

LA CHARTE DU BON CYCLISTE

Code et règlement, tu appliqueras.

Tout usager, tu respecteras.

La nature, tu ne la souilleras pas.

Yeux, mains, tête, tu protégeras.

Matériel, tu bichonneras

Ecart brusque, tu ne feras pas.

Changements de direction, tu indiquerás

A plus de deux de front tu ne rouleras pas.

Sur l'accotement tu t'arrêteras.

A tout temps, a tout lieu, ta vitesse, tu l'adapteras.

En groupe, devant, responsable tu te sentirás.

Dangers tu signalerás.

Trajectoire, tu ne couperás pas.

Toujours courtois, le vélo tu feras



La sécurité, l'affaire de tous

Nous sommes tantôt automobilistes, tantôt cyclistes ou piétons. Nous devons faire preuve de respect, de patience et de courtoisie. A vélo, redoublons de prudence. En toute première règle, respectons le Code de la route pour notre sécurité mais aussi par souci d'exemplarité et de comportement citoyen.

- En tant qu'usager vulnérable le respect « des règles communes du Code de la route » s'impose à tous. Si nous voulons être respectés sur la route, on ne peut se permettre aucune liberté avec les feux, les stops et les priorités!
- Positionnons-nous clairement sur la chaussée. Utilisons les aménagements cyclables spécifiques (bandes, pistes). Affirmons clairement nos intentions et évitons tout changement brusque de direction.
- Tendons le bras pour indiquer que nous allons tourner, à gauche ou à droite, et assurons-nous que notre manœuvre soit bien comprise par les automobilistes.
- En agglomération, soyons attentifs aux portières qui peuvent s'ouvrir au dernier moment. En contrepartie, les automobilistes se doivent de respecter la distance de dépassement réglementaire d'un cycliste (1m en ville et 1,50m en rase campagne.)
- Utilisons une bicyclette munie d'équipements de qualité et en parfait état de fonctionnement (freins, pneus, roues, roulements, éclairage). Un contrôle mécanique régulier des organes de sécurité est nécessaire.
- Portons des vêtements clairs pour être vu sur la chaussée. Une chasuble ou brassard réfléchissant sont des compléments vestimentaires pertinents à la tombée de la nuit, par temps sombre, pluie ou brouillard.
- Protégeons-nous! Portons un casque à coque rigide bien utile en cas de chute, des lunettes de protection et des gants cyclistes.
- Rouler en groupe suppose une bonne maîtrise du vélo. Evitons tout freinage brusque et gardons une distance de sécurité entre chaque cycliste.
- Jamais à plus de 2 de front. Sur une route étroite, en présence d'une ligne blanche continue ou par manque de visibilité, replaçons-nous en file simple en cas de dépassement par un véhicule.
- Prévenons des obstacles placés sur la route (trous, gravillons...). Informons les autres cyclistes qu'un véhicule va doubler par une consigne verbale (droite derrière) ou qui vient en face (droite devant).
- En cas de problème mécanique ou crevaison : ne jamais s'arrêter sur la chaussée mais sur le côté droit de l'accotement !

La mobilité à vélo : appréhender la sécurité dans sa globalité

La sécurité dans les déplacements est une préoccupation constante de tout cycliste. Cette constante se retrouve à tous les niveaux de l'apprentissage et dans toutes les conditions de pratique. Apprendre à rouler, individuellement ou en groupe, en sécurité, permet d'acquérir plus d'assurance et d'autonomie.

Rappel des principaux facteurs d'accidents

- Non respect de la signalisation (feux, stops, etc.) de la part des cyclistes comme des automobilistes,
- Automobiliste ne prenant pas en compte le cycliste (vitesse excessive, croisement ou dépassement dangereux, « tourne à droite » trop rapide après dépassement alors que le cycliste va tout droit, angle mort),
- Défaut d'éclairage ou de visibilité du cycliste,
- Le « tourne-à-gauche » mal négocié du cycliste alors qu'un véhicule va tout droit

L'hydratation

1. La bonne quantité d'eau, tu boiras

En général, nous perdons 2,5 litres d'eau par jour. Pensez à compenser ces pertes en vous hydratant régulièrement. Bien évidemment, ces besoins augmentent selon différents facteurs (température ambiante, efforts sportifs réalisés,...).

2. D'avoir soif, tu n'attendras pas

Lorsque vous ressentez la sensation de soif, c'est que vous êtes déjà en état de déshydratation. Il ne faut donc pas attendre que le corps réclame de l'eau mais plutôt anticiper cela.

3. Suffisamment, tu t'hydrateras

L'organisme se sert d'un système ingénieux pour réguler la température corporelle grâce à la transpiration. Il est donc important de compenser cette eau perdue pour ne pas être déshydraté.

4. La bonne boisson, tu choisiras

L'eau est sans aucun doute la meilleure façon de s'hydrater. Cependant, l'effort physique nécessite une grande quantité d'énergie et au bout d'une heure, l'eau ne

suffit plus ... les "boissons de l'effort" vont permettre d'apporter au corps les éléments essentiels comme les glucides et le sodium

5. Pour les efforts de courte durée, l'eau suffira

Pour les efforts inférieurs à 1 heure, une eau minérale est suffisante, tout simplement !

6. Pour les efforts de longue durée, tu privilégieras une boisson adaptée

Lorsque vous pratiquez des efforts plus intenses et plus longs, les apports en glucides et minéraux sont très importants car ils permettent d'assurer les besoins. Les boissons isotoniques, spécialement conçues pour cela, permettront de combler les pertes minérales et énergétiques et d'apporter une hydratation maximale.

7. A la bonne température, tu boiras

Boire une boisson trop froide pourrait vous créer des problèmes gastriques. Veillez à ce qu'elle ne soit pas trop glacée !

8. Régulièrement, tu t'hydrateras

Contrairement à ce que nous pourrions penser, il est important de boire pendant l'effort mais également avant et après. Pourquoi ? Pour anticiper et compenser les pertes en eau. L'idéal ? Une à deux gorgées toutes les 10 à 15 minutes.

9. Attentif, tu seras

Dès les premiers signes (sensation d'avoir très soif, jambes lourdes, essoufflement, douleurs musculaires,...), pensez à boire. Vous êtes en déshydratation et cet état peut entraîner une altération de l'état général...pouvant nécessiter un avis médical urgent.

10. La récupération, tu n'oublieras pas

L'activité physique entraîne une fatigue générale et musculaire. La récupération passe nécessairement par une bonne réhydratation. Il est conseillé de boire dans les 15 à 30 minutes suivant l'effort pour renouveler plus facilement les réserves épuisées. Vous pouvez utiliser les boissons énergétiques adaptées pour la récupération. L'utilisation d'une eau bicarbonatée est idéale pour éliminer les déchets acides accumulés pendant le sport.