

Les 10 règles du Bikers responsable

1/ Sur une route (avec voitures) je sers toujours ma droite

Sur une route empruntée par des voitures, toujours tenir sa droite surtout à l'entrée d'un virage (sur petite route "déserte" chaque stage l'effet groupe fait que on discute avec son copain donc le groupe occupe toute la chaussée).

Et l'approche d'un virage est le moment le plus dangereux car les voitures nous voient au tout dernier instant.

!! Cela ne veut pas dire rouler trop près des bordures car cela risque de nous faire tomber.

2/ A chaque croisement de chemin j'attends le groupe

Si je suis perdu, j'attends mon moniteur sans chercher à le retrouver (car sinon je m'éloigne et je me perds encore plus)

3/ Pour aller vite il faut de bons freins

On peut rouler vite dans une descente seulement si on s'assure d'être en sécurité : mes freins fonctionnent-ils suffisamment ? Suis-je assez sûr de mes capacités techniques ? ne suis-je pas trop près des autres ?

4/ Quand je dépasse, j'avertis où je passe

Par exemple, "je passe à droite"

5/ Je me concentre sur le chemin et je regarde plus loin

Quand j'entends qq'un qui va me dépasser (et qui vient donc de l'arrière) je ne me retourne jamais et j'essaye de ne pas changer de direction brusquement.

Afin de ne pas être surpris, j'analyse le chemin 10m en avant (on ne regarde pas le chemin juste devant sa roue sinon on n'a pas le temps de réagir)

6/ Je règle mon casque correctement

Je vérifie le bon état et le bon positionnement de mon casque : lanière serrée / pas trop vers l'avant / pas trop vers l'arrière / pas trop petit / pas trop grand

7/ Quand je tourne j'utilise mon bras et mes yeux

Quand je tourne sur une route empruntée par une voiture : 1/ je montre à l'avance que je vais tourner en tendant mon bras !! et !! 2/ avant de changer de direction je regarde vers l'arrière si aucune voiture/vélo n'est en train de me dépasser

8/ Je réfléchis aux dangers que je peux rencontrer

Sur un chemin mixte comme un ravel, halage, etc. là où on peut croiser des vélos, des chiens, des piétons, je roule prudemment (pas d'accélération, de sprints, dépassements limités)

9/ Je protège mes yeux

A vélo les yeux sont parfois en danger : cailloux, boues, pierres projetées, mouche peut vite déstabiliser et faire chuter

10/ J'apprends à me prendre en charge

Je prévois toujours avant chaque sortie : chambre à air de secours / pompe / clés minute (j'ai appris à réparer une crevaison) / au moins 1L d'eau.



G : 0475 98 76 45 Rue de Besinne 109 à 5170 Arbre