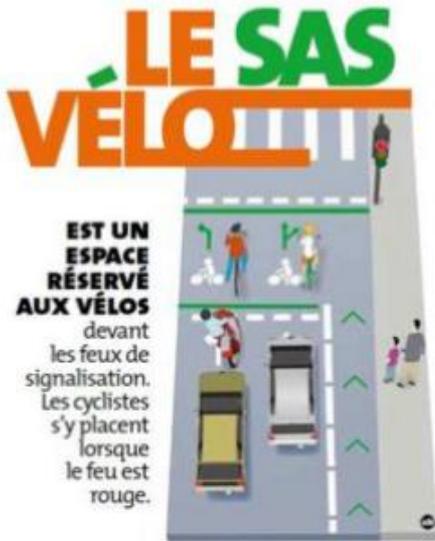
- Il s'agit d'une rue dont un des sens est réservé aux cyclistes. Il ne s'agit pas d'un contresens, **mais d'un sens autorisé aux seuls cyclistes.**
- Plusieurs études ont montré un aménagement sûr, parfois impressionnant dans les rues étroites.

Les Sas Vélo



Cet espace réservé aux cyclistes , détaché de la masse des autres véhicules , permet d'être mieux visible des autres usagers de la route , d'améliorer la sécurité lorsque les cyclistes tournent à gauche . **d'éviter de respirer les gaz d'échappement en se positionnant devant les véhicules motorisés.**

Les Sas Vélo (fiche du CEREMA)



Les pistes Cyclables



- **Une piste cyclable:** est une chaussée réservée aux vélos . Cependant, les cyclistes hésitent à circuler sur les pistes à cause de stationnements abusifs, de chantier, entreposage de poubelles ,de revêtement dégradé ou sale , fréquentation de piétons etc.....
- **Bande cyclable:** La signalisation, est identique à celle des pistes cyclables : elles sont signalées par un panneau rond lorsqu'elles sont **obligatoires**, par un panneau carré lorsqu'elles sont **facultatives**.

Voie Verte



Une voie verte, est une route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers. Il n'est donc théoriquement, pas possible de signaler comme voie verte, un trottoir qui serait simultanément accessible aux piétons et aux vélos.

Les angles morts

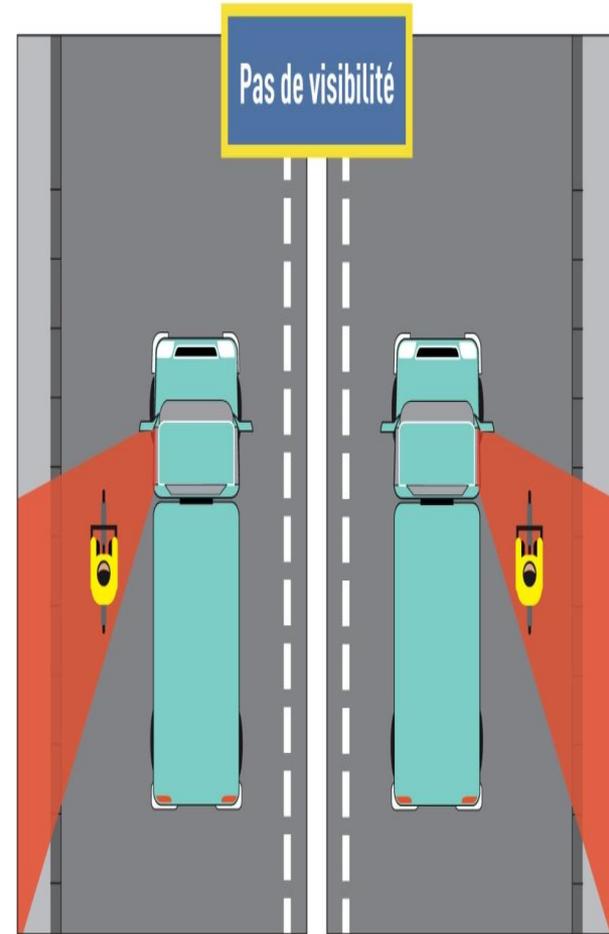
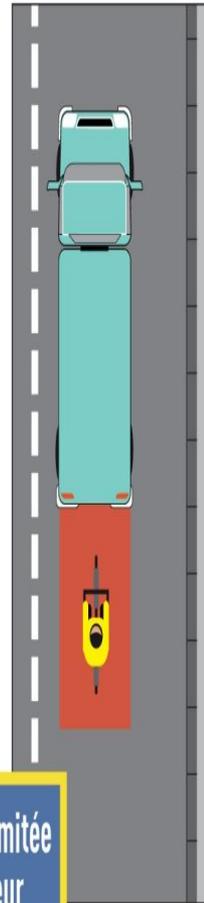
CYCLISTES DANGER

**NE DOUBLEZ JAMAIS
PAR LA DROITE**

FNTR
EVAD



Visibilité limitée
en hauteur



Les angles morts « vidéo »

Depuis le 05 janvier 2021 les véhicules de plus de 3,5 tonnes (poids lourd , bus, car) ont l'obligation d'apposer sur les cotés et à l'arrière une signalisation matérialisant les angles morts



Chevauchement d'une ligne blanche

Le code de la route évolue en faveur des piétons et des cyclistes !

Vous êtes derrière un cycliste, vous souhaitez le dépasser, mais il y a une ligne continue...

Depuis juillet 2015, vous êtes autorisé à chevaucher cette ligne pour effectuer son dépassement, sous réserve que vous puissiez le faire sans danger. Seul le chevauchement est autorisé et non le franchissement complet.

Chevaucher
la ligne blanche
pour dépasser
un cycliste,
c'est possible !

Le saviez vous ?

Jusqu'à présent, pour respecter l'interdiction de mordre sur la ligne blanche, de nombreux automobilistes effectuaient des dépassements rasants, déstabilisants, inconfortables et dangereux pour les cyclistes. Il était donc nécessaire de créer une exception à la règle.

Les réflexes à adopter

Si le chevauchement de la ligne continue est aujourd'hui possible pour doubler un cycliste, n'oublions pas que nous devons :

- nous assurer que les conditions de visibilité sont satisfaisantes ;
- nous déporter suffisamment pour ne pas accrocher le cycliste et respecter ainsi la distance minimum de sécurité qui est de 1 m en ville et de 1,50 m en rase campagne ;
- vérifier que nous pourrions effectuer la manœuvre dans un temps bref et nous rabattre ensuite sans difficulté.

Chevauchement d'une ligne Blanche, une demande de notre fédération qui à enfin aboutie

- **Article R414-4**
- Modifié par [Décret n°2003-536 du 20 juin 2003 - art. 18 JORF 22 juin 2003](#)
- I. - Avant de dépasser, tout conducteur doit s'assurer qu'il peut le faire sans danger.
- II. - Il ne peut entreprendre le dépassement d'un véhicule que si :
 - 1° Il a la possibilité de reprendre sa place dans le courant normal de la circulation sans gêner celle-ci ;
 - 2° La vitesse relative des deux véhicules permettra d'effectuer le dépassement dans un temps suffisamment bref.
 - 3° Il n'est pas lui-même sur le point d'être dépassé.
- III. - Il doit, en outre, avertir de son intention l'usager qu'il veut dépasser.
- IV. - Pour effectuer le dépassement, il doit se déporter suffisamment pour ne pas risquer de heurter l'usager qu'il veut dépasser. Il ne doit pas en tout cas s'en approcher latéralement à moins d'un mètre en agglomération et d'un mètre et demi hors agglomération s'il s'agit d'un véhicule à traction animale, d'un engin à deux ou à trois roues, d'un piéton, d'un cavalier ou d'un animal.
- V. - Le fait, pour tout conducteur, de contrevenir aux dispositions des II à IV ci-dessus est puni de l'amende prévue pour les contraventions de la quatrième classe.
- VI. - Tout conducteur qui contrevient aux dispositions des II à IV ci-dessus encourt également la peine complémentaire de suspension du permis de conduire pour une durée de trois ans au plus, cette suspension pouvant être limitée à la conduite en dehors de l'activité professionnelle.
- VII. - Cette contravention donne lieu de plein droit à la réduction de trois points du permis de conduire.

Chaussée à Voie Centrale Banalisée « CVCB » ou chaucidou



Chaucidou « suite »

- **La chaussée à voie centrale banalisée** (CVCB), est une chaussée sans marquage axial, dont les lignes de rives sont rapprochées de son axe.
- **Les véhicules motorisés**, circulent sur une voie centrale bidirectionnelle, les cyclistes sur les accotements revêtus appelés *rives*.
- **La largeur de la voie** ouverte aux véhicules motorisés est insuffisante, pour permettre le croisement. Ces derniers empruntent, ponctuellement la *rive* lorsqu'ils se croisent, **en vérifiant auparavant l'absence de cyclistes et, à défaut en ralentissant.**

LES 5 AVANTAGES DE LA CVCB « CHAUCIDOU »

- Faisabilité immédiate.
- Coût modeste.
- Effets concrets, positifs et mesurables.
- Aucune modification de la largeur réelle de la chaussée.
- La chaussée reste évolutive.

Vélo Assistance Electrique

- ❖ Puissance Maximale du moteur **250 Watts**
- ❖ Vitesse maximale **25 km heure**
- ❖ **Arrêt du pédalage plus d'assistance** il s'agit d'une assistance et non d'une propulsion.
- ❖ Tout manquement à ces trois règles d'or ferait sortir le cycle de la catégorie des vélos à assistance électrique , et donc des vélos, cependant il est possible d'ajouter un système de propulsion jusqu'à 6 Km/h (démarrage).
- ❖ Le non respect de ces règles ferait rentrer le cycle dans la catégorie des cyclomoteurs ce qui implique d'avoir une assurance spécifique , de porter un casque et de faire immatriculer le vélo!

Kits de motorisation V.A.E

- **Suite à un échange** entre assureur l'assureur Fédéral représenté par le Cabinet Gomis & Garrigues et la Fédération Française de Cyclotourisme , il est précisé que les cycles faisant l'objet d'un montage de Kit VAE homologué sont garantis , même si le licencié n'a pas eu recours à un professionnel.
- **Cependant** , en cas de non-conformité de l'ensemble roulant (à dire d'expert) l'assureur se réserve le droit d'opposer une non garantie sur la partie dommage au vélo du contrat de licence (**grand braquet**)
- **Nota** : tout possesseur d'un VAE acheté ou monté d'un kit ayant servi à transformer un cycle traditionnel en VAE doit posséder le certificat d'homologation résultant de la conformité à ces normes et directives. Le VAE ou le cycle transformé quant à lui doit porter le gravage ou l'étiquetage de la conformité par rapport à ces normes. Norme d'homologation Européenne **EN 15194**
- **La possession** de ce document (certificat d'homologation) est une preuve légale qui peut être demandée par les forces de l'ordre, car il est la preuve que vous n'utilisez pas un VAE «**débridé**» à la place d'un cyclomoteur.

Que se passe-t-il si vous débridez votre VAE !

- Vous ne pouvez plus rouler avec votre véhicule en club.
- Vous ne pouvez plus rouler avec votre véhicule dans les randonnées organisées par une structure fédérale.
- En cas de problème , la responsabilité de votre président (te) pourra être mise en cause s'il est prouvé qu'il (elle) savait que votre VAE est débridé.

Finis l'attestation une étiquette collée sur le cadre suffit !



Les Actions

1m en ville / 1,5m hors agglomération , des panneaux (C21) qui rappellent aux automobilistes la distance pour doubler un cycliste (ex CODEP 16) ce n'est pas le cas dans tous les départements



AL

Action en cours en Charente Maritime



Une application de l'état piloté par le ministère des sports

2 référents nationaux pour la FFVELO Denis VITIEL Isabelle GAUTHERON

Référents départementaux : Les délégués sécurité départementaux FFVELO ont été désignés d'office par la commission sécurité .

Signalement dans les Pyrénées Atlantique (délégué sécurité)

- 54 signalements affichés !
- 24 signalements au statut « déposé » dont les plus anciens datent de 2020, 2021, 2022
- 24 signalements au statut « en cours de traitement
- 6 signalements au statut « déposé » classés sans suite

A L

Suricate (suite)

Les signalements sont traités par un réseau d'administrateurs issus des collectivités territoriales , des fédérations sportives , des services de l'état , des gestionnaires d'espaces naturel

- ❑ au 1^{er} janvier 2024 1206 signalements
- ❑ 486 en traitement
- ❑ 136 résolus
- ❑ 83 classés sans suite

« Savoir Rouler » mis en place par l'Etat , piloté par le ministère des sports



MESSAGE AUX PARENTS

SAVOIR ROULER à vélo

Votre enfant sait-il pédaler ? Le laissez-vous circuler seul à vélo ?

Le Savoir Rouler à Vélo est fait pour votre enfant. Il va lui permettre de bénéficier des apprentissages nécessaires à une réelle autonomie à vélo pour l'entrée au collège.

Il s'inscrit dans tous les temps de vie de l'enfant, en club, à l'école, au centre de loisirs, etc.

A l'école, il s'intègre parfaitement aux activités du « plan mercredi » et il contribue à valider l'attestation de première éducation à la route - APER.

Qu'est ce que ce programme apporte à votre enfant ?

En 10 heures, ce programme permet aux enfants de 6 à 11 ans de :

- devenir autonome à vélo
- pratiquer quotidiennement une activité physique
- se déplacer de manière écologique et économique

www.savoirroulervelo.fr



3 blocs
Bloc N°1:
Acquérir diverses compétences
Bloc N° 2
Rouler en respectant le code de la route
Bloc N° 3
Mise en situation dans la rue

Délivrance d'une attestation de Participation aux enfants et d'un livret pédagogique

AL

<https://www.sports.gouv.fr/savoirroulervelo>

Savoir rouler (suite)

Fiches Pédagogiques

- ❖ **Module 1** savoir Pédaler: mettre son casque, connaître son vélo, conduire son vélo en ligne droite , sur un parcours, changer de vitesses, ralentir, freiner , rouler en enlevant un appui , franchir un petit obstacle , rouler dans un couloir étroit , prendre des informations en roulant.
- ❖ **Module 2** identifier les principaux panneaux routiers , adapter son déplacement en fonction des autres usagers , faire connaître sa direction, identifier les changements de direction, rouler en respectant le code de la route
- ❖ **Module 3** aborder une sortie vélo , en situation réelle , sur la voie publique , en groupe ou individuellement

Le 23 juin 2022 L'affaire de Sémussac (17) Rassemblement de cyclistes en tenue au Tribunal de Saintes



Le CODEP 17 s'est constitué partie civile dans cette affaire , la victime a été défendue par l'association « **Mon vélo est une vie** » Président Théodoro Bartuccio

Une avancée pour les victimes de la route (article Cyclotourisme de mars)

- Le 31 janvier 2024, l'Assemblée nationale a adopté en première lecture, avec modifications, et à l'unanimité, la proposition de loi.
- L'essentiel de la proposition de loi
- Pour réprimer les accidents de la route causés par des conducteurs dangereux, la proposition de loi institue dans le [code pénal](#) trois nouvelles infractions, distinctes de l'homicide involontaire ou de l'atteinte involontaire à l'intégrité de la personne. Les auteurs du texte considèrent, en effet, que **la qualification involontaire est inadaptée dans le contexte de la violence routière**. Elle est très mal vécue par les victimes et les familles de victimes.
- **De nouveaux délits d'homicide "routier" et "blessures routières"** sanctionneront désormais les conducteurs ayant causé, sans intention volontaire, la mort ou des blessures ayant entraîné une incapacité totale de travail (ITT) de moins ou plus de trois mois, dans certaines circonstances aggravantes :
- **violation délibérée du code de la route .**
- **état d'ivresse** ou refus d'un contrôle d'alcoolémie.
- **consommation de drogues** ou refus d'un test salivaire ;
- **consommation volontaire de substances psycho actives** de façon détournée ou manifestation excessive (par exemple usage détourné du protoxyde d'azote ou surconsommation de médicaments) .
- **conduite sans permis .**
- **excès de vitesse de 30 km/h** ou plus ;
- **délit de fuite .**
- **non-assistance à personne en danger ;**
- **utilisation d'écouteurs ou d'un téléphone à la main ;**
- **refus d'obtempérer .**
- **participation à un rodéo urbain.**

Du côté de notre fédération

La Fédération française de cyclotourisme se réjouit des propositions adoptées en commission des lois et du vote du Parlement en faveur d'une plus grande protection des cyclistes sur nos routes. En mai 2021, notre présidente, notre secrétaire générale et l'élu en charge de la sécurité ont rencontré **le député Bruno Studer**. Ils ont demandé, en lien avec l'association « **Mon vélo est une vie** », une protection renforcée des cyclistes et des piétons dans la loi, avec des sanctions fortes contre les atteintes à leur intégrité physique, suite à la multiplication des accidents et drames consécutifs. Ainsi, dans le cas d'une atteinte volontaire, **la peine complémentaire encourue ne serait plus de cinq mais dix ans.**

Organisation Randonnées

Manifestations

- Ne pas oublier de souscrire au moment de l'affiliation ou réaffiliation du club à l'option B ou B+ (35 €) ce qui vous permet d'accueillir des non licenciés et d'assurer les bénévoles.
- Enregistrer la randonnée , brevet , sur le site fédéral
- Attestation d'assurance disponible sur site après validation du CODEP .
- De faire une déclaration en ligne en Préfecture au dessus de 100 participants <https://www.declaration-manifestations.gouv.fr/>
- d'afficher le règlement , le questionnaire de santé et les 10 règles d'or

Questionnaire santé/ 10 règles d'or



QUESTIONNAIRE SANTÉ

À compléter de la saison 2024 - Ce questionnaire est strictement personnel

La pratique régulière du cyclotourisme est bonne pour la santé. Cependant, Chacun doit adapter sa pratique en fonction de ses pathologies et de ses aptitudes et limitation personnelles. Ce questionnaire se substitue à l'obligation d'un certificat et a des objectifs d'éducation et de prévention. En cas de doute, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable.

En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

SI RÉPONSE POSITIVE

À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES,

IL EST INDISPENSABLE DE CONSULTER UN MÉDECIN AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT 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 - ou repos ou à l'effort ?
- > Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

avoir bien pris acte de ces questions et compris que certains symptômes peuvent être signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé, et représenter potentiellement un risque vital. Je m'engage à stopper l'activité sportive intensive et à consulter d'urgence en cas d'apparition de ces symptômes.

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 eu 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 cyclosportive 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.



EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :

comprendre que certains antécédents familiaux, les facteurs de risques cardiovasculaires, et certaines pathologies chroniques peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et doivent faire prendre avis auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée. De même, je comprends qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur ma pratique et ses risques.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDECIN SUR UNE

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 débüté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- > Avez-vous été anorexique ? Ou pensez-vous ou vous n'avez pas eu de problèmes avec la nourriture ?
- > Pour les femmes : 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 ?



LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



- 1 JE SIGNALAIS À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT.
- 2 JE SIGNALAIS À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT.
- 3 JE SIGNALAIS 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° C OU > + 30° 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 ÉPISODE 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.

Inscription « randonnée » phrase à rajouter

DIMANCHE 24 MARS 2024

*Meeting d'Ouverture du CODEP-17
organisé par les Cyclos Dompierrois*



**RDV AU VILL'AGES
RUE PIERRE DE COUBERTIN
À DOMPIERRE SUR MER
DÉPART DE 8H À 9H30**

Velo route
Parcours 60 km : Openrunner n° 16346915
Parcours 80 km : Openrunner n° 16346964
Parcours guidés par un capitaine de route et un serre-fil
Ou départ libre avec fourniture d'un plan

VTT
Parcours 25 km : Openrunner n° 18193638
Conduit par un capitaine de route et un serre-fil

**INSCRIPTION GRATUITE
POT D'ACCUEIL ET RAVITAILLEMENT SUR LE PARCOURS
REPAS CHAUD À 25€ SUR INSCRIPTION AVEC PAIEMENT D'AVANCE
RESPECT DES MESURES DE SÉCURITÉ**

BULLETIN D'INSCRIPTION & RÈGLEMENT AU DOS

DIMANCHE 24 MARS 2024

BULLETIN D'INSCRIPTION

Bulletin d'inscription et chèque à transmettre **avant le 10 mars** à
LENORMAND Claude 26 bis avenue de la Libération 17139 DOMPIERRE SUR MER

NOM : **Prénom :**

Date de naissance :/...../.....

Club d'appartenance :

Mail :

Nom et n° de téléphone de personne à prévenir :
.....

Velo-route 60km 80km

VTT 25 km

Repas chaud 25€ à l'ordre du Club
Cyclo Dompierrois

J'atteste sur l'honneur :

- **Avoir pris connaissance du questionnaire de santé, des règles d'or et du règlement ci-dessous**
- **Etre en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi**
- **Avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité**

Fait à **le**/...../..... **Signature :**

RÈGLEMENT

Chaque participant devra s'inscrire avant le départ.
Tout mineur sera obligatoirement accompagné par un adulte majeur, sauf muni d'une attestation parentale écrite l'autorisant à parcourir les itinéraires.

- Comportement routier : Les participants ne bénéficient en aucun cas d'une priorité de passage. Chaque participant doit respecter le Code de la route. De même, il aura à cœur de respecter la nature et son environnement.
- Le port du casque à coque rigide est obligatoire pour tous les cyclistes.
- Responsabilité : L'organisation décline toute responsabilité quant à la détérioration, le vol ou la destruction du matériel des participants à l'occasion de cette manifestation.
- Parcours pour les cyclistes : Les groupes constitués n'exéderont pas 19 participants. Sur les parcours un espace sécurisé entre chaque groupe doit permettre aux véhicules à moteur d'effectuer les manœuvres de dépassement et de rabattement en toute sécurité.

Téléphones d'urgence

- Gendarmerie (en cas d'accident corporel ou sur la route) : 17
- Pompiers : 18 ou SAMU : 15 ou 112
- Organisateur : BELY Noël (Président du club) - 06 71 72 22 27



J'atteste sur l'honneur : Avoir pris connaissance du questionnaire santé , des règles d'or et du règlement ci-dessous , être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi , avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité .

AL ***signature***

Statistiques

Assureur Fédéral AXA Nouvelle Aquitaine 2023
du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023

❖ En Nouvelle Aquitaine rappel :

❖ En 2022

- 255 dossiers
- 8 décès
- 6 cardiovasculaire
- 2 suite blessures
- 196 hospitalisations

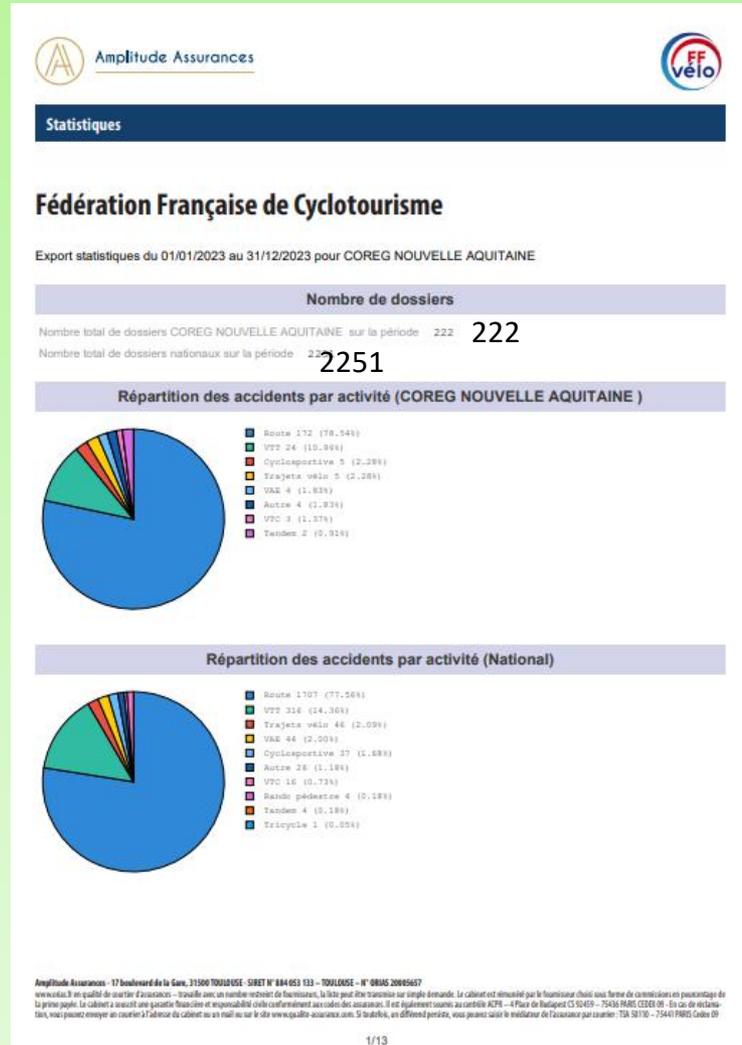
❖ En 2023

- 222 dossiers
- 5 décès
- 3 suite blessures
- 2 cardiovasculaire
- 105 hospitalisations

❖ Causes

inattention
les infrastructures
défaut de maitrise
météo, mécanique
malaise, animaux
etc.....

AL



Au niveau national : rappel :

❖ En 2022

- 2269 dossiers
- 39 décès
- 13 décès cardio vasculaire
- 13 décès accidentel
- 9 16 hospitalisations

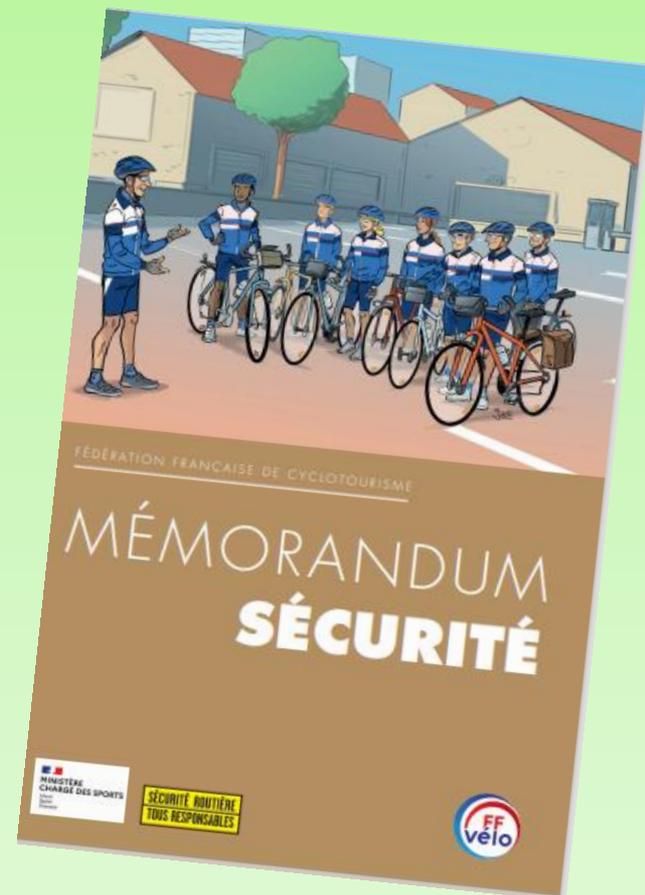
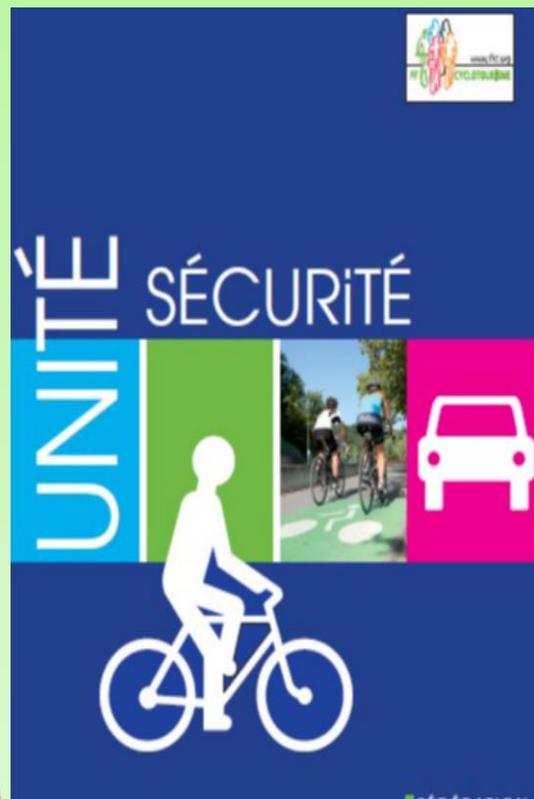
❖ En 2023

- 2251 Dossiers
- 40 décès
- 14 suites blessures
- 26 Cardiovasculaire

❖ Causes

- Semblables à la Nouvelle Aquitaine

Nouvelle version Charte cyclable & Unité Sécurité & Mémorandum



AL

Ces documents sont disponibles à tous les licenciés sur le site de la Fédération et de la Nouvelle Aquitaine de cyclotourisme

Accident d'un jeune vététiste de Collonges la Rouge



Arthur VERGADE 14 ans Désormais paraplégique

Une récompense bien méritée

Codep 16



CEREMA

Connaître l'accidentologie des vélos : où en est-on ?
Webinaire s'inscrire en ligne

le 04/04/24 de 14 à 16 heures

S'inscrire lien ci dessous

<https://www.cerema.fr/fr/centre-ressources/newsletters/flash-mobilites-ex-transflash/connaître-accidentologie-velos-ou-est-conference-ligne>

Questions / Réponses

Merci de votre attention