

info-sécurité et Prévention



Conseils

Les conseils de Jean-Michel Richefort, Directeur technique national

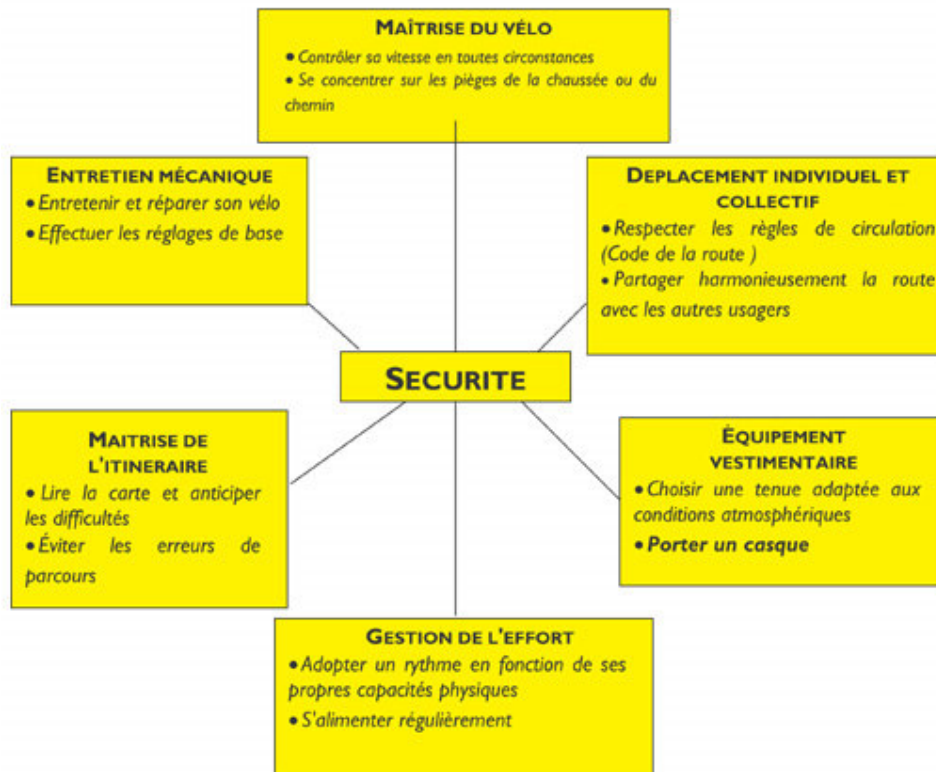
Comment optimiser sa sécurité en roulant ?

Nous sommes selon les moments, automobilistes, cyclistes ou piétons. A bicyclette, nous devons redoubler de prudence, nous adapter aux conditions spécifiques de circulation des uns et des autres, faire preuve de respect et de courtoisie.

Voici quelques règles de bon sens, simples à appliquer :

- Respectons le Code de la route pour notre sécurité bien sûr mais aussi par souci d'exemplarité et de comportement citoyen. En tant qu'usagers vulnérables, le respect du Code s'impose à tous si nous voulons être respectés des autres usagers de la route.
- Possédons une bicyclette munie d'équipements de qualité et en parfait état de fonctionnement (freins, pneus, roues, éclairage, transmission, direction, pédalier).
- Portons des vêtements clairs pour être vu. Protégeons-nous ! Portons un casque à coque rigide qui protège d'éventuels traumatismes crâniens en cas de chute.
- Munissons-nous d'un gilet de sécurité. Il est obligatoire la nuit, hors agglomération, de même que de jour par temps sombre ou brouillard..
- Utilisons les aménagements cyclables spécifiques (couloirs, bandes, pistes) lorsqu'ils existent.
- Affirmons clairement nos intentions : tendons le bras pour indiquer tout changement de direction et assurons-nous que notre intention ait été bien comprise par les autres usagers.
- Roulons droit en évitant de zigzaguer sur la route.

- Maîtrisons notre vélo et notre vitesse en toutes circonstances,
- En agglomération, soyons attentifs aux portières de voitures qui s'ouvrent au dernier moment et au revêtement de la chaussée. Gare aux ralentisseurs et grilles d'égout mal positionnés !
- Sous la pluie et sur chaussée détrempée, anticipons le freinage car la distance de freinage est supérieure pour s'arrêter.
- Rouler en groupe suppose une bonne maîtrise du vélo. Roulons droit sans écart et évitons les accélérations brutales ou les coups de freins intempestifs. (Ne jamais rouler à plus de 2 de front).
- Prévenons des obstacles placés sur la route (trous, gravillons, etc.) et informons les autres cyclistes qu'une voiture va doubler par une consigne verbale (droite derrière) ou qui vient en face (droite devant).
- Ne lâchons le guidon que d'une seule main, jamais les 2 en même temps.
- Roulons en file simple en cas de dépassement par un autre véhicule ou sur une route étroite.
- Enfin, en cas d'incident mécanique, ne nous arrêtons pas sur la chaussée mais sur le bas côté droit de l'accotement.



a bientôt dans votre prochain bulletin ,Michel Dufour votre délégué sécurité club.