



Le Codep 77 : <http://www.codep77-ffct.com/>

INFO SECURITE décembre 2013

Nos comportements

Les accidents ne sont pas toujours causés par d'autres : Les chutes en groupe peuvent avoir de graves conséquences, matérielles mais surtout humaines.

Dans ces circonstances, l'habileté sur le vélo est primordiale : Est-on sûr d'avoir conservé nos réflexes de 20 ans ?

Les abonnés à la revue « Cyclotourisme » ont reçu le petit dépliant « Les bons réflexes pour rouler en groupe » qui rappelle les règles à respecter : Le code de la route, l'observation des obstacles, les avertissements aux collègues, le respect des autres usagers de la route... Faites-le circuler autour de vous.

Santé

Profitions de la « trêve hivernale » pour demander un bilan de santé au médecin. L'idéal étant de rencontrer un médecin du sport, qui après des examens plus complets, pourra donner des conseils personnalisés pour une pratique du vélo sans risques excessifs.

Le matériel

Et profitons également de cette période pour réviser nos vélos. Ou faire réviser, si on ne se sent pas capable de faire aussi bien que le professionnel. D'ailleurs celui-ci peut détecter des anomalies auxquelles on ne penserait pas.

Le casque

Il n'est pas obligatoire, mais presque tout le monde le porte. Parfait, mais :

- S'il n'est pas attaché serré, il risque d'être inutile en cas de chute,
- Un casque a une durée de vie limitée. Il est prudent de le remplacer après 5 ans.

Certains clubs financent d'ailleurs ce remplacement systématique.

Notre environnement

C'est l'hiver :

Les chaussées sont glissantes, voire verglacées : Attention à notre vitesse ! Et la maîtrise du vélo peut être rendue plus difficile avec des gants épais ou des lunettes embuées.

Il n'y a pas de honte à annuler une sortie sous le vent, la pluie ou la neige.

Il fait parfois bien sombre, même en pleine journée. Et plus encore après 17 h, à cause d'un retard imprévu... Tout le monde a bien son gilet jaune et un minimum d'éclairage ?

Et comment peut-on faire du vélo, dans le brouillard ou la quasi-obscurité, avec des vêtements noirs ? Et pourtant on le voit parfois (ou plutôt on ne le voit pas...)

Les routes :

L'entretien laisse parfois à désirer : Les trop fréquents « trous en formation » ne vont pas s'arranger pendant la mauvaise saison. Raison de plus pour redoubler d'attention en groupe.

Les ralentisseurs :

Ils sont toujours aussi gênants, mais soyons optimistes : On note quelques améliorations :

- Certains ralentisseurs roses (les pires pour nous) sont remplacés par les modèles en béton,
- D'autres sont carrément supprimés,
- Certains « plateaux » récents (par exemple aux carrefours) sont équipés de rampes bien moins brutales, donc moins agressives pour nous.

Les pistes cyclables :

Elles sont construites pour faciliter l'activité cycliste, mais elles ne pas toujours entretenues. Il faut alors le faire remarquer auprès de la collectivité responsable, le plus souvent la mairie, surtout quand leur utilisation est obligatoire (panneaux ronds bleus)