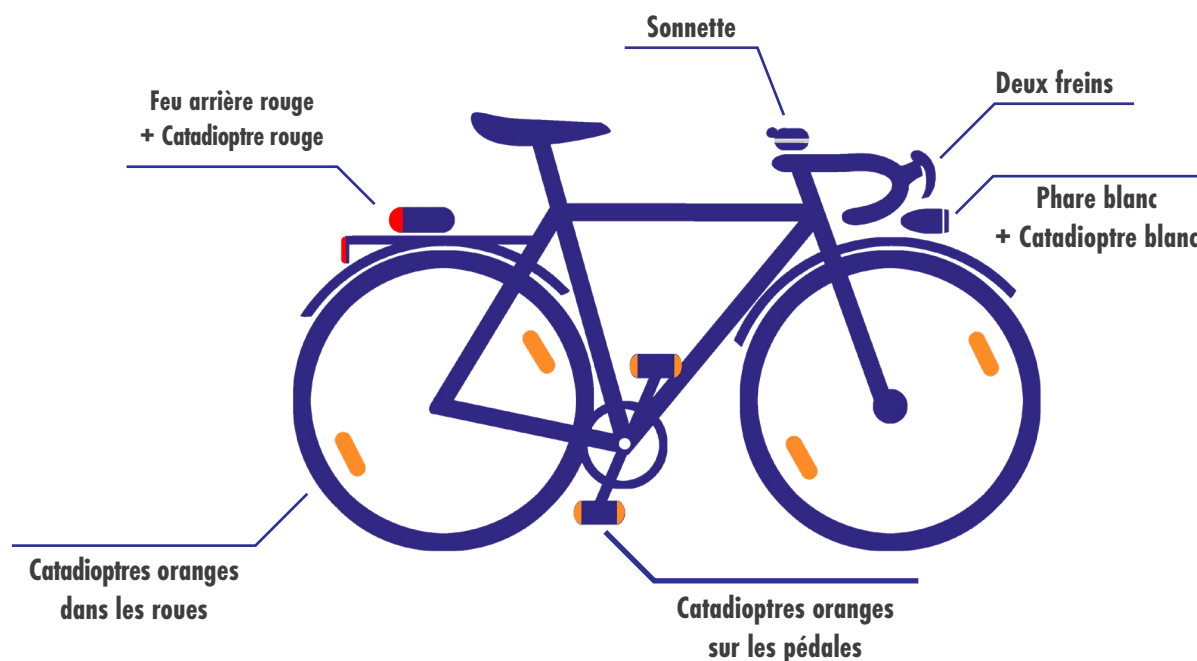




SÉCURITÉ À VÉLO LES BONS RÉFLEXES



UN VÉLO CONFORME AU CODE DE LA ROUTE



Ce qui est obligatoire (de jour et de nuit) :

- une sonnette dont le son doit être entendu à 50 m au moins,
- deux freins en parfait état de fonctionnement,
- des catadioptrés
 - latéraux : orange - avant : blanc
 - sur les pédales : orange - arrière : rouge

Ce qui est obligatoire (de nuit ou de jour par mauvaise visibilité) :

- un éclairage avant émettant (lumière jaune ou blanche),
- un feu rouge fixe à l'arrière.

Ce qui est conseillé :

- un rétroviseur placé sur le guidon,
- un écarteur de danger.

CONSEILS

Vérifier l'état général de son vélo avant l'utilisation.

Les pneus sont-ils bien gonflés ?
La selle et le guidon sont-ils bien serrés ?

Les roues sont-elles bien bloquées ?

UN BON COMPORTEMENT



Respecter le Code de la route

- Je m'arrête au Stop, aux feux jaune et rouge fixe et rouge clignotant.
- J'utilise le « sas cycliste » lorsqu'il existe .
- Je respecte le sens interdit.

Bien se positionner sur la chaussée

- Rouler à droite et à environ 1 m des voitures et/ou du trottoir.
- Ne pas zigzaguer entre les voitures.
- Ne pas circuler sur les trottoirs. Seuls les enfants de moins de 8 ans y sont autorisés.
- Utiliser les bandes et pistes cyclables lorsqu'elles existent.
- Aux intersections, se placer en avant des véhicules afin d'être vu.

Indiquer un changement de direction en tendant le bras

Maîtriser sa vitesse

Garder ses distances

1 m au moins par rapport aux autres véhicules.

CONSEILS

Anticiper sur les éventuels dangers :

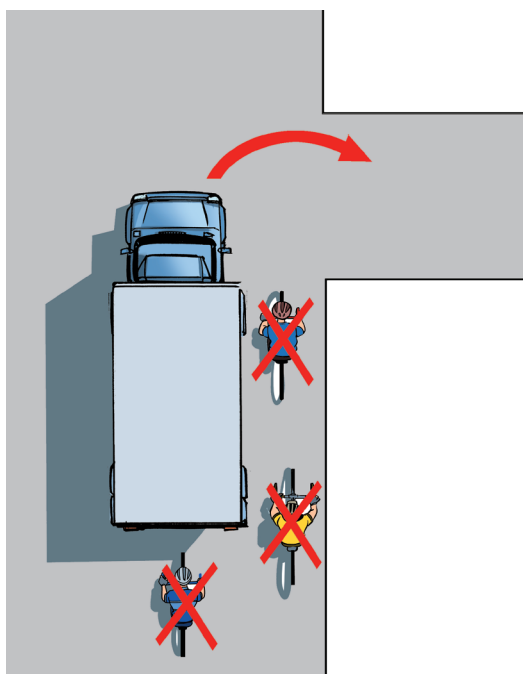
- ouverture de portière,
- traversée des piétons,
- véhicule changeant de file.

ÉVITEZ LES ANGLES MORTS

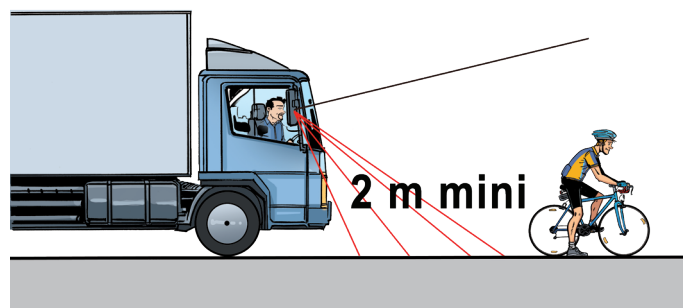
L'angle mort est l'espace situé autour du véhicule qui n'est pas visible par le conducteur.

- Il existe quatre angles morts situés à l'avant, à l'arrière et sur les côtés.
- Les angles morts sont proportionnels à la hauteur et à la longueur du véhicule et varient avec ses changements de trajectoire.

NON !



OUI !



CONSEILS

Croisez le regard
du chauffeur, ainsi vous
êtes certain
qu'il vous a vu !

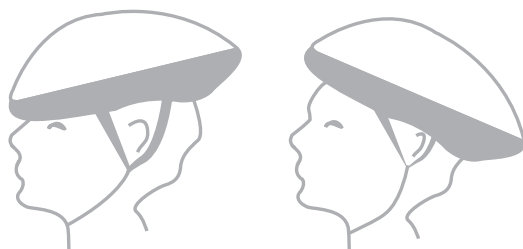
BIEN S'ÉQUIPER

Porter des vêtements clairs

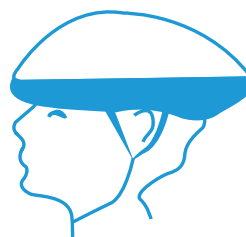
Utiliser un gilet rétroréfléchissant de nuit ou par mauvaise visibilité (obligatoire hors agglomération).

Mettre un casque : il n'est pas obligatoire mais vivement recommandé car il réduit la gravité des blessures à la tête lors d'une chute. Il devra être bien positionné.

NON !



OUI !



À savoir

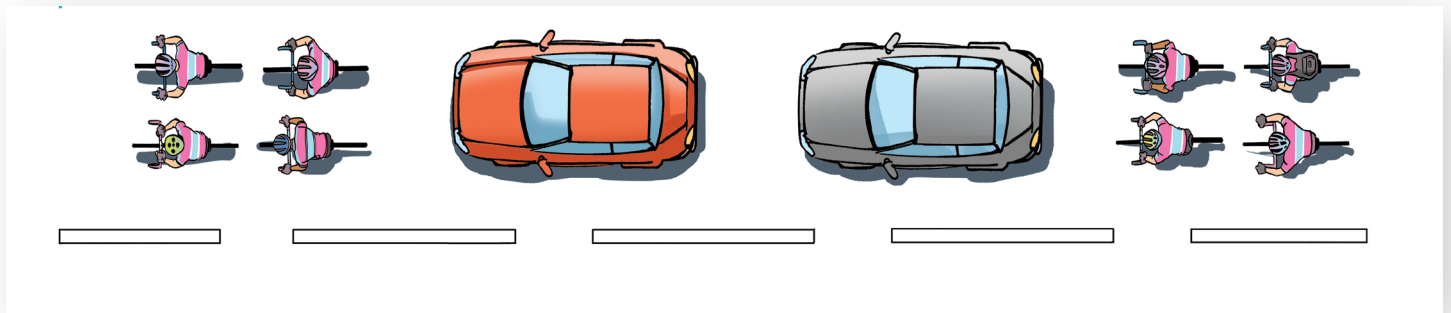
- Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, y compris ceux placés dans les sièges enfants.
- Les écouteurs et le téléphone portable sont interdits en roulant.

CONSEILS

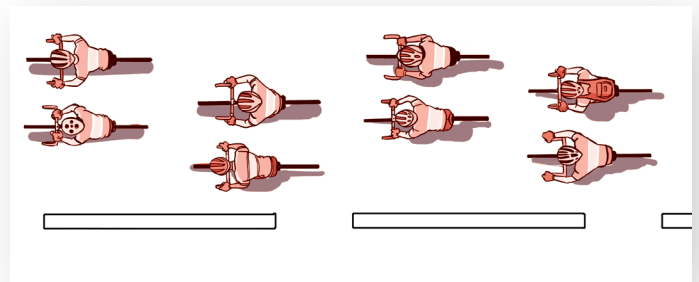
- Privilégier des chaussures à semelles anti-dérapantes.
- Porter des gants cyclistes.
- Éviter les écharpes trop longues, et les sacs en bandoulières.

ROULER EN GROUPE

OUI !



NON !



Rouler à deux de front est autorisé, 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.

Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes.

Laissez la place pour deux voitures entre chaque groupe. Remettez-vous en simple file lorsque vous avez des véhicules à l'arrière. La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un vélo... Pensez-y !

CONSEILS

- Appliquer et faire pratiquer le verbal et la gestuelle.

Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité.

C'est le rôle de chacun dans le groupe.

UN VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE C'EST :



un moteur d'une puissance nominale de 250 w,

une assistance qui se coupe :

- au-delà de 25 km/h ;
- ou lorsque l'on arrête de pédaler.

ALERTE

Un vélo à assistance
électrique débridé n'est
pas un VAE !

PANNEAUX POUR CYCLISTES



Accès interdit aux cycles.



Début de piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles.



Autorise un cycliste à franchir la ligne d'arrêt du feu rouge pour aller dans une direction indiquée par la ou les flèches, tout en laissant la priorité aux autres usagers qui eux ont le feu vert.



Entrée d'aire piétonne : autorisée aux cyclistes à condition de conserver l'allure du pas et de ne pas gêner les piétons.



Impasse comportant une issue pour les piétons et les cyclistes.



Panneau complémentaire d'identification d'un itinéraire cyclable.



Circulation interdite à tout véhicule dans les deux sens.



Voie verte. route pour la circulation des piétons, des cyclistes et des engins de déplacement personnels, des cyclomobiles légers, des cavaliers et par dérogation certains véhicules motorisés.



Piste ou bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque.



Entrée d'une zone de rencontre où la vitesse de tous les véhicules est limitée à 20 km/h. Les piétons y sont prioritaires, ils sont autorisés à circuler sur la chaussée sans y stationner.



Voie réservée aux véhicules des services réguliers de transport en commun. Cycles autorisés.



Ce type de panneau situé sous le panneau de sens interdit à tous véhicules, est utilisé pour permettre aux cyclistes d'emprunter les doubles sens cyclables.



LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.**
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.**
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.**
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.**
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice à l'entraînement.**
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution.**
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.**
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.**
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).**
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.**

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*



QUESTIONNAIRE SANTÉ

SI RÉPONSE POSITIVE
À UNE DES QUESTIONS
SUIVANTES,
IL EST INDISPENSABLE DE
CONSULTER UN MÉDECIN
AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎ-
NEMENT OU CYCLOSPORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
- Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
- Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
- Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort ?
- Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?



SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES,
IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR
PRIS AVIS AUPRÈS D'UN
MÉDECIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION OU SUR UN BILAN
PRÉALABLE À LA PRATIQUE
INTENSIVE.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

- Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
- Avez-vous au moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
- Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
- Poursuivez-vous la pratique de cyclo sportive et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?
- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.



SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES, IL
EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE
CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDE-
CIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION
TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- Avez-vous expérimenté une baisse inexplicée de performance ?
- Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
- Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- Avez-vous été anorexique ? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
- Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
- Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
- Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?



4 RECOMMANDATIONS POUR UNE BONNE PRATIQUE DU VÉLO (document disponible sur l'Intranet dans la Gestion documentaire).

- LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LA PRATIQUE CYCLISTE
- CONSEILS NUTRITION
- PRÉVENTION ANTIDOPAGE



QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré(e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le coeur qui bat très vite) ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		

Depuis un certain temps (plus de deux semaines)	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué(e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? Que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		

Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		

Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du coeur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)		

