

FORUM DES ECOLES DE VELO.
MARS 2015

LA SECURITE EN ECOLE DE VELO, COMMENT L'ASSURER ET L'ORGANISER.

Composition du groupe:

Au minimum 1 entraîneur jeune (avec PSC1) avec le groupe + 1 ou des accompagnateurs licenciés FFC en fonction de l'importance du groupe (l'animateur jeunes ne peut encadrer des jeunes qu'en milieu clos).

Eviter le plus possible les accompagnateurs non licenciés ==> indemnités difficiles en cas d'accident, tant responsable que non, que cet accident soit causé par un licencié ou par l'accompagnateur. L'assurance de la FFC préconise aussi d'éviter de confier le groupe à un licencié FFC (même expérimenté) qui n'a pas la fonction d'entraîneur régulier.

2 encadrants par groupe (ou division de groupe) est un minimum,

- 1 à l'avant, le chef de file, son rôle:
 - * il ouvre la route et prévient des dangers éventuels
 - * il régle l'allure
 - * il s'assure que la tête du groupe a bien compris les consignes de direction de l'entraîneur.
 - * il surveille l'état de fatigue des enfants à l'avant.

- 1 à l'arrière, l'entraîneur « qualifié » et désigné comme tel.
 - * donne les consignes complémentaires à celles données avant le départ, pour faire évoluer le groupe suivant le but à atteindre
 - * organise la formation (sur une ou deux files, en relais, départ de sprints...) en fonction des éléments extérieurs (route, circulation, météo...)
 - * a une vision d'ensemble du groupe et peut donc:
 - # contrôler l'état de fatigues des participants
 - # ajuster l'allure
 - # organiser des arrêts sur incidents, pour ravitaillements, pour ajuster les consignes...

2 encadrants est un minimum pour parer à un éventuel incident qui obligerait le groupe à se séparer et ne pas laisser un jeune cycliste, ou un groupe, seul.

L'incident peut concerner un élève mais aussi l'encadrant.

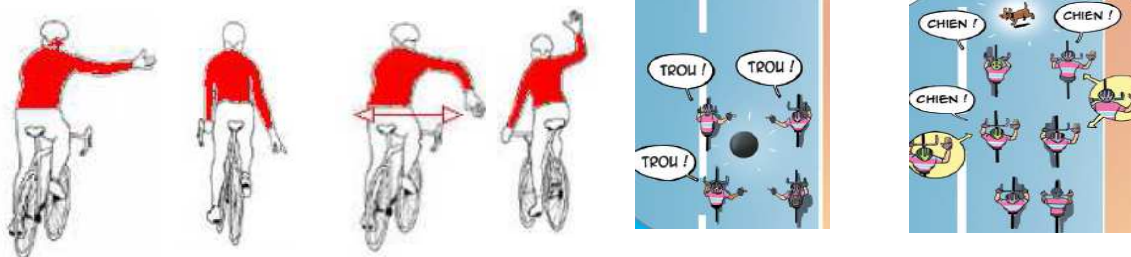
Tous les éléments du groupe (élèves) doivent avoir sensiblement le même niveau de pratique.

Un groupe ne devrait pas être composé de plus d'une dizaine de cyclistes (voire 8). Il est donc préférable de diviser le peloton au-delà et laisser une distance suffisante (50m) pour permettre à un ou des véhicules de s'intercaler en toute sécurité pour tous le monde.

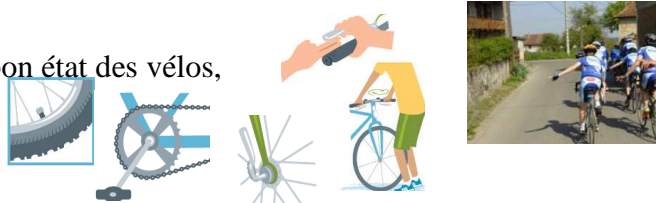
Comité Régional de Cyclisme de Lorraine
Forum des Ecoles de Vélo 2015

Avant de partir:

- Assurez-vous que tous les membres du groupe sont aptes à rouler en groupe sur route ouverte. Tests préalables sur circuit fermé ou sorties sur piste cyclable. Tous doivent pouvoir agir et/ou réagir rapidement sans mettre les autres en danger.
- Assurez-vous que tous les membres du groupe connaissent les gestes à faire pour informer des différentes situations possibles sur la route. Au besoin faites en un rapide rappel avant le départ ou pendant le début du trajet.



- Assurez-vous systématiquement du bon état des vélos,
 - * usure et pression des pneus,
 - * usure des patins et câbles de freins
 - * présence des embouts de cintres
 - * serrage des roues, des jeux de direction et toutes pièces mobiles du vélo...
 - * dérailleurs, chaîne...
- Vérifiez que tous les participants ont un casque correctement réglé **et en bon état.**



Deux doigts entre la bordure du casque et tes sourcils.

Quatre doigts pour faire un V sous tes oreilles.

Un doigt entre ton menton et la courroie qui passe en dessous.



- Assurez-vous que la tenue vestimentaire est adaptée à la pratique envisagée (les vêtements amples sont dangereux, attention aux lacets non maintenus).
- Vérifiez que tous partent avec leur bidon plein et autres ravitaillements, il serait dommage de devoir faire demi-tour à peine partis, **c'est un risque pour le groupe.**
- Assurez-vous d'avoir du matériel de réparation et une trousse de secours à disposition pendant toute la durée de la sortie (sac à dos ou véhicule suiveur).

Matériels et documents pour la route:

Assurez-vous d'avoir du matériel de réparation et une trousse de secours à disposition pendant toute la durée de la sortie (sac à dos pour l'entraîneur ou véhicule suiveur).

N'oubliez pas votre téléphone

Dans la mesure du possible, emmener avec vous la liste des numéros de téléphones des parents des enfants dont vous avez la charge. Le mieux est d'avoir sur vous les fiches sanitaires des enfants (sur smartphone, clé USB...).

1 ou des gilets rétro réfléchissants certifiés, en cas d'incident sur la route.

Comité Régional de Cyclisme de Lorraine
Forum des Ecoles de Vélo 2015

Itinéraire:

Prévoyez un itinéraire en fonction des capacités du groupe que vous allez encadrer. Evitez les routes à grande circulation, les routes que vous savez en mauvais état, privilégiez les circuits avec corde à droite. L'itinéraire aura été reconnu par l'entraîneur auparavant.

Prévoyez un ou des itinéraire(s) de repli en cas de mauvaise météo, incident retardant le retour...



Horaires:

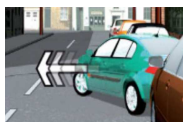
Soyez attentifs aux horaires, prévoyez du temps en plus pour palier à un éventuel retard suite à incident, panne mécanique...

Prévenir:

Prévenez un tiers (responsable du club, parents) des horaires prévus pour votre départ et votre retour. Avisez les aussi de votre itinéraire.

Eviter les dangers:

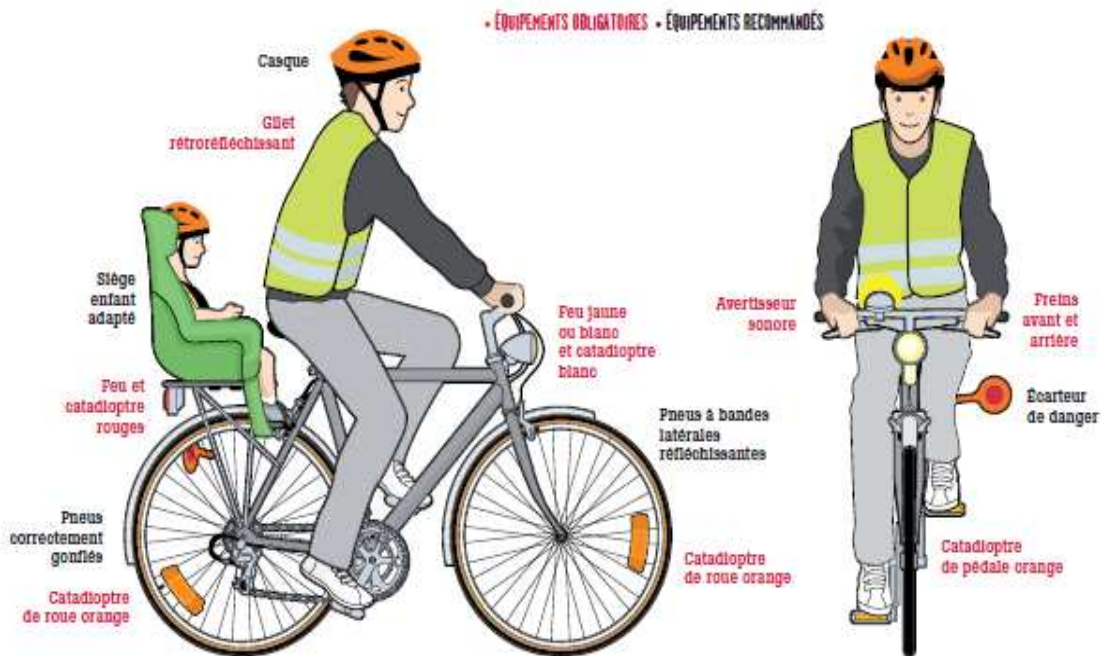
- le code de la route s'applique aux cyclistes de la même façon qu'aux automobilistes, chaque infraction est passible d'une amende.
- Roulez à droite mais pas trop près de l'accotement pour éviter les ornières, les irrégularités des bords de route et les gravillons.
- Dans les virages, roulez en file indienne et serrez au maximum à droite, les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Roulez au maximum à deux de front (code de la route arti. R431-7) et soyez attentifs aux véhicules pour vous remettre en file indienne à leur approche.
- Divisez les groupes de plus de 10 personnes (idéalement groupes de 8).
- Doublez les voitures à l'arrêt en laissant une distance d'au moins 1 mètre pour éviter une portière qui pourrait s'ouvrir. Attention aux autres usager qui risquent de ne pas apprécier que vous soyez déportés.
- Soyez attentifs aux véhicules en stationnement, ils peuvent déboîter à tous moments.



- Ne vous placez pas hors du champ de vision des autres usagers de la route, essayez d'échanger un contact visuel avec eux (directement ou par rétroviseurs interposés).
- Anticipez et prévenez les actions individuelles ou groupées que peuvent mener vos jeunes protégés. 70% des chutes proviennent d'un manque de vigilance dans le groupe.
- En cas d'arrêt, pour consignes, ravitaillements, incident... placez-vous impérativement hors de la chaussée.
- Imposez de rouler avec les 2 mains sur le guidon.

Equipements de sécurité obligatoires (pour mémoire):

- 2 freins en bon état de fonctionnement
- 1 feu avant jaunes ou blanc et 1 feu arrière rouge (feux continus)
- 1 avertisseur sonore
- des catadioptres blancs à l'avant, rouges à l'arrière, oranges sur les cotés (roues) et sur les pédales)
- 1 gilet rétro réfléchissant certifié hors agglomération de nuit ou par faible visibilité (code de la route art; R431-1-1).
- Aucun article du code de la route n'impose le casque et les gants, mais ils sont indiscociables de la pratique du cyclisme en sécurité, en compétition mais aussi à l'entraînement.
- D'autres équipements sont aussi, voire plus important que ceux cités ci-dessus, ce sont notre cerveau, nos yeux et nos oreilles, mais aussi notre voix.



La route est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel de la part de ceux qui s'y déplacent.