



CYCLO-RANDONNEURS LIEVINOIS

SECURITÉ



D'abord, quelques rappels

Un vélo équipé suivant le règlement du Code de la route avec :

- des cataphotes : blanc à l'avant, rouge à l'arrière, orange sur les rayons ;
- une sonnette ;
- en cas de mauvaise visibilité, un éclairage et un gilet réfléchissant ;
- des freins en bon état

Garder une distance raisonnable avec le vélo qui nous précède pour éviter les chutes,

Ne pas dire BON aux STOP mais les respecter,

Ne jamais rouler à plus de 2 de front et se mettre en simple file lorsqu'un automobiliste annonce son approche,

Sur routes humides, éviter les bandes blanches qui sont glissantes.



La revue Cyclotourisme,

à laquelle tout bon cyclotouriste devrait être abonné, signale:

- sur 35 cyclotouristes morts sur la route, 29 le sont par **problème cardiaque**.

Si on assiste à une baisse des décès par traumatisme l'augmentation des décès par problème cardiaque est évidente et très préoccupante.

- recommandation: à partir de 45 ans et, pour certains même avant, voir un cardiologue et passer un **test d'effort** de façon à connaître les limites à ne pas dépasser. Ne pas se fier à 220 moins l'âge : en effet c'est une moyenne. Nous n'avons pas tous la même hérédité cardiaque à la naissance, nous n'avons pas tous le même passé sportif, nous n'avons pas tous la même hygiène de vie et sans le contrôle d'un cardiofréquencemètre, nous ne pouvons pas contrôler nos pulsations cardiaques comme nous le faisons en voiture avec le compte tour. Bien des cyclotouristes ne ménagent pas leur cœur. En groupe, ils roulent, pour certains au rythme des plus jeunes et des plus véloce. C'est là qu'est le danger, en particulier au sommet des côtes (ne pas s'arrêter au sommet mais plus loin).

Hygiène de vie

Voyez dans la publicité des grandes surfaces l'encadré : **Comment faire en pratique ?** qui reprend le programme national 'Nutrition Santé' que nous vous conseillons de consulter sur www.mangerbouger.fr :



- consommer au moins 5 fruits et légumes par jour,
- manger de la viande rouge, de la viande blanche, du poisson 2 fois par semaine et une fois des œufs,
- consommer 3 produits laitiers par jour, vous avez un bel article « Le lait » dans la revue 'CYCLOTOURISME' du mois de Janvier 2010,
- limiter le sucre, les produits sucrés et le sel ainsi que les matières grasses,
- ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boissons alcoolisées pour les femmes et 3 pour les hommes : nous ne sommes pas identiques physiologiquement,
- manger du pain et des produits céréaliers, des légumes secs à chaque repas,
- Pratiquer quotidiennement une activité physique(ex: 30 mn de marche par jour).

Mon expérience, l'hygiène de vie (que j'essaie de suivre) et l'usage du cardiofréquencemètre me permettent, à 84 ans, d'être encore un bon cyclotouriste.

Pour terminer, nous sommes des sportifs à vélo, bien sûr, pourquoi ne pas aller vers le Tourisme à bicyclette, il y a tant à découvrir et observer autour de nous, beaux paysages, châteaux, églises, chapelles, artisans au travail, monuments, animaux dans la nature, ... prendre une photo, ... ce que nous pouvons faire au cours de cyclo-découvertes.

DELSAUX Gérard – Délégué à la Sécurité.

Voir aussi le site 'Sécurité de la FFCT'