

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	42 (1985)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	En groupe, les randonnées à vélo sont plus gaies, mais pas sans danger! : Que faire pour rouler en sécurité?...
<b>Autor:</b>	Müller, Heini / Stierlin, Max
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998543">https://doi.org/10.5169/seals-998543</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# En groupe, les randonnées à vélo sont plus gaies, mais pas sans danger!

## Que faire pour rouler en sécurité?...

Heini Müller/Max Stierlin, EFGS

Traduction: Marianne Weber

Les moniteurs qui organisent des tours à vélo doivent être bien conscients de leurs responsabilités vis-à-vis des jeunes participants et de leurs parents. Il est, en effet, souvent difficile d'appliquer – et de faire appliquer – toutes les mesures de sécurité, car les adolescents ne sont pas toujours au clair sur les risques qu'ils courrent. Bien qu'ils soient tous habitués à rouler à bicyclette – dans leur village ou dans leur ville – pour se rendre à l'école par exemple, ils ne sont pas accoutumés à être en groupe, sur des routes inconnues, parfois non goudronnées, et à forte déclivité. En outre, l'équilibre est compromis dès que l'on a des bagages sur son vélo. Le moniteur doit donc être conscient que ces conditions, nouvelles pour les jeunes, accroissent les risques encourus. Des mesures particulières doivent être prises en conséquence pour renforcer la sécurité.

### Tester les vélos

Quelque temps avant le jour du départ de l'excursion, on prendra la précaution de réunir les participants pour faire, avec eux, un petit parcours d'exercice et pour tester, ainsi, aussi bien les machines que les capacités des cyclistes.

– *Contrôler les bicyclettes* (voir liste de pointage). Il est recommandé d'engager un mécanicien sur vélo, qui pourra réparer très rapidement les pièces défectueuses

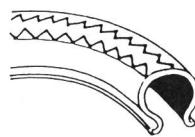
- Apprendre à faire *soi-même les petites réparations*. Contrôler si chacun dispose d'outils et du matériel nécessaire, en cas de crevaison, par exemple
- Procéder, avec les participants, à un *test sur les lois de la circulation et les signaux routiers*
- Organiser un concours de «déséquilibrage» (parcours chronométré)
- Organiser également un concours de «sur place»: à l'intérieur d'une surface délimitée, faire du «sur place» le plus longtemps possible, en évitant de mettre pied à terre
- Proposer, enfin, un parcours d'habileté (voir illustration).

### Planification et préparation d'un tour

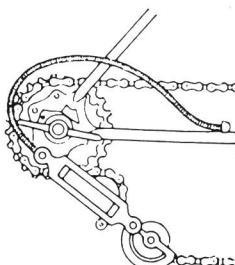
Lorsque l'on planifie un «tour» et que l'on procède aux préparatifs, il convient de prêter attention à ce qui suit:

- Donner aux participants des conseils *vestimentaires* (maillots de corps, collants, chaussures)
- Choisir un parcours à *l'écart des routes très fréquentées*
- Prévoir de nombreux *arrêts*, pour se reposer ou pour se restaurer. Les cyclistes fatigués ou affamés roulent dangereusement!
- Organiser le «tour» sous la forme d'un parcours avec «chantiers» intermédiaires. Cette formule exige la formation de

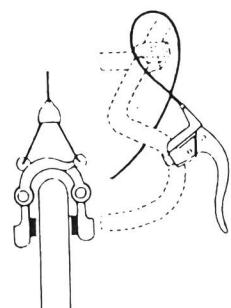
### Contrôle de l'état du vélo



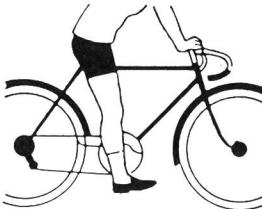
Les pneus:  
profil,  
fissures  
éventuelles



Le dérailleur:  
huilage,  
réglage



Les freins:  
état des  
patins et  
du câble  
(jusqu'à  
la poignée)



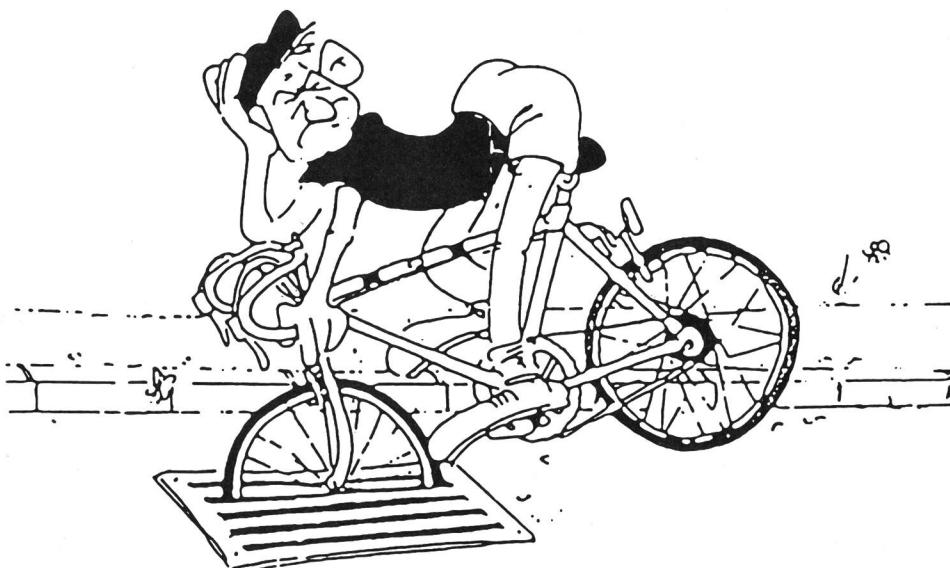
Réglage de  
la position:  
hauteur de  
la selle et du  
guidon

petits groupes et le choix approprié d'un itinéraire moins dangereux, les «stations» devant être situées de façon idéale

- Prévoir un arrêt avant une longue descente (col, etc.) qui exige beaucoup de concentration et de force. Faire encore quelques recommandations de prudence aux jeunes avant qu'ils ne se mettent en selle: leur donner des départs «individuels», avec un certain laps de temps entre chacun. Ainsi, personne ne sera tenté de faire «la course»!

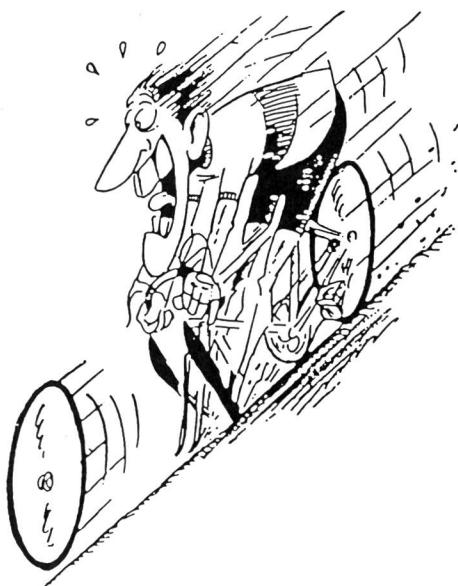
### Formation des groupes

Si le groupe est trop important, les cyclistes se distraient mutuellement et ils font moins attention au trafic routier. Ils risquent ainsi de se téléscoper et... de tomber. Lorsqu'une chute se produit, tout le groupe est alors brutalement «arrêté», ce qui le met en danger par rapport aux automobilistes. Pour éviter tous ces inconvénients, il faut former de «petits» groupes. Dans ce cas, chacun d'eux doit:



*Laisser un mètre entre son vélo et le bord de la chaussée si l'on veut éviter de rester... coincé!*

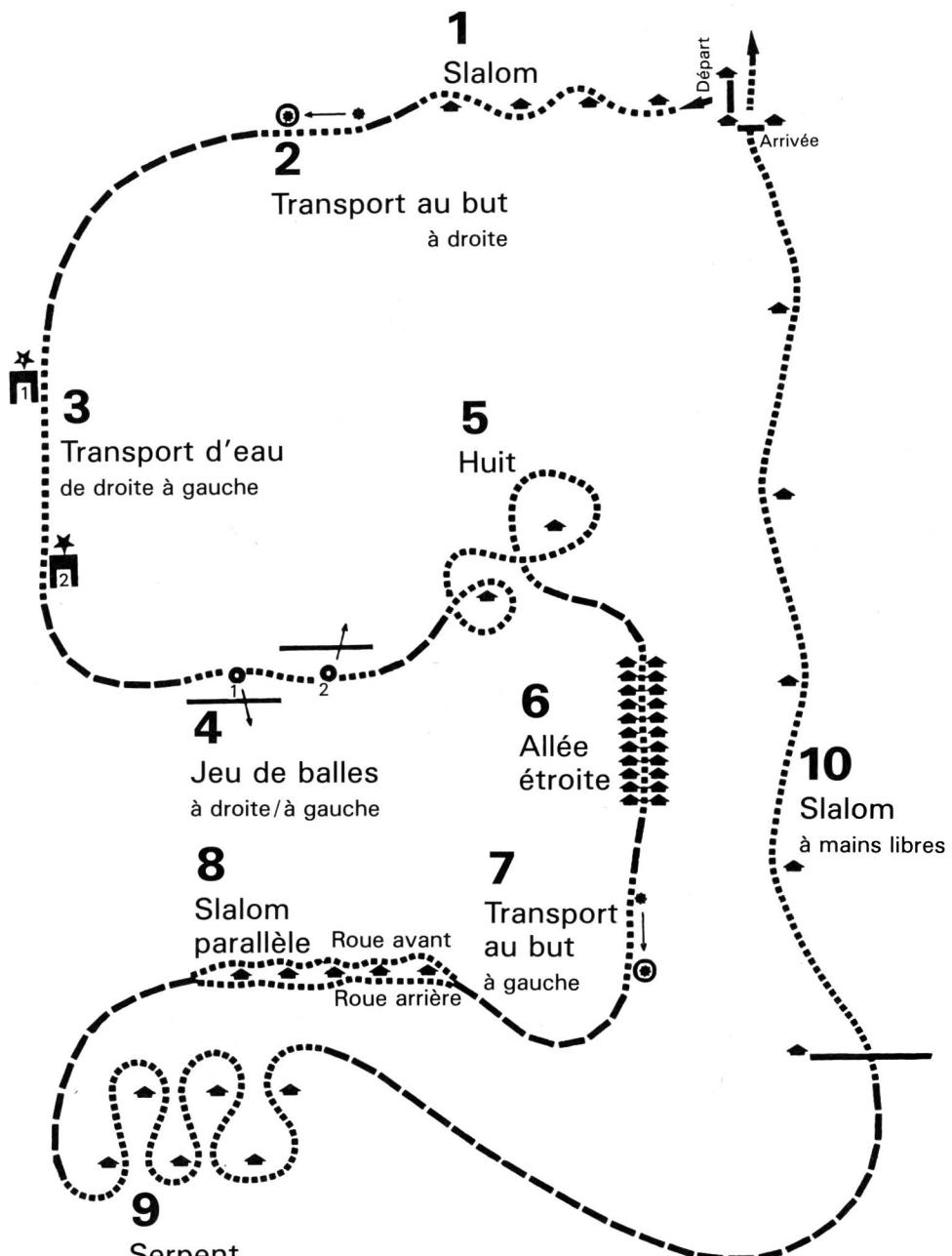
- Disposer d'un matériel de premier secours et de réparation
- Connaitre les numéros de téléphone à faire en cas d'urgence, les lieux où s'annoncer, les points de rendez-vous en cas d'accident, de retard, etc. A cet égard, on peut utiliser la «feuille de premiers secours», qui figure dans ce même numéro de MACOLIN (voir p. 9)
- Coller, sur le guidon de son vélo, le *numéro de téléphone du jour* pour les cas d'urgence
- Savoir que les cyclistes qui se trouvent *en tête* voient les obstacles avant ceux qui les suivent et qu'ils doivent donc les leur signaler à temps
- Faire porter aux membres du groupe des vêtements ou des chaussures munis de *bandes réfléchissantes* pour rouler de nuit
- Faire rouler les cyclistes *l'un derrière l'autre* pour respecter les règles de la circulation. Deux cyclistes ne peuvent rouler côté à côté que si les routes sont larges et que si le groupe est formé de plus de 10 participants.



*Les roues sont une pièce essentielle du vélo! Il vaut donc mieux vérifier qu'elles soient bien... «serrées»!*

## Parcours d'habileté

Afin que les jeunes apprennent à maîtriser toujours mieux leur «bécane», il faut leur faire effectuer plusieurs parcours d'essai avant de passer au parcours chronométré.



- ★ Gobelet rempli d'eau
- ● Plots en bois (24 x 45 x 70 mm)

- Tabouret ou caisse (40–50 cm de haut)
- Seau en plastique
- Balle de tennis

## Dernier contrôle avant le départ

- S'assurer que chacun connaît la route à suivre, les points de rencontre et le numéro de téléphone d'urgence
- Vérifier si chacun sait bien à quel groupe il appartient
- Insister une dernière fois sur les *règles à suivre* en cas d'accident ou de retard
- Rappeler aux jeunes les dangers qu'ils courrent: dans les descentes, les virages (ne jamais les «couper») et le trafic
- Contrôler si les bagages sont bien fixés.

### Vérification de la bicyclette et de l'état de son équipement (liste de pointage)

Selon la loi, la bicyclette doit être équipée comme suit:

#### 1. Lampe avant

Elle doit être assez puissante pour éclairer la route à 20 m.

#### 2. Freins avant et arrière

#### 3. Sonnette

Tout autre genre d'avertisseur est interdit.

#### 4. Cataïoptre et feu arrière

Contrôler leur bon état de marche. Cataïoptre et feu arrière doivent être propres afin que, dans l'obscurité, les autres usagers de la route venant de l'arrière aperçoivent la bicyclette assez tôt.

## 5. Plaque de vélo (ou signe distinctif)

En achetant la plaque de vélo, on paie, par là même, sa cotisation à l'assurance responsabilité civile. Il est donc obligatoire de la faire monter sur le vélo (à l'arrière d'habitude), si l'on tient à être couvert en cas d'accidents (si l'on provoque un accident ou que l'on endommage le véhicule d'autrui, l'assurance prend à sa charge les frais qui en résultent).

## 6. Précautions contre le vol

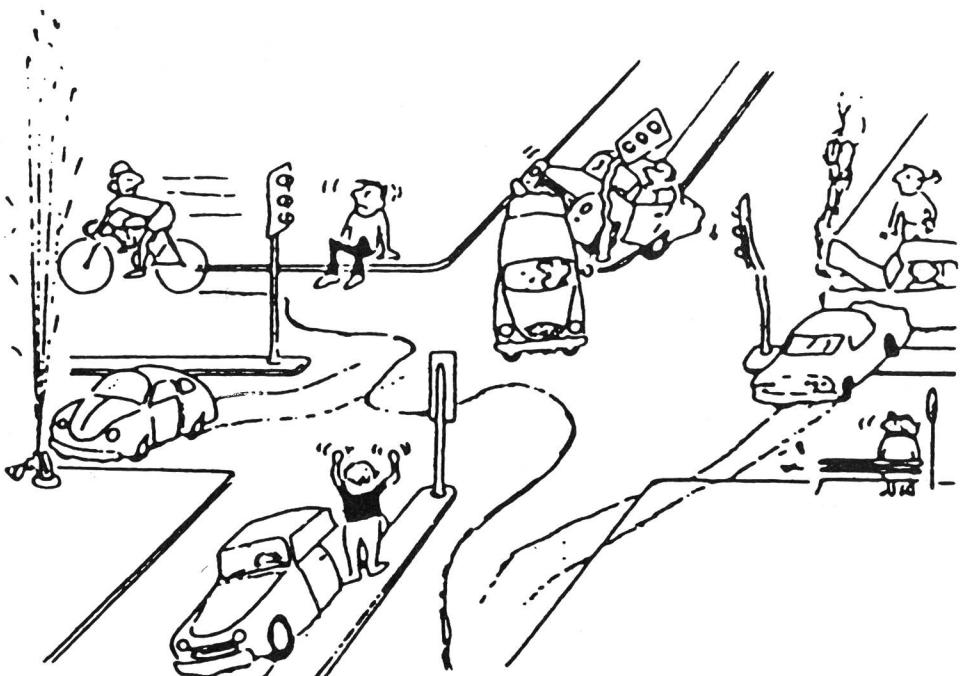
Une roue ou le guidon doit être bloqué(e), à l'arrêt, par un cadenas ou par une chaîne avec serrure. Il faut toujours cadenasser un vélo parqué, même si l'on ne s'absente que pour quelques minutes.

## 7. Pédales à surfaces réfléchissantes

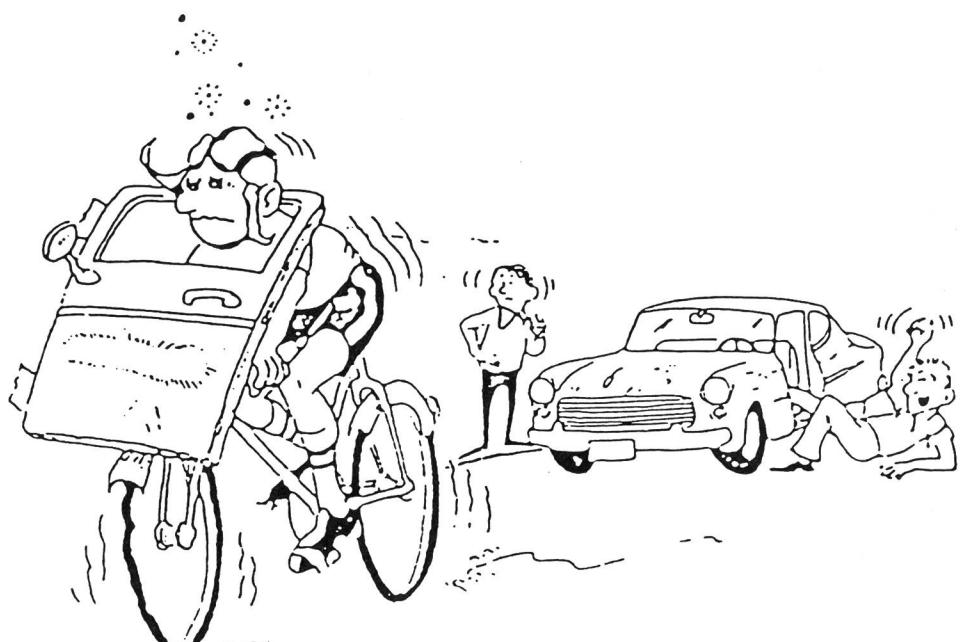
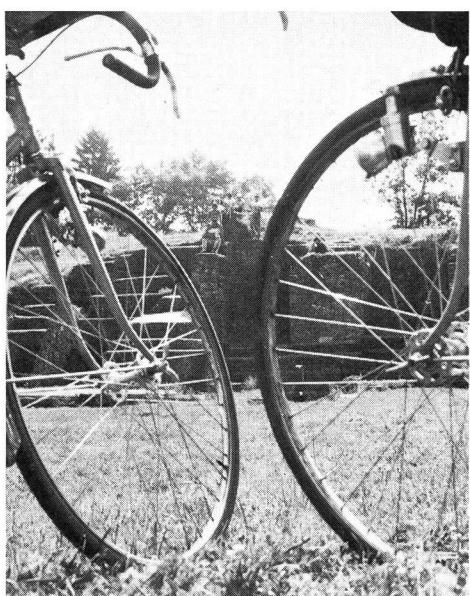
Les pédales munies de surfaces réfléchissantes permettent d'être vu, la nuit ou dans le brouillard, à la lumière d'un autre véhicule.

## 8. Garde-boue et pneus

Les garde-boue doivent être bien fixés et les pneus en bon état et suffisamment gonflés. ■



Prendre garde aux autres usagers de la route pour éviter les... catastrophes!



Lorsque l'on passe à côté d'un véhicule arrêté, penser que ses portes peuvent... s'ouvrir!

Nous vous envoyons volontiers des échantillons ainsi que notre grand catalogue en couleurs avec les tout nouveaux justaucorps en dorlastan, coton et Helanca.

**Carite®**

Vêtements de  
gymnastique SA  
Hermelingenhalde 1  
6023 Rothenburg  
Tél. 041 36 99 82 / 53 39 40

PHOTOLITHOS  
POLYMER-PLATTEN

2500 BIEL-BIENNE 3  
TEL. 032/42 41 41

**PHOTO  
LITHO  
BIENNA**