



ROULER EN GROUPE

LES GESTES ET LES RÈGLES À CONNAÎTRE



5 PRINCIPES CLÉS



ANTICIPER

Regarder loin devant et anticiper les dangers.



COMMUNIQUER

Prévenir et relayer les informations.



GARDER SES DISTANCES

Adapter l'espace à la vitesse et au contexte.



ÊTRE PRÉVISIBLE

Trajectoire régulière, pas de gestes brusques.



PENSER AUX AUTRES

Chaque geste a un impact sur le groupe.

LES GESTES À CONNAÎTRE

OBSTACLE AU SOL



Pointer l'obstacle (trou, pierre, branche, gravier...).

OBSTACLE À CONTOURNER



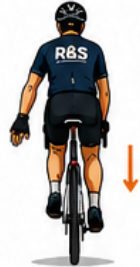
Indiquer suffisamment tôt le déport nécessaire.

CHANGEMENT DE DIRECTION



Tendre clairement le bras à droite ou à gauche.

RALENTISSEMENT



Main vers le bas, paume vers l'arrière + « Ralentissement ! »

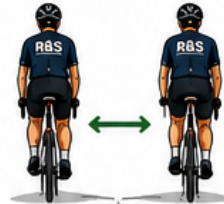
ARRÊT



Prévenir clairement « Stop ! », « On s'arrête ! »

GARDER SES DISTANCES

BONNE DISTANCE



Espace suffisant et adapté à la vitesse et aux conditions.

TROP PRÈS



Risque de chute en cas d'écart ou de freinage.

LA VOIX RESTE INDISPENSABLE

Informations courtes, claires et fortes à relayer dans tout le groupe.

« Trou ! »

« Gravier ! »

« Attention ! »

« Ralentissement ! »

« Stop ! »

« On attend ! »

J'ENTENDS UNE INFORMATION → JE LA RELAIE.



AUX INTERSECTIONS



CHACUN VÉRIFIE POUR LUI-MÊME.

Un « C'est bon ! » signifie que le passage est libre pour celui qui l'annonce. Il ne garantit pas que les suivants peuvent passer.

JE REGARDE ET JE DÉCIDE MOI-MÊME.



ROULER À DEUX DE FRONT



Possible si les conditions le permettent. Si la route se resserre, si la visibilité diminue ou si la situation l'impose :

« ON SE RANGE ! »

EN MONTÉE



- Éviter les changements brusques de trajectoire.
- Se mettre en danseuse progressivement.
- En se levant, le vélo peut légèrement reculer : attention à l'écart avec le suivant.

EN DESCENTE



- Augmenter les distances.
- Ne pas rester absolument dans la roue.
- Freiner progressivement.
- Ne pas dépasser sans prévenir.

EN GRAVEL



- Espacer davantage les vélos.
- Anticiper les obstacles masqués.
- Signaler pierres, branches, ornières et passages dangereux.
- Dans les passages techniques : laisser de l'espace.

LES ERREURS À ÉVITER



Freinage brutal sans prévenir



Changement de ligne sans regarder



Roue avant chevauchant la roue précédente



Obstacle signalé trop tard



Information non relayée



Dépassement sans prévenir



Regard fixé sur le GPS / téléphone



Arrêt brutal sans prévenir



Accélération inutile après chaque ralentissement



Vouloir à tout prix rester au contact en descente



Laisser quelqu'un seul sans s'en rendre compte



Manipulations sans vérifier la situation

LES 5 RÉFLEXES À RETENIR



1

JE REGARDE

Loin devant et autour de moi.



2

JE PRÉVIENS

Avant de ralentir ou de changer de trajectoire.



3

JE SIGNALE

Les dangers aux cyclistes qui me suivent.



4

JE RELAIE

Les informations reçues vers l'arrière du groupe.



5

JE RESTE PRÉVISIBLE

Pas de mouvement ou de freinage brusque.