



SÉCU-RÉTAIS

Règles et infos
pour bien circuler à vélo

D'un côté
des conseils pratiques
pour toute la famille

De l'autre
des jeux pour
les enfants



JE DÉCOUVRE L'ILE DE RÉ À VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ



L'île de Ré est un territoire préservé qui possède un environnement exceptionnel. Ses dix villages ont conservé une architecture traditionnelle et un patrimoine riche.

Le vélo est le meilleur moyen de parcourir ce petit territoire et d'en découvrir toutes les richesses. Pour cela, un vaste réseau d'itinéraires cyclables de plus de 110 km traverse l'île du nord au sud en reliant tous les villages.

En choisissant de vous déplacer à vélo, vous contribuez à la préservation de l'environnement et à la tranquillité de ce territoire.

Le vélo c'est :

- Aucun rejet de CO₂ dans l'atmosphère
- Moins de pollution visuelle
- Moins de pollution sonore
- Moins d'encombrement dans le trafic routier
- Plus de facilité à stationner

Le vélo c'est aussi un exercice pour la santé de toute la famille. Sa pratique contribue à la lutte contre la sédentarité, source de nombreuses maladies.

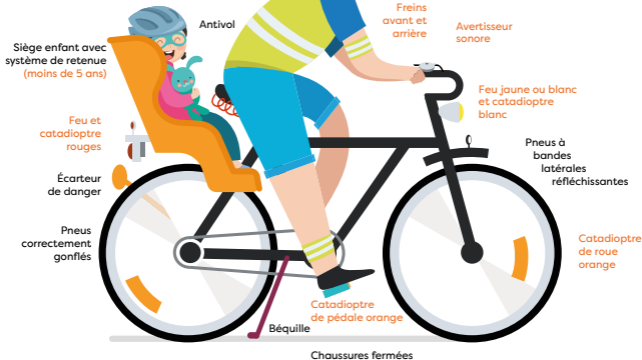
Grâce à ce guide de la "Sécu-Rétais", la Communauté de Communes de l'île de Ré vous informe sur la réglementation en vigueur et vous fournit quelques conseils pour circuler à vélo en toute sécurité.

Bonne route !

1 • À VÉLO, JE M'ÉQUIPE

Gilet et brassards rétroréfléchissants la nuit, hors agglomération et en cas de visibilité insuffisante

Casque (moins de 12 ans)



Obligatoires



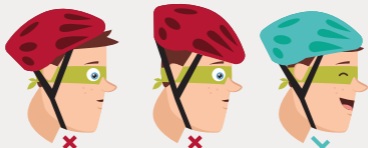
Recommandés



Avant de partir, vérifiez l'état des pneus, des freins, des feux et de la chaîne.

Si vous portez un casque, attachez le correctement !

Le casque doit être adapté à la taille de votre tête. Vous devez pouvoir passer deux doigts entre le cou et la sangle jugulaire.





Que doit-on porter pour faire du vélo en toute sécurité ?



A - Un casque



B - Des bottes de cheval



C - Des gants de boxe



D - Des lunettes de soleil

A et D, les lunettes de soleil sont conseillées pour une meilleure visibilité.

Réponse

2 • LA NUIT, JE RESTE VISIBLE



Vêtements clairs

À porter de jour comme de nuit.



Gilet rétroréfléchissant

À utiliser de nuit ou par mauvaise visibilité.



Couvre sac

Utile, le sac à dos masque l'efficacité du gilet de sécurité.



Brassard

À porter au mollet ou au bras.

Observe les deux images et trouve les 7 différences.

Qui est bien équipé ?



C'est le premier cycliste qui est bien équipé !
Avertisseur sonore, catadioptre de roue avant, écarteur de danger, brassard
jambe, casque enfant, béquille, béquille, chaussures fermées.

Réponse



● À éviter :

- Les écharpes trop longues
- les sacs en bandoulière
- les tongs
- le torse nu
- les chargements hasardeux

● Interdit :

- Le téléphone portable (à la main ou à l'oreille)
- les écouteurs, oreillettes et casques audio
- l'alcool

Amendes encourues pour toutes ces infractions : 135 €

Amende encourue pour l'alcool : jusqu'à 750 € entre 0,5 g et 0,8 g, au-delà jugement au tribunal.

QUIZZ



Quels sont les objets interdits sur le vélo de notre super héros ?

A L'écharpe longue

B Le guidon

C Le casque

D Les tongs

4 • VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE)

Le VAE permet de se déplacer sans effort, ce qui est particulièrement utile sur l'île de Ré pour parcourir de longues distances ou en cas de fort vent.

Précautions à prendre :

Il est vivement conseillé de porter un casque.

Un vélo à assistance électrique est relativement lourd, ce qui le rend moins maniable qu'un vélo normal. Attention donc aux virages, lors des ralentissements et des arrêts !

Je pense à modérer ma vitesse :

Je roule plus vite que les autres vélos. Je reste donc attentif à mon environnement et prudent avec les autres usagers de la route.

Enfin, je n'oublie pas de surveiller l'autonomie de ma batterie pour assurer mon retour.

Point de réglementation :

En France, l'assistance électrique est limitée à 25km/h (puissance maximale 250 W).

Au-delà, le vélo doit être immatriculé et assuré, le cycliste doit porter un casque ainsi que des gants homologués CE.

Les VAE dépassant une assistance à 25km/h ne sont pas autorisés à emprunter les itinéraires cyclables (amende de 150 €).



QUIZZ



Vrai ou faux ?

A

Le vélo électrique c'est pour les paresseux.

B

Si je n'ai plus d'électricité sur mon vélo, je tombe en panne.

C

Je recharge le vélo à la pompe à essence.

D

J'ai une clé pour démarrer mon vélo électrique.

La remorque : un enfant peut être transporté dans une remorque à partir de 9 mois (âge moyen où il tient assis).

Certains accessoires peuvent être utiles : le hamac, le réducteur de siège et le coussin pour maintenir la nuque.

Toutes les remorques ont une charge maximale à ne pas dépasser, il convient de respecter ce poids.

Le vélo suiveur : il permet à l'enfant de s'initier et de se familiariser à la pratique du vélo.



Attention !

Le port du casque sur le vélo suiveur et dans la remorque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.

Les catadioptres sur la remorque et le vélo suiveur permettent d'augmenter la visibilité.

Vérifiez que le système d'attelage est correctement positionné.

Pensez à l'encombrement de votre vélo, notamment dans les virages.

Comment promener ma petite sœur ?

Relie les points et découvre la réponse.





6 • JE ROULE EN GROUPE

Lorsque je roule en famille ou entre amis, je pense à adopter les bons réflexes !

1. **Je roule en petits groupes** de 4 à 6 cyclistes.
2. Je garde une **distance de sécurité de minimum 1 mètre** avec le vélo situé devant moi.
3. Si je vois un obstacle sur la voie ou si je change de direction, je l'indique avec la main et passe le message oralement au cycliste suivant pour éviter un accident.
4. **Avant de m'arrêter, je préviens la personne derrière moi** qui passe le message au suivant. Je ne m'arrête pas sur la chaussée mais toujours sur le bas-côté.
5. Je suis vigilant à ma position sur la chaussée. Je peux rouler à 2 de front mais le passage en simple file s'impose :
 - à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
 - lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
 - quand les conditions de circulation l'exigent.

Un conseil

Je suis attentif à l'ensemble du groupe, j'écoute et je transmets les indications.





Vrai ou faux ?

Lorsque je roule en groupe...

A

J'ai le droit de rouler à côté de mon copain.

B

J'ai le droit d'emprunter les routes habituellement interdites aux vélos.

C

Je dois respecter une distance de sécurité.

D

Je dois absolument rouler plus vite que les autres pour être le premier.

7 • À VÉLO, JE RESPECTE LE CODE DE LA ROUTE



Piste/bande cyclable obligatoire pour les cycles



Accès interdit aux cyclistes
Voir fiche n° 10



Itinéraire partagé vélo - riverain
Voir fiche n° 9



Cycliste pieds à terre



Piste/bande cyclable conseillée



Voie verte réservée uniquement aux piétons, cyclistes, trottinettes, rollers et cavaliers
Voir fiche n° 9



Panneau indiquant la direction des pistes cyclables sur l'Île de Ré



Sens interdit autorisé aux cycles
Voir fiches n° 8 et 9



Double-sens cyclable
Voir fiche n° 8



Zone limitée à 30km/h, contre-sens vélo autorisé
Voir fiche n° 8



Entrée dans une zone de rencontre (20km/h, piéton prioritaire puis vélo, voiture tolérée)
Voir fiches n° 8 et 9



Chemin piéton, interdit aux cyclistes
Voir fiche n° 10



Accès interdit à tous les véhicules à moteur



Accès interdit à tous les véhicules y compris les vélos



Quel panneau n'existe pas sur l'île de Ré ?



A - Interdit aux vélos



B - Chemin pour les piétons, interdit aux vélos



C - Voie réservée, piétons et cyclistes



D - Voie réservée aux crabes

8 • À CONTRE-SENS DES VÉHICULES, JE SUIS VIGILANT

Dans les zones 30, les villages limités à 30km/h et les zones de rencontre, seuls les cyclistes peuvent emprunter toutes les chaussées dans les deux sens en roulant à droite, sauf dispositions contraires prises par l'autorité compétente.



Partout ailleurs, les cyclistes sont soumis aux mêmes règles de circulation que les automobilistes. Seuls ces panneaux indiquent que le double-sens cyclable est autorisé.



Un conseil

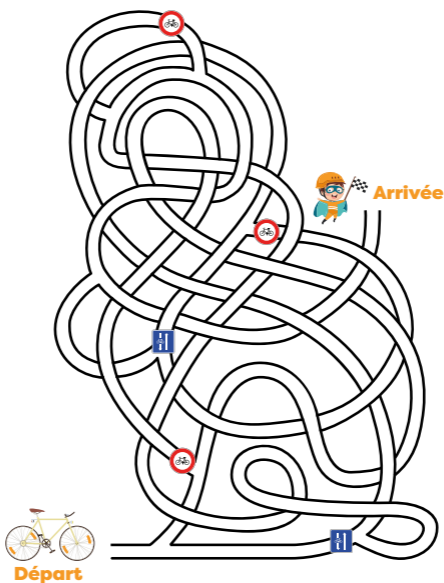
Je reste prudent lorsque j'emprunte des contre-sens à vélo, certains automobilistes ne connaissent pas cette réglementation.

JEU



**Grimpe sur le vélo et en piste
pour la course.**

Prêts ? Partez !



9 • JE PARTAGE CERTAINES VOIES AVEC D'AUTRES USAGERS

Les zones de rencontre

Dans cette zone, les piétons sont prioritaires, puis les vélos et enfin les voitures. Attention, les piétons sont autorisés à circuler sur la chaussée. La vitesse des véhicules y est limitée à 20 km/h.

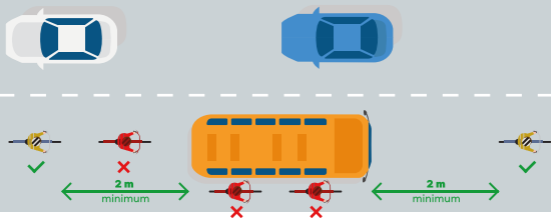


Les voies mixtes : véhicules/vélos

Le réseau d'itinéraires cyclables rétais comporte des voies ouvertes à la circulation automobile (voitures, camions, engins agricoles et ostréicoles). Ces voies sont signalées par des panneaux de ce type :



Attention aux angles morts des grands véhicules (bus, camions, tracteurs) :



Les voies mixtes : piétons/vélos

Certaines voies sont également partagées entre piétons et cyclistes. Adaptez votre vitesse !



QUIZZ



Lorsque je vois ce panneau je peux croiser :

- A** Un tracteur
- B** Une voiture
- C** Un extraterrestre
- D** Un vélo



Chemins piétons

Ils sont interdits aux vélos.



Trottoirs

Les cyclistes ont interdiction de circuler sur les trottoirs sauf les enfants de moins de 8 ans.

Passages piétons

Les cyclistes peuvent les emprunter mais uniquement en descendant du vélo.

Chemins littoraux

Certains sentiers longeant les bords de falaises sont interdits aux vélos en raison de leur dangerosité.



Dunes

Il est strictement interdit de faire du vélo dans les dunes. Il s'agit d'un milieu environnemental fragile qu'il faut respecter.

Routes

Certaines routes sont interdites aux vélos en raison de leur dangerosité.



Certaines promenades pour accéder aux plages

Ces accès sont exclusivement dédiés aux piétons.



Plages

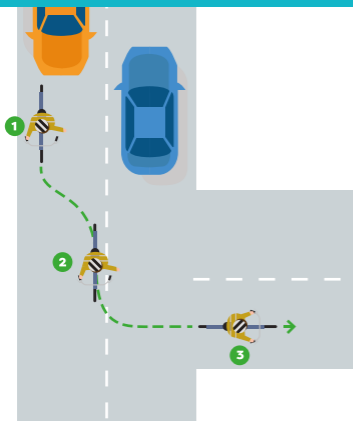
Certaines communes interdisent la pratique du vélo sur leurs plages. Il faut donc se référer aux arrêtés municipaux affichés aux entrées des plages.

QUIZZ



Vrai ou faux ? À vélo, je peux aller ...

- A** Sur l'eau
- B** Sur la dune
- C** Sur le pont
- D** Sur les pistes cyclables
- E** Rejoindre mes copains
au pique-nique

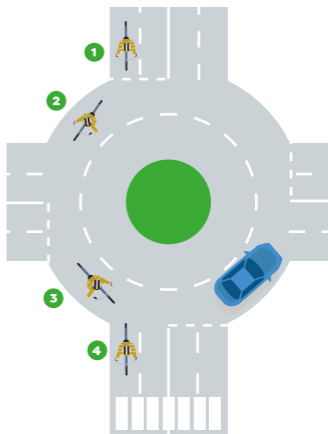


Pour tourner à gauche

- 1 Je regarde sur la gauche pour m'assurer qu'aucun véhicule ne me double et je tends mon bras gauche horizontalement.
- 2 Je me décale au milieu de la chaussée. Je laisse la priorité au véhicule arrivant en face.
- 3 Je tourne et me replace à droite de la route.

Pour prendre un giratoire

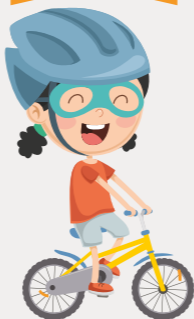
- 1 Je cède le passage aux véhicules venant de la gauche.
- 2 Je reste sur la voie de droite ou sur la bande cyclable. Si possible, je tends mon bras gauche horizontalement dans le rond-point.
- 3 Je tends mon bras droit horizontalement pour indiquer la sortie souhaitée.
- 4 Je tourne en faisant attention aux passages piétons.



Un conseil

Si le changement de direction semble dangereux, je n'hésite pas à descendre de mon vélo pour traverser à pied au passage piétons.

QUIZZ



Quel signal dois-je effectuer pour changer de direction ?



A - Mettre mon bras en haut



B - Mettre ma jambe en l'air



C - Tirer la langue



D - Tendre mon bras du côté de ma direction

Réponse
D. Tendre mon bras du côté de ma direction.



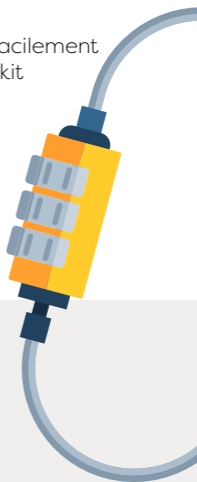
1. De nombreux stationnements vélos sont mis en place sur l'île de Ré, je les utilise !
2. Je privilégie les lieux de stationnement où il y a du passage.
3. J'attache mon vélo à un point fixe, en priorité le cadre et si possible une roue.
4. J'utilise un antivol en « U » haute sécurité et je le positionne le plus haut possible (il devient plus difficile de le casser).
5. Je ne laisse pas de pièces de valeurs facilement détachables (une selle, une sacoche, un kit d'éclairage amovible,...).
6. J'attache toujours mon vélo, même pour un court arrêt, même dans une cour, un garage ou autre.

Un conseil

Pour lutter contre le vol, il est possible de faire marquer son vélo. Cela dissuade les voleurs et permet de le retrouver plus facilement.

Retrouvez toutes les informations sur :

www.bicycode.org



QUIZZ



**Quand je me gare à vélo,
je pense à ...**

- A Attacher mon vélo**
- B Faire mon créneau**
- C Remonter la vitre**
- D Prendre mon doudou**

1. Je protège la zone de l'accident.
2. Je couvre la victime pour qu'elle n'ait pas froid.

3. Je donne l'alerte :

112 - numéro d'urgence pour tous les mobiles

18 - pompiers

15 - SAMU

4. Je précise l'état de la victime.
5. Je précise le lieu. Pour cela, je me sers des jalonnements au sol présents sur toutes les pistes cyclables tous les 200 mètres.

ST0920

LB1810

Les premières lettres font référence au nom de la commune. (ST : Saint-Martin, LB : Le Bois, LF : La Flotte, SR : Sainte-Marie, SC : Saint-Clément, LP : Les Portes, RV : Rivedoux, AR : Ars, LC : La Courde).

6. Je me tiens à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions.





Bonne route !

Réalisé en partenariat avec Vélo-École, l'AUPTIR
(Association des Usagers du Pont et des Transports
de l'Île de Ré), la Préfecture de Charente-Maritime
et la Sécurité Routière.



Ce document vous est offert par
la Communauté de Communes de l'Île de Ré.