

# S.C.S.A SAINT-AMAND

SECTION CYCLOTOURISME

## Randonnée Concentration

**DIMANCHE 08 juillet 2018**

**18200 SAINT-AMAND MONTROND**

### FEUILLE DE ROUTE

**CIRCUITS n°1 - 2 - 3 : 49km - 79km - 99km**

**RAPPEL DES RÈGLES DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE :** port du casque obligatoire, en cas d'urgence tél : 06 10 92 08 76 (Pompiers : 18 ; SAMU : 15) (112 à partir des mobiles)

**FERMETURE :** 14 h

**Sécurité à vélo** Les bons réflexes pour tous !

### Un bon comportement

- Respecter le Code de la route.
  - Je m'arrête au Stop, aux feux jaune et rouge fixe et rouge clignotant.
  - J'utilise le "sas cycliste" lorsqu'il existe.
  - Je respecte le sens interdit.



- Bien se positionner sur la chaussée.
  - Rouler à droite et à environ 1 m des voitures et/ou du trottoir.
  - Ne pas zigzaguer entre les voitures.
  - Ne pas circuler sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
  - Utiliser les bandes et pistes cyclables lorsqu'elles existent.
  - Aux intersections, se placer en avant des véhicules afin d'être vu.
- Indiquer un changement de direction en tendant le bras.
- Maîtriser sa vitesse.
- Garder ses distances : 1 m au moins par rapport aux autres véhicules.

**conseil** Anticiper sur les éventuels dangers : ouverture de portière, traversée des piétons, véhicule changeant de file.

Fédération française de cyclotourisme

**Un bon comportement**

**Sécurité à vélo** Les bons réflexes pour tous !

### Rouler en groupe

- Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :
  - à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
  - lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche.
- En cas de panne, se placer sur le bas côté de la chaussée et non sur la route.
- Au Stop, au feu jaune, au feu rouge fixe ou clignotant, marquer un arrêt absolu pour l'ensemble du groupe.



**consignes** Appliquer et faire pratiquer le verbal et la gestuelle. Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité. C'est le rôle du premier ou dernier du groupe.

Fédération française de cyclotourisme

**Rouler en groupe**

**Sécurité à vélo** Les bons réflexes pour tous !

### En cas d'accident ?

- Protéger la zone de danger (périmètre de sécurité).
- Éviter de laisser la victime seule.
- Assurer les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud.
- Donner l'alerte en précisant :
  - l'état de la victime,
  - le lieu précis et l'heure de l'accident.
- Se tenir à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions.
- Signaler l'emplacement de la victime de façon visible.

**Les numéros d'urgence :**

**112** numéro pour tous les mobiles  
**18** pompiers  
**15** SAMU

**conseil** Lorsque vous appelez les secours, NE RACCROCHEZ PAS LE PREMIER !

Fédération française de cyclotourisme

**En cas d'accident ?**