

Sécurité à vélo : rouler en groupe

Qui est responsable de la sécurité d'un groupe de cycliste ? Moi ? Vous, peut-être ? Ou encore la personne qui roule derrière vous ? Je vous dirais que chaque cycliste a sa part de responsabilités et aussi un rôle à jouer : guide, serre-file, ou cycliste. S'il est bien agréable de rouler en groupe sur routes ou pistes cyclables, ça demande un respect de la dynamique du groupe (esprit de corps), une connaissance des règles de la route, et enfin un oeil sur le rétroviseur.

Avant de partir à vélo. je vous invite à lire ces quelques conseils qui vous assureront une plus grande sécurité lorsque vous roulez à vélo.

1. Responsabilités de chacun

Le guide :

Le rôle du guide est de voir au bon déroulement de la sortie et vous indiquer le chemin.

Le serre-file :

Un serre-file est nommé avant le départ du groupe.

Il doit avoir une connaissance complète du parcours.

Il reste en queue du peloton tout en s'assurant qu'aucun cycliste ne soit oublié à l'arrière du peloton ou ne soit largué par le groupe sans protection et sans aide en cas de problème mécanique ou autre.

Il devrait toujours pouvoir garder dans la mesure du possible un contact visuel avec l'accompagnateur du groupe et vice-versa. Il pourra être remplacé au retour s'il le désire.

Le cycliste :

Il est entièrement responsable de sa sécurité et de son vélo.

2. Avant le départ et au départ

Maintenance de votre vélo :

Votre vélo doit être en parfaite condition autant pour votre sécurité que pour celle des autres.

Vous vous devez d'être autonome pour changer une crevaillon et avoir les outils de base (pompe ou capsule de Co2, 1-2 chambres à air, 1-2 clips à pneu).

Premiers soins :

Le guide n'est pas habilité à dispenser les premiers soins. Vous devez également avoir une trousse de premier soin.

Heure du départ :

Nous partons aux heures indiquées pour le départ selon les groupes.

3. Sur la route**Esprit de corps :**

Nous partons en groupe et nous revenons en groupe : faites preuve d'un esprit de corps.

Ne quittez pas le groupe sans avertir le serre-file ou le guide.

Façons de faire :

Évitez de rouler en double, roulez à la file indienne.

Ne roulez pas en groupe de plus de cinq.

L'espace entre les cyclistes d'un groupe doit être calculée à environ une longueur de vélo entre les cyclistes.

Vitesse de croisière :

Le guide devra adapter une vitesse permettant de garder l'unité du groupe.

Il faut être tous réguliers dans nos coups de pédale afin de ne pas avoir à s'adapter à la vitesse des autres soit en ralentissant ou en accélérant.

Votre responsabilité est de suivre les autres devant vous à la même vitesse - selon la vitesse convenue et d'indiquer à ceux qui vous suivent les dangers possibles à éviter.

Signaux de la route :

Compréhension et utilisation des signaux appropriés pour les virages :

- main vers l'arrière pour indiquer un ralentissement ou un arrêt,
- bras gauche vers l'extérieur pour indiquer un virage à gauche,
- bras gauche levé à 90 degrés pour indiquer un virage à droite.

Comportements dangereux :

Tout cycliste dont le comportement est jugé dangereux pour lui-même ou les autres sera prié de s'abstenir de participer aux sorties de vélo.

Marc Laforge