

## LIVRET DE FORMATION

# EN PISTE CYCLABLE !



[contact@pdvformation.fr](mailto:contact@pdvformation.fr)

 **PDVFormation**  
<https://pdvformation.fr>  
**Conseil et Expertise**

Tel: 06 - 58 - 22 - 80 - 51



**Groupama • FDJ**  
**ÉQUIPE CYCLISTE**

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
L. 6313-1-1 Actions de formation

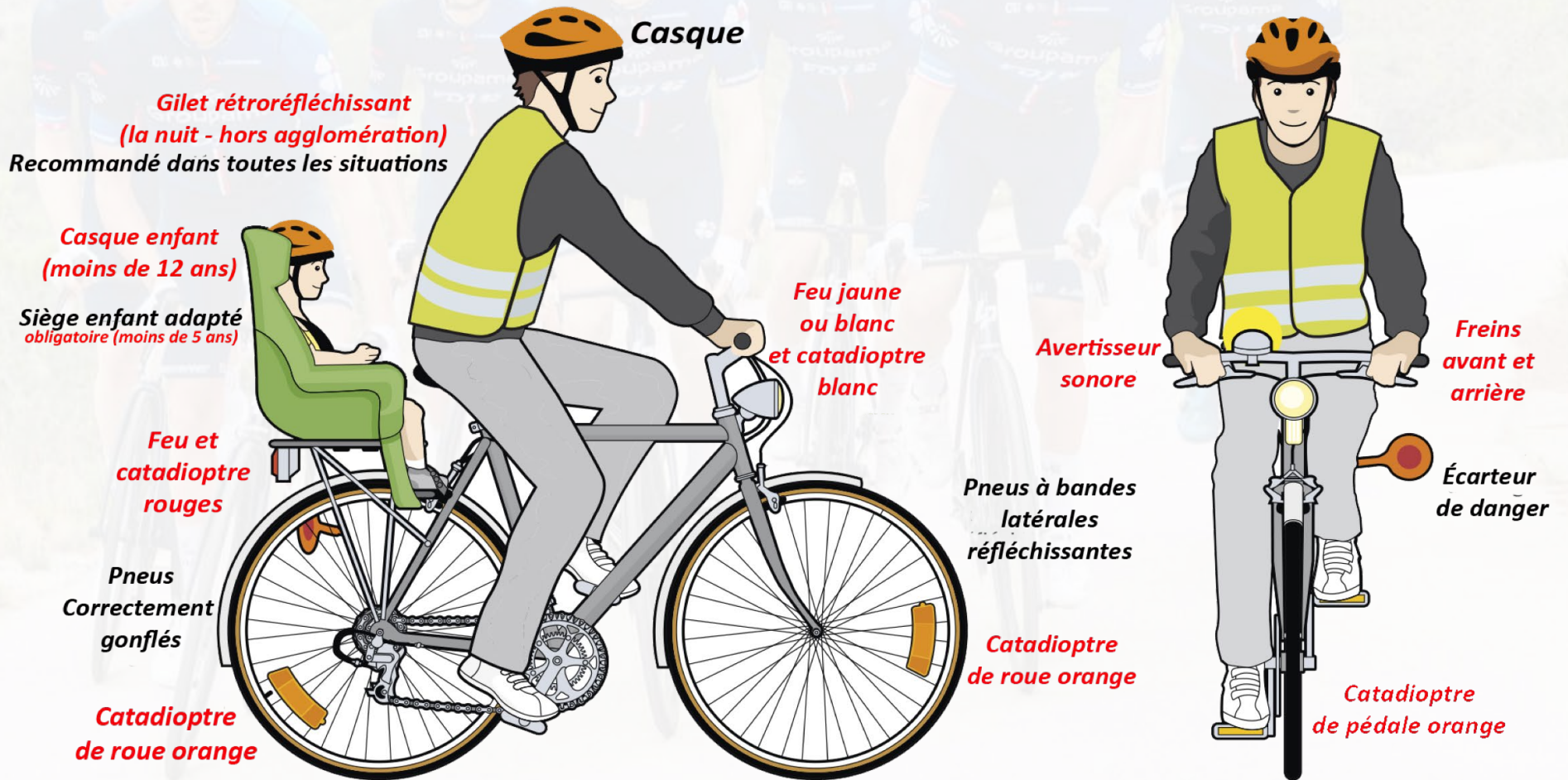
v.24/09



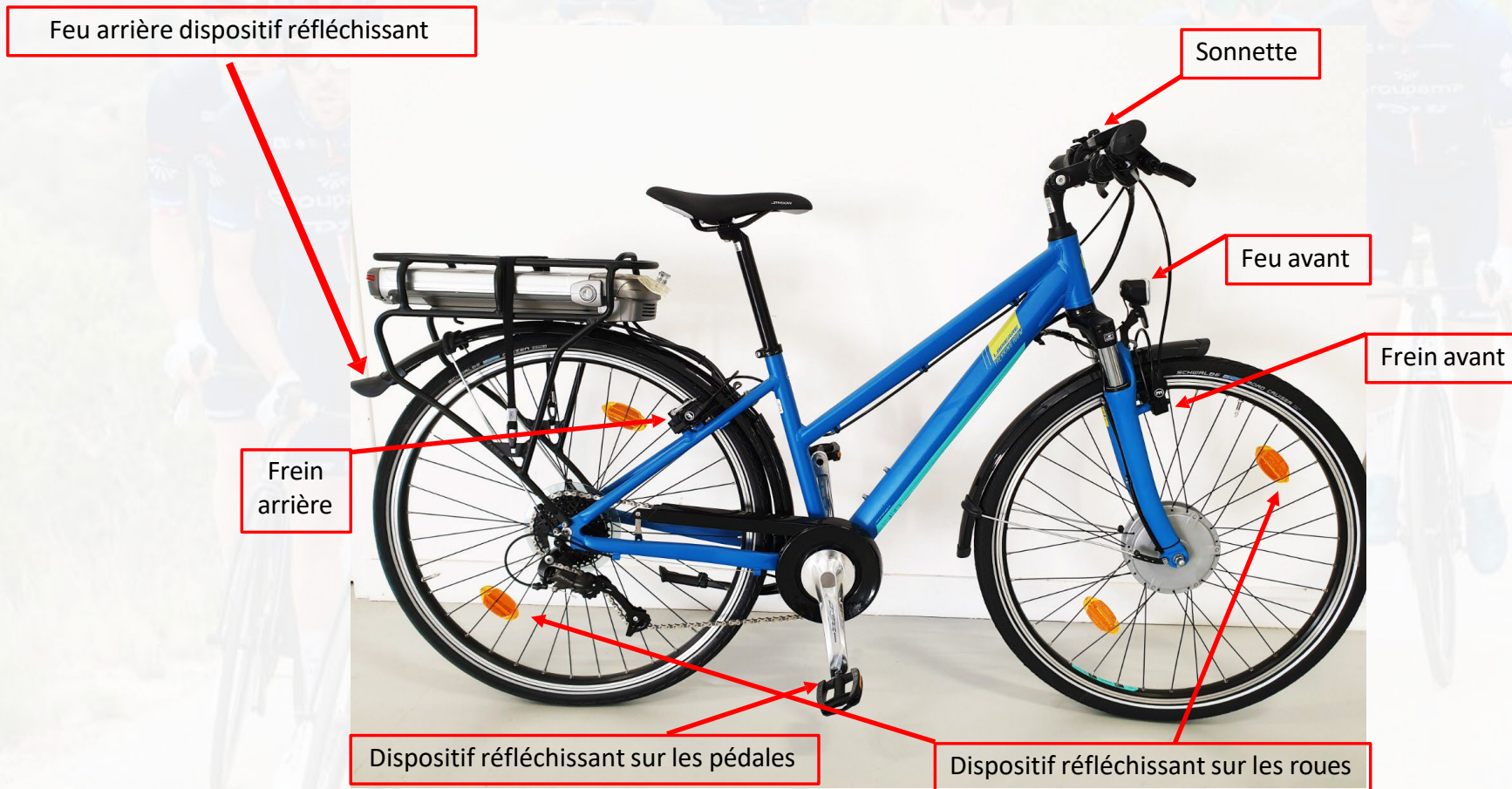
**IMPORTANT**

**INTERDICTION DE TÉLÉPHONER  
OU DE PORTER DES ÉCOUTEURS**

**Équipements obligatoires / Équipements recommandés**



# EMPLACEMENT DES ÉQUIPEMENTS



# CONSEILS POUR CIRCULER

## CONSEILS PRATIQUES

- Portez un casque: lors d'accident, il réduit la gravité des blessures à la tête.
- Portez de préférence des vêtements de couleur claire ou, mieux, un dispositif rétro réfléchissant par tous les temps.
- Surveillez l'état de vos pneus: un pneu usé ou mal gonflé tient moins bien la route et crève beaucoup plus facilement.
- Équipez votre vélo d'un écarteur de danger qui incite les automobilistes à s'écarter.
- Évitez les accessoires vestimentaires trop longs ou déstabilisants (écharpe, sac en bandoulière...).
- Équipez votre vélo de rétroviseur(s).
- Utilisez des pinces à pantalon.

Le Code de la route s'applique aux cyclistes comme aux autres usagers. Chaque infraction est passible d'une amende.

Ne vous positionnez jamais le long d'un camion ou d'un bus, en dehors du champ de vision du conducteur.  
**Faites-vous voir.**

*En cas de défaut (ou défaillance) d'éclairage ou de défaut (ou défaillance) de freins, le vélo peut être immobilisé par les autorités.*

En cas d'intempéries, augmentez vos distances de sécurité et soyez prudent lorsqu'un véhicule vous double

Ne transportez pas de passager, sauf sur un siège fixé au vélo. Si le passager a moins de 5 ans, ce siège doit être muni de repose-pieds et de courroies d'attache

# LES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE SÉCURITÉ



## EN VILLE OU HORS AGGLOMÉRATION

- Redoublez de prudence.
- Anticipez votre changement de direction et signalez votre intention en tendant le bras du côté où vous voulez tourner.

### Bon à savoir

De nuit et sans gilet, le cycliste est visible à seulement 30M par les autres usagers.

En revanche, si le cycliste porte un gilet, un conducteur le voit à 160M, ce qui lui laisse le temps de ralentir et de se déporter

## En ville

- Circulez sur le côté droit de la chaussée, mais à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.
- Utilisez, lorsqu'ils existent, les bandes ou pistes cyclables et les doubles sens cyclables.
- Gardez une distance de sécurité d'1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.
- Ne zigaguez pas entre les voitures.
- Aux intersections, placez-vous un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
- Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
- Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.
- Dans les zones de rencontre, ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton.
- Dans les aires piétonnes, circulez à l'allure du pas.

## Sur la route

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
- Dans les virages, serrez au maximum à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion: l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
- Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne.
- La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.), placez-vous systématiquement en file indienne.
- Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.
- les enfants âgés de 8 ans et moins peuvent circuler sur les trottoirs sans risquer d'amende.

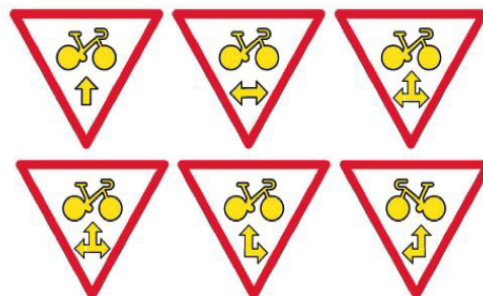
# LES PANNEAUX DE CIRCULATION LIÉS AUX VÉLOS



## M12

Autorise un cycliste à franchir la ligne d'arrêt du feu rouge pour aller dans une direction indiquée par les flèches à la condition de ne pas gêner les usagers ayant le vert.

## Exemples de variantes du M12

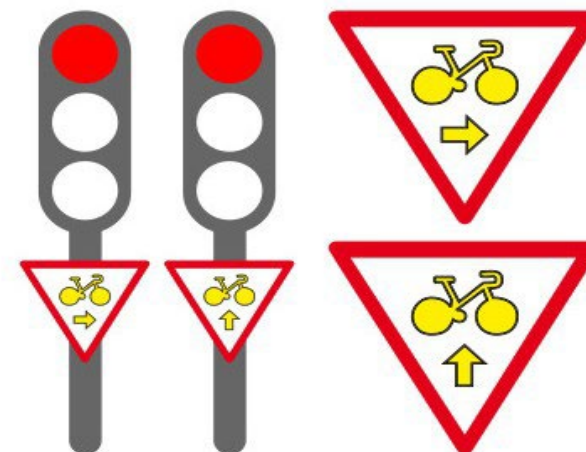


Accès interdit aux cycles



Présence de cyclistes pouvant traverser.

## Le « Cédez le passage cycliste au feu rouge »



Cette signalisation installée sur les feux tricolores autorise le cycliste à franchir le feu rouge sans marquer l'arrêt, sous réserve de céder la priorité aux autres usagers, y compris les piétons.

Cette autorisation n'est valable que pour la direction indiquée par une flèche sur le panneau.

Attention ! Amis cyclistes ! Vous n'êtes jamais prioritaires sur les autres usagers (piétons et véhicules motorisés).

# LES PANNEAUX DE CIRCULATION LIÉS AUX VÉLOS



Impasse comportant une issue pour les piétons et les cyclistes



Piste ou bande cyclable **conseillée** et réservée aux cycles



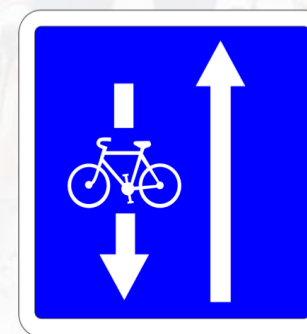
Piste ou bande cyclable **obligatoire** et réservée aux cycles



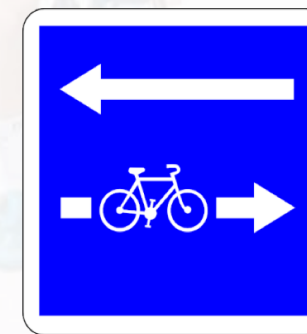
l'entrée et la sortie des usagers sur une voie verte.

Les voies vertes sont des espaces de circulation interdits aux usagers motorisés. Ces voies peuvent donc être empruntées par les piétons, les cyclistes, ainsi que les cavaliers.

Le panneau de fin de voie verte indique aux usagers qu'ils risquent de retomber sur une voie permettant de nouveau aux véhicules motorisés de circuler.



Double sens cyclable  
Voie à double sens pour les cycles et à sens unique pour les autres véhicules



# LES MARQUAGES AU SOL LIÉS AUX VÉLOS







LES TOPS

près de **9 sur 10** indiquent que les motos ont le droit de circuler entre les files dans ce cas



**86 %** sont capables de définir le marquage au sol (SAS vélo)



près des **3/4** confirment que les vélos peuvent circuler en présence de ce panneau



**84 %** mentionnent que les piétons sont prioritaires dans ce cas



**74 %** savent que le panneau rond indique une piste obligatoire et le panneau carré une piste conseillée



LES FLOPS

seuls **2 sur 10** connaissent l'âge limite pour rouler sur un trottoir (8 ans)  
**1/3** pensent qu'il n'y a pas d'âge limite



seulement **58 %** savent que les cyclistes ont le droit de passer en présence de ces panneaux



moins de **6 sur 10** savent que c'est la voie de droite qui est réservée à la pratique du covoiturage



seuls **63 %** affirment que les vélos peuvent circuler dans les deux sens avec ce panneau

# LES INFRACTIONS A VELO ET MONTANT DE L'AMENDE

L'amende forfaitaire : si elle est payée dans les 15 jours lorsqu'elle est envoyée au domicile (ce qui représente la majorité des cas) peut être minorée.

A l'inverse, si le délai dépasse les 45 jours, elle sera majorée.

Les infractions commises avec un vélo n'entraînent pas de retrait de points sur le permis. Cependant, si l'infraction est très grave (conduite en état d'ivresse, mise en danger de la vie d'autrui...), elle peut donner lieu à une **suspension judiciaire** du permis de conduire

Non-respect de l'arrêt au feu rouge ou à un stop *sauf si* panneau:



LP/Infographie.

Sources : Sécurité routière.

# Les conseils pour limiter les risques

**Garder les accessoires**  
avec soi (selle, éclairage...)



Attacher son vélo à  
**un point fixe et solide**  
(éviter les arbres fins, les poteaux  
de moins de 2 m de haut...)

**Attacher en priorité le cadre,**  
puis le cadre et la roue avant,  
et enfin le cadre et les deux  
roues si possible

Préférer les **antivols**  
en forme de U

**Vérifier que le point d'attache** est  
en bon état, et qu'il n'a pas été déjà  
scié (en particulier si c'est une grille)

**Orienter la serrure de l'antivol vers**  
le bas pour empêcher de la remplir avec  
un liquide corrosif ou de la colle (ce qui  
immobilise le vélo et laisse le temps aux  
voleurs de choisir un moment propice)

# EN PISTE CYCLABLE !



*contact@pdvformation.fr*

 **PDVFormation**  
<https://pdvformation.fr>  
**Conseil et Expertise**

*Tel: 06 - 58 - 22 - 80 - 51*



**Groupama • FDJ**  
**ÉQUIPE CYCLISTE**