

Fiche conseils de Sécurité

Pour un début de saison efficace et sans douleur, soyez progressif dans l'intensité et la distance de vos sorties.

Respecter

- Le Code de la Route (et s'informer sur les évolutions de la réglementation)
- Les autres usagers
- Un comportement responsable et de civilité

Bien choisir son vélo, ses accessoires et assurer son entretien

- Choisir son vélo en fonction de sa destinée
- Installer les équipements réglementaires
- Assurer le contrôle et l'entretien régulier de son vélo

La maîtrise du vélo, de l'environnement et de l'infrastructure

- Maîtrise de ses trajectoires
- Maîtrise de sa vitesse et du freinage
- Anticiper les réactions et être concentré sur les pièges de la chaussée et de l'environnement.

La connaissance de l'itinéraire

- Préparer sa sortie : connaître et anticiper les difficultés.
- Choisir un niveau de difficulté adapté à ses capacités
- Éviter les précipitations

Bien choisir ses équipements vestimentaires

- Avoir une tenue adaptée aux conditions atmosphériques.
- Porter un casque

Déplacements individuels ou collectifs

- Voir et être vu - Eviter les angles morts - Distance de sécurité entre véhicules
- Savoir rouler en groupe
- Connaître et appliquer la gestuelle et le verbal (pour signaler les dangers, les arrêts, les changements de direction...)
- Connaître son assurance

Santé

- Adapter son rythme à ses capacités
- S'alimenter et s'hydrater régulièrement
- Connaître ses limites cardiaques (Fréquence Cardiaque Maximale)
- Connaître et gérer ses pulsations en temps réel (cardiofréquencemètre)

Accident

Les bons réflexes en cas d'accident :

- Protéger (pour éviter le suraccident)
- Alerter (voir ci-dessous les numéros à connaître en cas d'urgence)
- Secourir (disposer d'une petite trousse de 1^{er} secours et couverture de survie)
- Connaître et exécuter les gestes qui sauvent (formation PSC1)

