

# CYCLOTOURISME ET SECURITE-SANTE

AG AS Tourbian 28 Nov 2015

## 1 RAPPEL DES BONNES PRATIQUES DU VELO EN GROUPE

- Habituellement 2 FILES (admis par le code de la route), jamais plus de 2 de front ,Respecter sa file , Rouler droit sans écarts , Distance de sécurité 1m ,
- relais par remontée de la file de gauche
- Passer sur 1 seule FILE en cas de circulation importante , et (ou) quand la visibilité diminue (Tombée de la nuit et (ou) pluies ) . Si groupe supérieur à 10 , il est conseillé de se scinder en 2 groupes distants de 50m
- Signaler les DANGERS (communication verbale et gestuelle ) :  
Devant : signaler Trous , Ralentisseurs , Gravillons , Voitures mal garées , Piétons , Traces d'Hydrocarbures , Plaques d'égout ... Derrière : signaler les voitures qui veulent doubler
- Si crevaison ou problème mécanique , s'arrêter sur l'accotement et non sur la chaussée
- En cas de pluie , freinage moins efficace et donc augmenter la distance de sécurité
- Attention au sprint final si circulation dense
- Respecter les autres usagers de la route

## 2 PRECISIONS SUR LE CODE LA ROUTE

- Respecter FEUX tricolores , PRIORITES ( giratoires) , STOPS : le 1er se doit de mettre pied à terre et s'assurer que la voie est libre pour les autres
- Tendre le bras pour indiquer les changements de direction
- Pistes et bandes cyclables : OBLIGATOIRES si panneau ROND , CONSEILLEES si panneau CARRE
- GIRATOIRES : rester à DROITE , tendre le bras pour sortir (vigilance ++)
- Evolution du CODE de la route , avec nouveaux décrets favorables aux cyclistes
- Comportement citoyen exemplaire (nous sommes aussi automobilistes!)

### **3 POUR LA SECURITE SUR SON VELO**

- **Port du casque à coque rigide , bien positionné , devant protéger le crane et le front (non obligatoire , le casque est très fortement conseillé)**
- **Gants et lunettes de protection**
- **Vêtements clairs conseillés pour ETRE BIEN VUS + + : Gilet réfléchissant ou chasuble fluo quand la visibilité devient insuffisante**
- **ECLAIRAGE du vélo : FEU ROUGE arrière , feu blanc devant**
- **Accessoires : bidon , pompe . . .**

### **4 BONNE GESTION DE SA SANTE lors des sorties vélo**

- **S'HYDRATER : ne pas attendre d'avoir soif + + , eau et apports glucides**
- **S'ALIMENTER , surtout à partir de 3 Heures de vélo , pour prévenir l'Hypoglycémie**
- **Connaitre ses limites (Fréquence cardiaque max ) pour ne pas se mettre dans « le ROUGE » : gérer ses pulsations et si besoin « lever le pied »**
- **Le CARDIOFREQUENCE METRE est conseillé**
- **Idéal : seuil de FC MAX déterminé lors de l'épreuve d'effort et ne pas dépasser 90% (Marge de sécurité)**

### **5 RECOMMANDATIONS MEDICALES**

- **Visite médicale désormais obligatoire pour la 1ère licence**
- **Contrôle de la Tension Artérielle tous les 2 à 3 ans**
- **Bilan sanguin souhaitable tous les 2 à 3 ans : bilan lipidique , glycémie**
- **Examens cardiaques :**
  - **Avant 20 ans si Ecole de vélo : 1 Electro cardiogramme**
  - **Entre 20 et 45 ans : 1 ECG tous les 5 ans**
  - **A partir de 45 ans : 1er TEST D'EFFORT**
  - **Ensuite le répéter tous les 5 ans si pas de facteur de risque de maladies vasculaires**
  - **Plus fréquemment si présence de facteurs de risques tels que Diabète , excès de cholestérol , Hypertension , excès de poids , hérédité . . .**

**En résumé , une bonne surveillance médicale + +**

**et se souvenir que les  $\frac{3}{4}$  des chutes sont évitables , car défaut de vigilance !!**

**Olivier CORRE  
Commission Sécurité**