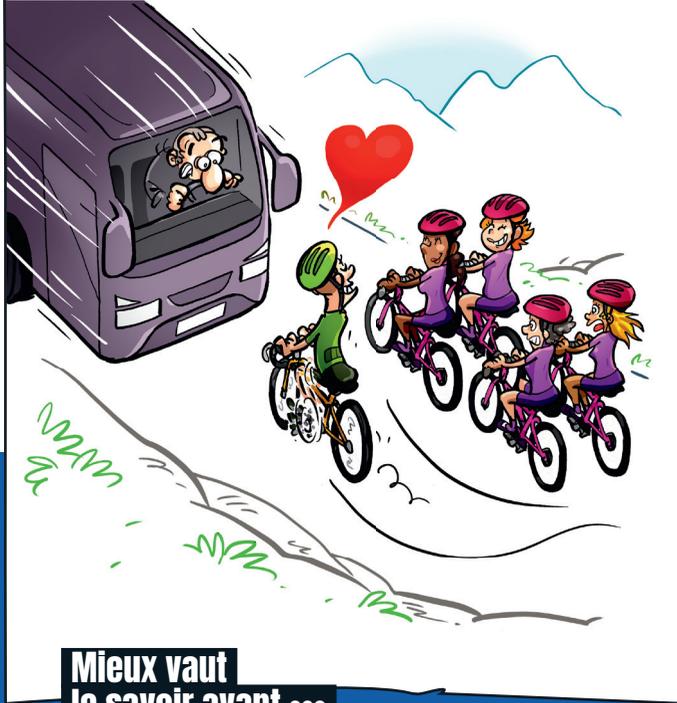


5 Rouler en groupe

♥ Quand on s'aime,
on se suit!



Mieux vaut le savoir avant ...

- ▶ 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,
 - quand les conditions de circulation l'exigent.
- ▶ Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes et laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe.
- ▶ La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo...
- ▶ Appliquer le langage verbal (Stop! Travaux! Droite!...) et la gestuelle (bras levé, bras tendu...) au sein du groupe pour signaler un événement ou un danger.
- ▶ Au stop, cédez le passage, feu orange, feu rouge (fixe ou clignotant): tout le monde s'arrête sur la chaussée en file.
- ▶ Aucun arrêt sur la chaussée, toujours sur le côté de la route.



Météo

En montagne, le coupe-vent évite le coup de froid.

6

Mieux vaut le savoir avant ...

- ▶ Même en plein été, prenez un coupe-vent et des gants pour la descente. Au sommet des cols, la température est plus basse et en montagne, la météo peut changer très rapidement.
- ▶ Portez de préférence des vêtements clairs ou mieux, un dispositif rétro réfléchissant par tous les temps.



Arrivée au sommet

Prenez la pause!
Vous éviterez le coup de pompe.



Mieux vaut le savoir avant ...

7



Au sommet des cols, prenez le temps de recharger les batteries. Respirez, mangez, hydratez-vous et admirez les paysages. Votre descente n'en sera que plus agréable et votre virée à vélo plus mémorable.

DANS LES HAUTES-PYRÉNÉES



LA SÉCURITÉ,
C'EST COMME
LE VÉLO
ça ne s'oublie pas!

★ ★ Les 7 règles d'Or
du vélo en montagne

NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN 112

DOCUMENT RÉALISÉ PAR HPTÉ
AVEC LE CONCOURS DE SES PARTENAIRES.



Gendarmerie Nationale

Conseils Règles

LES 7 RÈGLES D'OR DU VÉLO EN MONTAGNE

1 Portez un casque

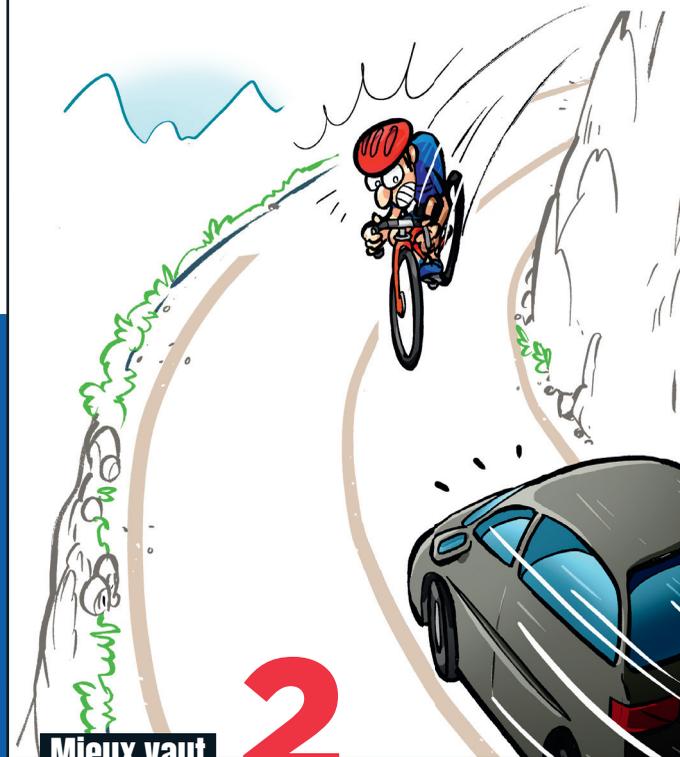
Votre vélo n'a pas de cerveau.
Vous oui.



- ▶ Le port du casque est obligatoire pour les cyclistes et passagers de moins de douze ans. Pour tous les autres, il est fortement recommandé car les blessures à la tête sont la première cause de décès chez les cyclistes.
- ▶ Un casque doit avant tout permettre de se protéger en cas de chute. Mais, vous devez aussi le choisir en fonction de son ergonomie. Il doit être confortable, et ne pas vous gêner, sinon vous seriez tenté de ne pas le porter. Demandez conseil et faites des essayages avant votre achat.

Roulez à droite

Couper un virage, c'est risquer
de se manger une voiture !



Mieux vaut
le savoir
avant ...

2

- ▶ Dans les virages, serrez la chaussée à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- ▶ Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières et gravillons.
- ▶ Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.

Maîtrisez votre vitesse

Le chrono, c'est dans la montée,
pas dans la descente !



3

Mieux vaut
le savoir
avant ...

- Les accidents les plus fréquents et les plus graves sont dus à une vitesse excessive dans les descentes.
- Soyez prudent et limitez votre vitesse !
- L'objectif n'est pas de creuser l'écart ni de gagner quelques secondes, mais uniquement de profiter du paysage.



4 Vérifiez votre vélo

Un vélo déchaîné, une roue débridée,
un pneu dégonflé...
C'est la galère assurée !!

Mieux vaut
le savoir
avant ...

- ▶ Vérifiez l'état de vos pneus : un pneu usé ou mal gonflé, tient moins bien la route et crève beaucoup plus facilement.
- ▶ Faites tourner les roues afin de vérifier qu'elles ne sont pas voilées et qu'elles ne touchent pas les patins de freins. Vérifiez leur serrage.
- ▶ Vérifiez vos freins. Contrôlez rapidement l'état des câbles (fissure et rouille)
- ▶ Soyez certain que votre chaîne n'a pas rouillé depuis votre dernière balade. Pensez à la sécher après chaque sortie à vélo sous la pluie. Assurez-vous que la partie inférieure ne pende pas, signe d'un dysfonctionnement du tendeur, probablement grippé ou rouillé.
- ▶ Contrôlez le bon fonctionnement des feux avant et arrière. Allumez le feu arrière, même en journée.
- ▶ Équipez votre vélo d'un écarteur de danger qui incite les automobilistes à s'écarter.