

POUR LES MARCHEURS

Quelles attitudes adopter sur la route ?

Conseils pratiques

1

Toujours emprunter, si c'est possible, le trottoir ou l'accotement existants.



2

En l'absence d'accotement, le randonneur doit marcher à gauche face à la circulation.



3

Pour un groupe de randonneur, en l'absence d'accotement, celui-ci doit marcher à gauche en file indienne, ou, à droite en sous groupes d'une longueur maximale de 20 mètres, distants entre eux d'une cinquantaine de mètres, et signalés dès la tombée de la nuit par des feux blancs à l'avant et rouges à l'arrière.



Le CRB en ordre de marche

Comportement exemplaire

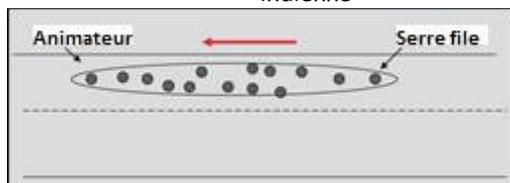


Ce n'est pas un exemple à suivre

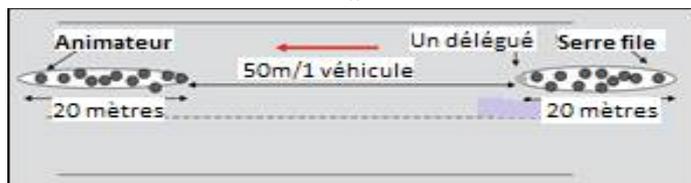
Danger si 2 véhicules doivent se croiser

Sans accotement le groupe marche à gauche en file indienne

Ou bien à droite en créant des sous groupe(20p max) distants de 50 m des uns des autres



1er cas: Longueur du groupe inférieure à 20m.



2ème cas : Longueur du groupe supérieure à 20 mètres.

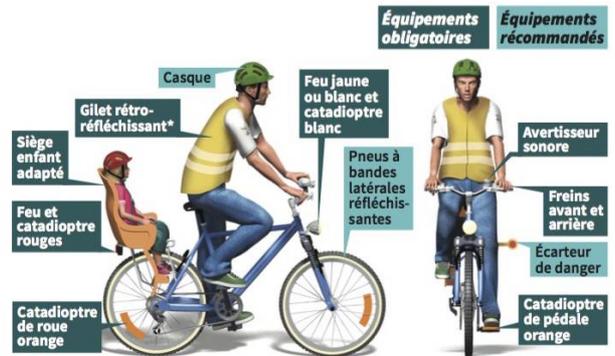
Pour plus de détails connectez-vous sur le site FFRP : <http://benb.fr/images/f/f3/2014-Memento.pdf>

POUR LES CYCLISTES ET VÉTÉTISTES

Les 10 règles d'or du vélo en ville et sur les routes.

Les accidents aux conséquences parfois tragiques qui surviennent régulièrement en ville le prouvent : les cyclistes **ne sont pas assez disciplinés**. Partager la route avec les véhicules motorisés en harmonie et en sécurité, c'est le but que tout cycliste urbain devrait se fixer. On ne peut pas éduquer les automobilistes pour nous protéger activement, on doit donc s'appliquer quelques règles élémentaires pour que les trajets urbains ou sur routes soient enfin un plaisir et se fassent sans stress avec un maximum de sécurité.

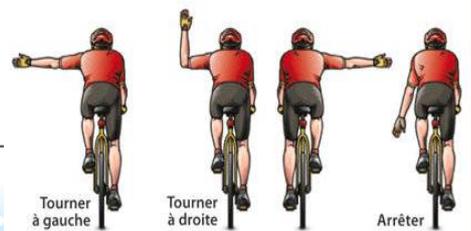
- 1 - Vérifiez votre vélo avant chaque sortie
- 2 - Mettez un **casque** et des vêtements appropriés
- 3 - Respectez **toujours** le Code de la route
- 4 - Empruntez les pistes cyclables si obligatoires.
- 5 - Respectez les autres cyclistes !
- 6 - Utilisez toujours un éclairage et le gilet le soir
- 7- Attention aux **portières** des voitures garées.
- 8 - Roulez toujours à droite
- 9 - Équipez bien votre vélo
- 10 - Protégez votre vélo



* Obligatoire hors agglomération, la nuit ou quand la visibilité est faible

Source : Prévention routière

SÉCURITÉ ROUTIÈRE TOUS RESPONSABLES



La méthode pour signaler ses intentions



Les cyclistes ont la tête fragile

80% des accidents mortels à vélo sont dus à des traumatismes crâniens

Lors d'un accident **la tête est touchée 1 fois sur 3**

Source : Comité interministériel de la sécurité routière

Charente : **7 accidents corporels** ont impliqué des cyclistes (soit 3,4% des accidents corporels)

1 tué (soit 7,14% des tués en Charente)

Les parties les plus touchées lors d'accidents graves sont **la tête et les bras**

Source : Préfecture de la Charente (2014)



Le port d'un **casque à vélo** réduit de **70%** le risque de blessure à la tête

Source : Conseil national de la sécurité routière

INFOGRAPHIE CL

VÉLO CASQUE OBLIGATOIRE POUR LES MOINS DE 12 ANS

À partir du **22 mars 2017**

Casque obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, conducteurs ou passagers.

Le casque devra être : homologué et attaché

Objectifs : Limiter les blessures graves à la tête et au visage.

Sanction : Pour les adultes conducteurs ou accompagnateurs : amende de 90€.



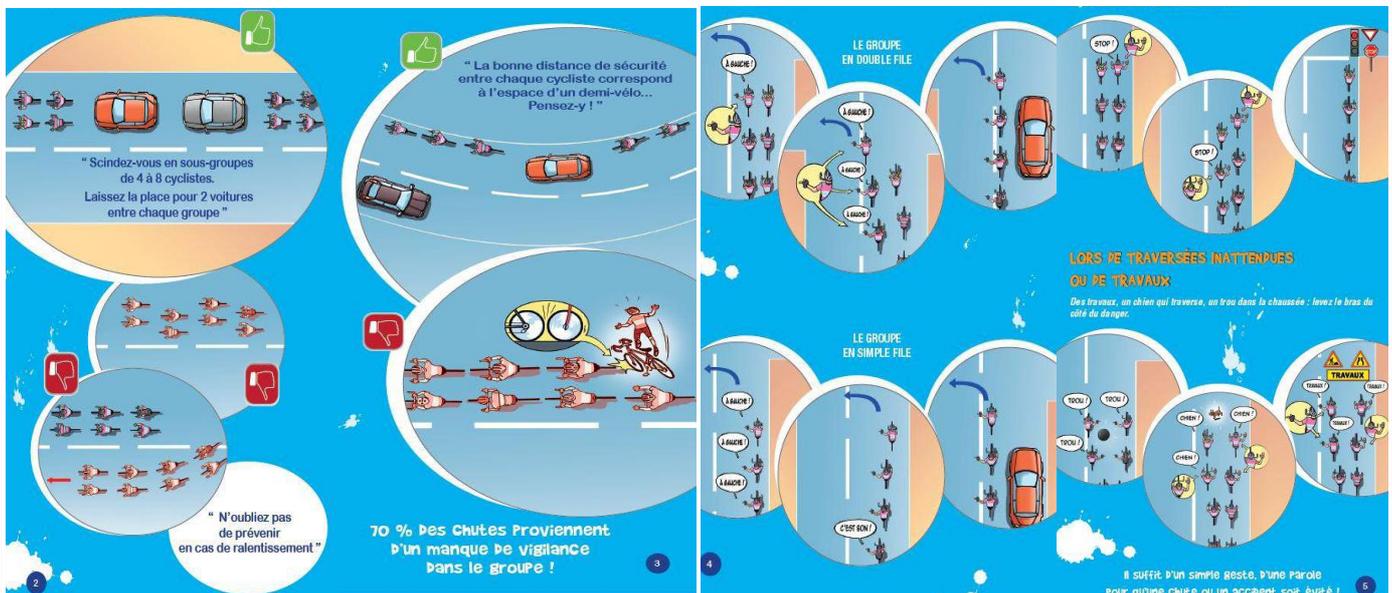
Savoir rouler en groupe

Rouler à 2 de front est autorisé mais le passage en simple file s'impose :

- A la nuit tombante
- En s'adaptant aux conditions environnantes
- Lorsqu'un véhicule veut dépasser

Appliquer le verbal et la gestuelle

Pour tourner à gauche, le 1er tend le bras et crie « à gauche », les suivants passent le message, un coup d'œil derrière et le groupe se déporte à gauche et laissent la voie libre à droite.



Extrait de documents diffusés par la FFCT