



LE CAPITAINE DE ROUTE



Bernard GIL

CODEP74-FFCT

Réunion *Délégués Sécurité Clubs*

31.03.2018

securite.codep74ffct@veloenhautesavoie.com

Rouler en groupe nécessite : discipline, respect et solidarité.

Ces critères imposent donc la présence d'un capitaine de route ou chef de groupe (baptisez-le comme vous le voulez), adopté par ses pairs et qui s'impose naturellement au regard de son expérience et de ses valeurs du cyclisme (hors compétition).

Il peut s'appuyer sur le **Délégué Sécurité Club** pour affirmer et consolider son rôle.

La responsabilité du capitaine de route

Le capitaine de route n'a aucune responsabilité juridique vis-à-vis du groupe qu'il anime. Son « autorité » ne vient que du rôle qu'on lui a attribué. Rôle bien compris et admis de ses camarades.



En d'autres termes, chaque participant est responsable de ses actes.

Le rôle du capitaine de route

1. veiller à la sécurité globale du groupe ;
2. favoriser la solidarité au sein du groupe ;
3. faire suivre l'itinéraire prévu au calendrier.

En règle générale, relayer les consignes et informations du **Délégué Sécurité Club**.



1 | Veiller à la sécurité globale du groupe

Au départ

- groupes ne dépassant pas quinze cyclistes, voire dix selon les circonstances ;
- port du casque OBLIGATOIRE (consigne club) ;
- vélo en bon état mécanique (notamment freins, pneus, câbles, etc.).



Sur la route, il y a deux écoles :

I. *A l'avant*

- donner le bon rythme ;
- prendre la bonne direction (mais chacun doit connaître le parcours) ;
- arrêter le groupe en sécurité au bon endroit avec les précautions d'usage ;
- informer (geste ou parole) d'un obstacle, d'un changement de direction, d'un véhicule qui s'annonce par l'avant.

II. *A l'arrière*

- détecter des manquements à la sécurité et d'y remédier tout de suite ;
- s'assurer que personne n'est en difficulté (épuisement, ennui mécanique) ;
- éventuellement faire ralentir le groupe ;
- donner l'alerte quand un véhicule s'annonce par l'arrière (un rétroviseur est fort utile).



La sécurité, c'est impérativement le respect du code de la route

Le capitaine de route n'est pas un policier. Il ne peut pas passer son temps à signaler les écarts par rapport aux règles de prudence. Mais il doit appeler, lorsqu'il le faut, à la vigilance des membres du groupe sur les comportements dangereux :

- feux rouge / orange et priorités non respectés ;
- virages « coupés » ;
- groupe sur 3 files ou 2 files occupant toute la voie de circulation. ;
- changements de direction sans prévenir (geste).



Les points de vigilance

- Les arrêts techniques, crevaison ou pause physiologiques, se traduisent trop souvent par une occupation anormale de la chaussée. Le choix de la zone adaptée pour l'arrêt du peloton se doit d'être judicieux ;
- Les erreurs de parcours donnent souvent lieu à des manœuvres mal maîtrisées. De façon générale en peloton, tout changement de direction, tout arrêt doit être signalé au préalable (geste – parole) ;
- Ne jamais rouler à plus de deux de front et se ranger sur une file simple « dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche » (Art. R431-7 du CR) ;
- Attention aux angles morts (camions, véhicules gros gabarit) une règle essentielle : rechercher un contact visuel, car si vous voyez le chauffeur, il peut vous voir aussi ;
- Garder une distance suffisante avec le vélo qui vous précède pour permettre un arrêt d'urgence en toute sécurité (Art. R412-12 du CR). Cette distance sera adaptée en fonction des difficultés des conditions de circulation (chaussée glissante, chaussée déformée, densité du trafic, etc.) ;
- SANTE : rouler raisonnablement « pouvoir toujours parler en roulant » - si possible utilisation d'un cardiofréquencemètre et ne pas dépasser les 90% de FCM (fréquence cardiaque maximale).



2 | Promouvoir la solidarité au sein du groupe

Un groupe solidaire est un groupe qui part ensemble et revient ensemble sans avoir éreinté le moins en forme du jour ou abandonné en rase campagne un camarade de route victime d'un ennui mécanique et/ou physique.

Cela veut dire :

- rouler à allure régulière ;
- s'attendre en haut des côtes ;
- quand on en a les moyens, rouler devant pour prendre le vent ;
- s'arrêter et aider en cas de crevaison ou d'incident mécanique.

Le capitaine de route est là pour appeler le cas échéant à plus de solidarité.



3 | Suivre et connaître l'itinéraire prévu

Tous les groupes suivent les parcours prévus au calendrier, c'est la garantie de récupérer un retardataire en cas de grosse défaillance ou, par un départ tardif, pouvoir rejoindre son groupe favori. Autant de bonnes raisons pour suivre le parcours prévu.

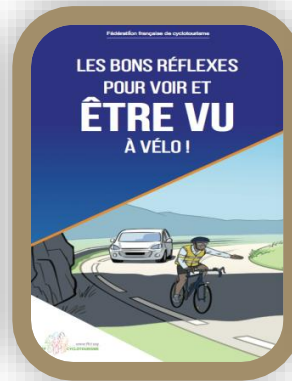
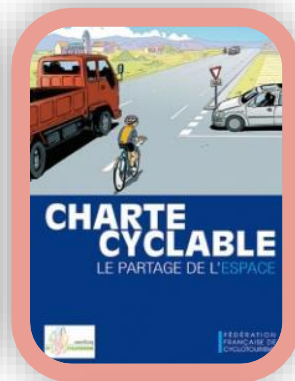


Sur proposition du capitaine de route, le parcours peut d'ailleurs être réduit ou modifié si les circonstances l'exigent (météo, fatigue générale, crevaisons à répétition, etc.).



QUELQUES REMARQUES IMPORTANTES

- un téléphone portable peut se révéler fort utile : 112, 18 pompiers, 15 SAMU ;
- la responsabilité personnelle du participant demeure pleine et entière au regard de ces dispositions, prescriptions, consignes et injonctions ;
- les cycles utilisés par les participants doivent être équipés conformément aux dispositions du Code de la route et en état de fonctionnement, notamment au niveau des organes de sécurité et de freinage (pensez également au nécessaire de réparation) ;
- respecter la nature : pas d'arrêt « vessie » n'importe où, pas de papier à terre ;
- rappel du Code de la route : « Le port d'un gilet rétro réfléchissant certifié est obligatoire pour tout cycliste (et son passager) circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante » ;
- voir et être vu (éclairage vélo et vêtements de couleur claire de préférence) ;
- le capitaine de route peut diriger un cyclo vers un groupe plus rapide ou plus lent s'il perçoit que ce dernier n'est pas dans le tempo.





Signalisation, tu observeras.

Eclairage et gilet fluo, à la nuit tombée, tu auras.

Casque réglementaire cycliste, tu porteras.

Utilisation d'un vélo en bon état, tu vérifieras.

Responsable sur la route, tu te comporteras.

Intersections, priorités tu respecteras.

Tenue claire de préférence tu choisiras.

En groupe, vigilance tu redoubleras.

CYCLOTÉMENT VOTRE !