

La SECURITE



Guide **U**tile à la **S**écurité

Connaissez-vous la différence entre Un **DANGER** et un **RISQUE** ?

Un **DANGER** : c'est la propriété et /ou la capacité
qu'a un équipement, une substance, ou une méthode
à causer un dommage

Un **RISQUE** : c'est l'exposition à un **DANGER**

**Un DANGER devient un RISQUE
à partir du moment où l'homme y
est confronté**

En **Cyclotourisme**
le **vélo** est un **DANGER**
et son utilisation présente des
RISQUES

Par conséquent nous pratiquons une activité à
RISQUES

Dans laquelle notre comportement est primordial

Il nous faut donc respecter **IMPERATIVEMENT** un
certain nombre de règles à commencer par le
CODE de la ROUTE

En matière de Sécurité 3 solutions s'offrent à nous

1 - Eviter ou supprimer, autant que faire se peut, le **DANGER**

Les **CROISEMENTS DANGEREUX**

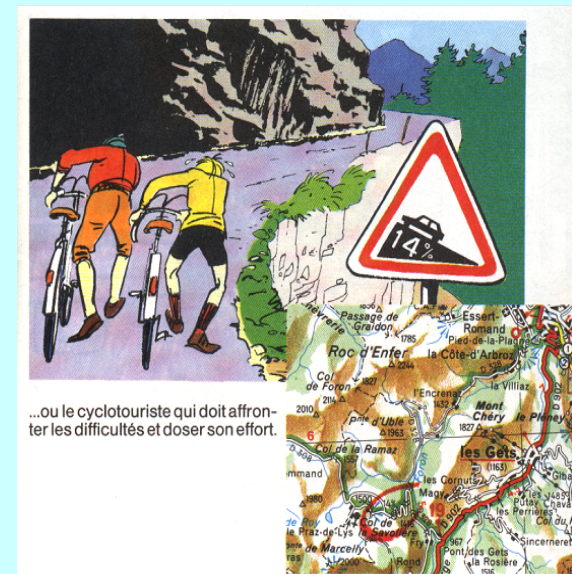
Les **ROUTES à GRANDE CIRCULATION**

Les **RONDS POINTS**

Les **FORTES PENTES**

Montées

Descentes



2 - Se doter des protections individuelles élémentaires (casques, gants, lunettes, vêtements clairs, gilets réfléchissants).

**Trop souvent le Cycliste est vu
TROP TARDIVEMENT
par les autres usagers**

3 - Respecter la signalisation routière et respecter les autres usagers.

**Parfois le Cycliste surprend par un
comportement incompréhensible aux
yeux des autres usagers**

La SECURITE COMPORTEMENTALE



SECURITE comportementale

Limitez les groupes de cyclistes

Ne pas rouler en groupes importants qui génèrent des ralentissements de circulation **mais de se fractionner par petits groupes suffisamment** espacés, sans jamais rouler à plus de deux de front

Lors des changement de direction



- Je tends franchement le bras à droite ou à gauche, pour indiquer mon changement de direction et je le garde bien tendu.
- Je m'assure que je peux effectuer la manœuvre sans danger.
- Je me positionne suffisamment tôt sur la voie de gauche».

SECURITE comportementale

En **GROUPE**, lors d'un arrêt la **SECURITE** du **GROUPE** doit être « **LA** » **PRIORITE**

Si l'un des participants du groupe a un incident

L'arrêt **SECURISE** du **PARTICIPANT** ou du **GROUPE** doit s'effectuer en **DEHORS** de la **CHAUSSEE**

- Si la situation **LE PERMET**, le groupe s'arrête en se mettant en **SECURITE**
- Si la situation **NE LE PERMET PAS**, le groupe continue et s'arrête plus loin dans un lieu propice à un arrêt en toute **SECURITE**

SECURITE comportementale

Sur la route
et
Sur les chemins



La SECURITE INDIVIDUELLE



SECURITE Individuelle

Elle commence
par l'état du
Vélo



SECURITE Individuelle

Voici le même
Vélo mais en
bon état



SECURITE Individuelle

- La TIGE de SELLE -

**On ne doit jamais dépasser
l'indication STOP**

**Pour les vélos équipés de
l'ancien système de directions**

**La sortie de la POTENCE ne doit jamais
dépasser l'indication STOP**

SECURITE Individuelle



Elle continu par
la visibilité
De l'équipement

SECURITE Individuelle



SECURITE Individuelle





Pour les adeptes de
la Randonnée avec

SAC à DOS

hormis si celui-ci
est de couleur
voyante

l'envelopper avec
un Couvre SAC

FLUO



PORT et REGLAGE du CASQUE

- Il doit être mis dans le bon sens.
- Il doit être bien posé sur la tête : Ni trop incliné vers l'avant ou vers l'arrière.
- Les **BRIDES de LIAISON** doivent se croiser juste en dessous l'oreille (de 0 à 5 mm).
- Les **BRIDES de FIXATION** ne doivent pas être lâches sous le menton.

Comment mettre son casque ?



NON

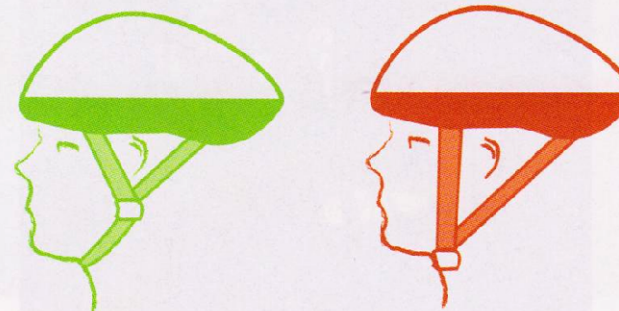
NON

OUI

Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.

OUI

NON



Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.

PORT du GILET de HAUTE VISIBILITE

Art. R431-1-1 (Créé par Décret n° 2008-754 du 30 juillet 2008 - art. 20) : **Lorsqu'ils circulent la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout conducteur et passager d'un cycle doivent porter hors agglomération un gilet de haute visibilité conforme à la réglementation (EN 471)** et dont les caractéristiques sont prévues par un arrêté du ministre chargé des transports. Le fait pour tout conducteur ou passager d'un cycle de contrevenir aux dispositions du présent article est puni de l'amende prévue pour les contraventions de la 2e classe.

Coupe vent



Couvre Sac à dos



Produits disponibles à la boutique FFCT

Le RETROVISEUR



Le SECOURISME

Le SECOURISME
« Les gestes qui sauvent »
PSC1

Prévention et **S**ecours **C**iviques de niveau **1**

Anciennement **A**ttestation de **F**ormation aux **P**remiers **S**ecours
AFPS

PROTEGER

Savoir protéger :

- soi-même,
- le blessé ou le malade,
- les tiers, des dangers et risques environnants, notamment du sur-accident.



EXAMINER

Savoir examiner :

- La victime saigne-t-elle abondamment,
- La victime s'étouffe-t-elle,
- La victime réagit-elle,
- La victime respire-t-elle.



ALERTER

Savoir transmettre l'alerte :

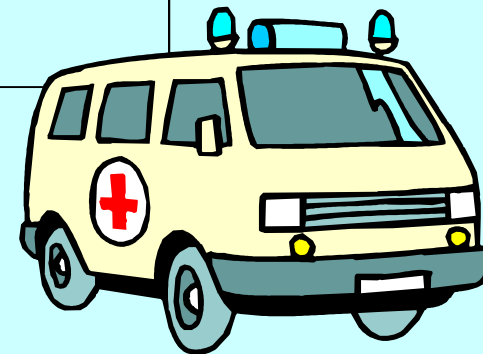
Rapide et Précise après analyse rapide et succincte de la situation et des risques.

- Les **SAPEURS-POMPIERS** par le **18**
- le **S.A.M.U.** par le **15**
- la **POLICE** par le **17**
- Le **numéro INTERNATIONAL : 112**



SECOURIR

Savoir donner les **premiers soins**,
surveiller



PEAS

FIN