

Suite ...

-A- Contrôle du vélo avant le départ :

-Vérifier l'état des freins, usure des patins et pistes de freinage sur les jantes ou des plaquettes et disques pour les freins à disques, l'état des gaines, câbles, conduites hydrauliques pour les freins à disques, ainsi que le bon fonctionnement des éléments précités.

- Vérifier l'état des pneus et le gonflage, un pneu avec une hernie sur le flan ou avec une bande de roulement laissant apparaître la structure interne de celui-ci est un danger, il ne faut pas rouler avec. En ce qui concerne le gonflage, les manufacturiers indiquent sur le flan des pneus la pression maxi à ne pas dépasser.

-Vérifier également les serrages essentiels, roues, guidon et potence, selle et tige de selle.

-Vérifier l'état de votre cadre, assurez-vous de l'absence de fissures, en particulier au niveau des soudures et raccords.

-B- Signalisation sur votre vélo :

-Ce qui est obligatoire, de jour et de nuit, mais dont très peu, voir aucun cycliste n'est équipé :

Une sonnette audible à 40 mètres, (les cornes de brume sont interdites)

Catadioptres latéraux (dans le rayonnement des roues) et sur les pédales : orange.

Catadioptres : avant : blanc, arrière : rouge.

De nuit ou de jour par mauvaise visibilité

Un éclairage avant émettant une lumière jaune.

Un feu rouge fixe à l'arrière.

-Il est conseillé d'avoir un rétroviseur sur le guidon ainsi qu'un antivol.

-C-Tenue vestimentaire :

-Rien n'est obligatoire, mais il est fortement conseillé de porter des vêtements de couleur claire, avec dans la mesure du possible des éléments réfléchissants, mais sur ce point-là, au Demi-siècle nous sommes bien pourvus.

-Le casque, malheureusement pas obligatoire, mais très fortement conseillé, mais lorsqu'il a reçu un choc, même bénin, il faut impérativement le remplacer.

-Les gants ne sont pas obligatoires, mais en cas de chute ils évitent bien des désagréments.

-Une fois ces différents points respectés nous pouvons nous lancer sur la route et dans la circulation en respectant là aussi quelques règles essentielles :

-1 Le strict respect du code de la route.

-2- bien se positionner sur la chaussée :

-Rouler à droite, à environ 1 mètre des voitures en stationnement, du trottoir ou du bas-côté.

-Ne pas zigzaguer entre les voitures.

-Ne pas circuler sur les trottoirs, seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés correctement équipés et accompagnés d'adultes.

-Utiliser les bandes ou pistes cyclables lorsqu'elles existent et sont utilisables (ce n'est pas toujours le cas).

-Lors d'une halte, quand nous sommes en groupe, choisir un endroit suffisamment grand et l'écart de la chaussée afin de ne pas empiéter sur cette dernière et gêner la circulation.

-Aux intersections, placez-vous en avant des véhicules pour être vu, et aux changements de direction tendez correctement le bras, suffisamment longtemps à l'avance pour indiquer clairement votre manœuvre aux automobilistes qui vous suivent.

-En descente, ou à l'approche d'un feu ou d'un stop, maîtrisez votre vitesse et lorsque vous circulez en groupe, gardez vos distances entre vous, la longueur d'un vélo est un minimum avec celui qui vous précède.

- Quand vous roulez en groupe, s'il est autorisé d'être à deux de front, la mise en simple file s'impose dans les circonstances suivantes :
  - à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité.
  - lorsqu'un véhicule voulant vous doubler annonce son approche, et si votre groupe est supérieur à 10 personnes, scindez le en plusieurs en laissant entre chaque petit groupe une distance de plus de 20 m pour qu'un camion ou un autocar puisse s'insérer entre le ou les groupes.



-Voici pour ce premier article sur ce que j'appelle les fondamentaux du cycliste, dans mes prochains articles, j'aborderai plus dans le détail certains points précités et en particulier celui des V.A.E., car la législation les concernant évolue, dans l'immédiat il n'y a rien d'officiel.

Votre délégué sécurité D.S.