

## A vélo: Pédaler en toute sécurité

En ville ou en campagne, il est impératif de rester attentif, d'adapter sa vitesse, de porter un casque, d'être visible, de disposer d'une bonne coordination, de faire preuve d'une conduite sûre et respectueuse des règles, et de comprendre le fonctionnement du trafic.



Avant d'envisager la première excursion scolaire, il est préférable que les élèves aient suivi une formation théorique et pratique dispensée par un instructeur routier et réussi l'examen cycliste, ou pris part à un cours équivalent. Une autre recommandation est le port d'habits clairs et réfléchissants ou d'un gilet. Et bien sûr le casque.

### Entraînement dans un espace protégé

Rouler à vélo est une affaire d'équilibre dans les domaines mental et de la coordination: maintenir une position stable en dépit d'une surface de contact réduite; conserver une distance correcte par rapport aux autres usagers de la route; garder une ligne de conduite sûre; adapter sa vitesse; choisir une route sans danger; maîtriser les bifurcations et le freinage; avoir le bon timing. Ces habiletés et le plaisir de la conduite à vélo doivent être expérimentés en premier lieu dans un espace fermé à la circulation, puis sur un sentier et finalement sur la route.

### Paquetage

Les affaires personnelles devraient être rangées dans des sacs étanches. Fixez solidement vos bagages et veillez surtout à ce que rien ne puisse se prendre dans les rayons. Préparez votre paquetage en vous inspirant du principe: «le moins possible – autant qu'il faut».

- Chaussures, vêtements de rechange et protections contre le soleil, la pluie et le froid
- Lunettes de soleil, casque, évent. gants de vélo et protection solaire
- Suffisamment à boire et quelque chose à manger

- Pharmacie de voyage
- Trousse de réparation avec une chambre à air et une pompe à vélo
- Cartes et guides
- Scénario d'urgence (quoi? quand? où? qui?) avec numéros de téléphone importants: urgences (144), médecin, Rega (1414), direction d'école et parents

## Entretien

Un vélo bien équipé et entretenu est un atout sécurité. Si vous louez un vélo, contrôlez-le avant de prendre la route.

## Planification

Lorsque vous planifiez une randonnée, prévoyez suffisamment de temps pour les pauses, pannes, détours, emplettes ou, tout simplement, pour une baignade dans le lac. La distance est aussi un paramètre à adapter selon la topographie et l'âge des élèves. On parcourt généralement 15 à 20 km/h, moins de dix avec des enfants. Au bout de cinq heures, le plaisir du vélo et l'attention à l'égard de la circulation diminuent grandement. Les sentiers naturels et même les faibles pentes ralentissent le rythme. Prévoyez de pouvoir écourter la balade, par exemple en chargeant vos vélos dans le train.

## Itinéraire

Planifier minutieusement sa randonnée, c'est la clé du plaisir cycliste. La distance et la dénivellation sont les éléments majeurs du choix de l'itinéraire. Fixez-vous des objectifs réalistes – ne vous mettez pas en danger en surestimant vos capacités ou par une hâte excessive. Si vous visez la détente, évitez les axes à grande circulation et les itinéraires périlleux ou peu attrayants. La diversité embellit la vie et doit toujours faire partie intégrante du cyclotourisme. Lorsque vous planifiez votre itinéraire, tenez compte des besoins de tous les participants pour faire de la randonnée un événement inoubliable.

## Dynamique de groupe

Adaptez la vitesse et la distance des étapes au plus faible du groupe. Convenez de points de rendez-vous si le groupe est plus important. Il faut toujours placer des cyclistes chevronnés en tête et en queue de peloton. Gardez une distance suffisante avec le vélo qui vous précède pour éviter les manœuvres de contournement délicates et les collisions. Circuler à deux de front n'est autorisé que dans des groupes de plus de dix cyclistes, si le trafic de cycles est dense, sur des pistes de cyclotourisme et des pistes cyclables signalisées (routes secondaires), à condition de ne pas gêner les autres usagers.

## Spécial juniors

Les enfants ont besoin de s'ébattre et adorent la diversité. Sélectionnez des itinéraires où les montées et les descentes ne sont pas trop longues et prévoyez suffisamment de temps pour vous arrêter, admirer et jouer.

### Le b.a.-ba du vélo

Adaptez votre mode de conduite aux conditions météorologiques, à l'état des routes et à la circulation. En milieu rural, soyez attentif aux passages détrempés, nids-de-poule, grilles à bétail et rigoles de drainage.

- Se faire une place sur la route demande du courage, mais celui-ci est nécessaire pour rouler en sécurité: se tenir à 70 cm au moins des voitures parkées (ouverture de portières). Ne jamais rouler sur la ligne blanche.
- Ne jamais se placer à côté de bus ou de camions à l'arrêt («angle mort»).
- Toujours un coup d'œil en arrière avant de se lancer.
- Voir et être vu. Allumer les lumières dès la tombée de la nuit. Porter des habits clairs et/ou munis de bandes réfléchissantes. Beaucoup de vestes ou habits de sport, sacs à dos sont munis de réflecteurs.
- Les têtes intelligentes se protègent. Un casque correctement mis peut atténuer les blessures à la tête lors de chutes ou d'accidents. Il ne doit pas réduire la visibilité ni l'écoute. Remplacer le casque après une chute.
- Ne jamais s'enfiler sur les stationnements libres, garder sa ligne.

---

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**