



- J'applique le code de la route en toutes circonstances.
- Je porte toujours un casque.
- J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique.
- Je suis correctement assuré.
- J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.
- Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers de la route.
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel.
- Je respecte la nature et son environnement.
- Je respecte les autres usagers de la route.
- J'observe les consignes écrites et verbales des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.

**“la sécurité, la priorité de la FFCT”**