



La sécurité et la santé sont nos priorités



Pour se sentir en sécurité sur la route, nous savons qu'il est important, d'être prudent, bien protégé, visible et respectueux.

Mais qu'en est-il de notre santé ?

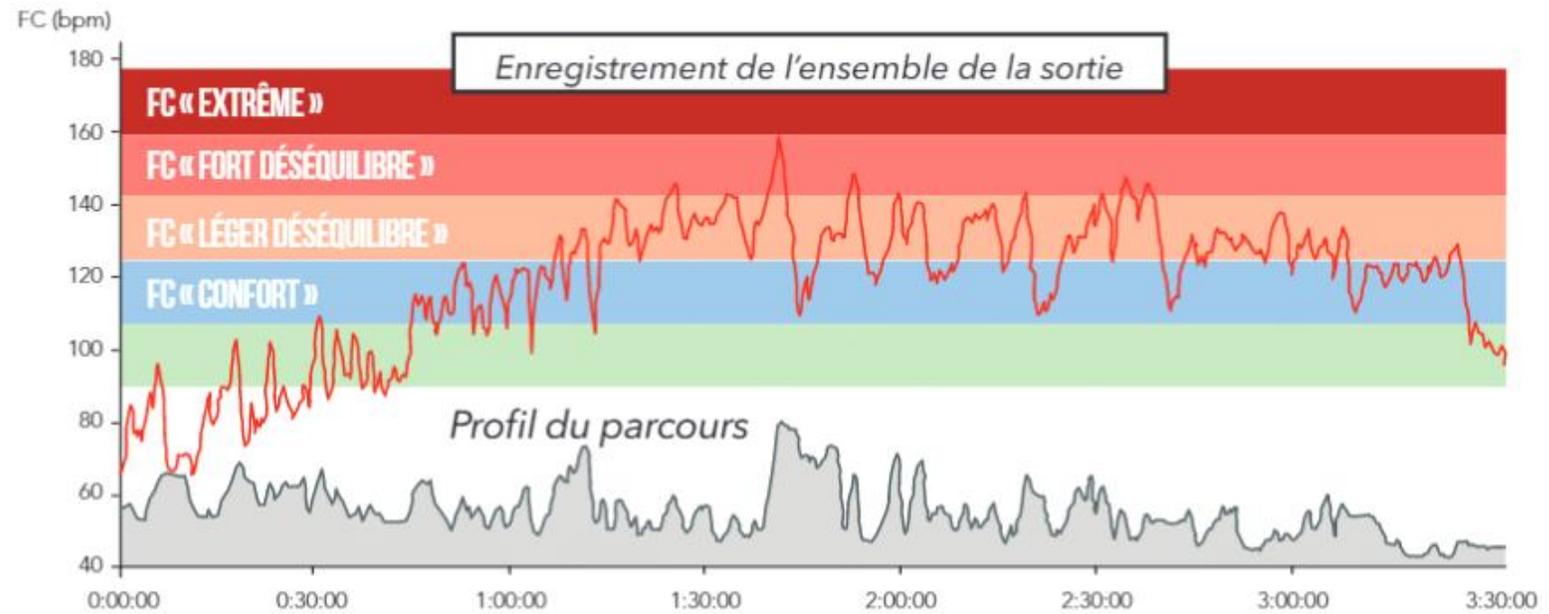
- Adapter son rythme à ses capacités
- S'alimenter et s'hydrater régulièrement
- Connaître et gérer ses pulsations en temps réel
- Connaître ses limites cardiaques et respiratoires

L'art du pédalage ⁽¹⁾ :

> **EXEMPLE D'UNE SORTIE CLUB (ROUTE) DE TYPE « 2 EN 1 AVEC 1 PANCARTE »!**

3 h 30 - Enregistrement authentique

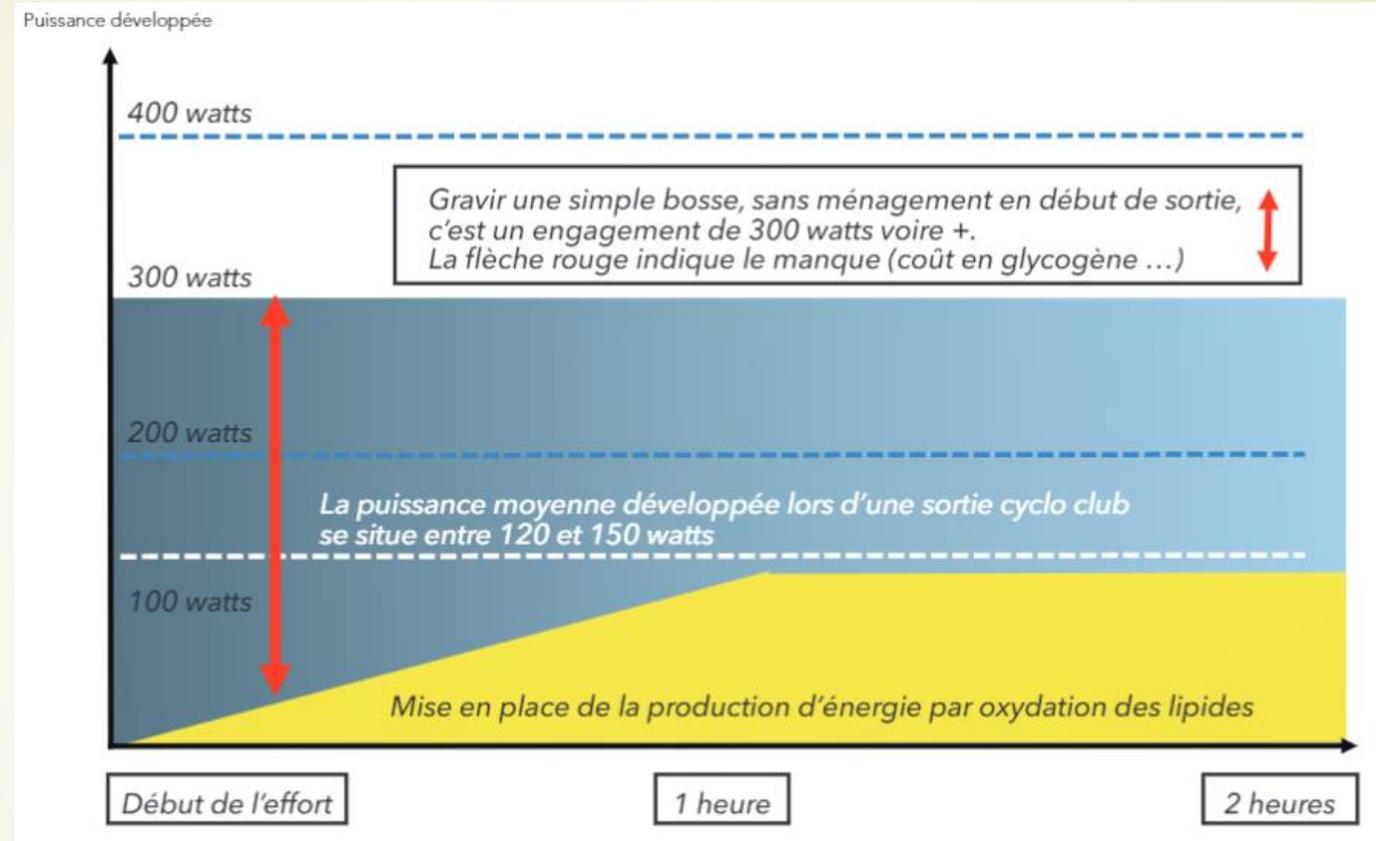
(FC en rouge, dénivelé en noir) d'un cyclo de 65 ans



- ▶ Exemple d'une sortie plutôt dynamique pour une personne de 65 ans qui peut tutoyer les limites si elle est bien suivie par un médecin.
- ▶ Mise en route progressive pendant la première heure (FC confort).
- ▶ Accélération du rythme pendant les 2 heures suivantes, temps de récupération après les bosses.
- ▶ Retour au calme en fin de parcours.

(1)-Pour plus de détails consultez la revue n°709 février 2021

Montée en puissance de l'énergie disponible



- ▶ Pendant la première heure l'organisme n'est pas prêt à donner la pleine puissance en énergie. Pour une puissance rendue de 300 W, il lui faut dépenser 50 à 100 W supplémentaires. Ce qui fait que tout ce qui sera dépensé en énergie au départ coûtera plus dans la première heure que sur le reste du parcours. Il y a risque de fringale. Très important, penser à boire régulièrement, ne pas hésiter à s'arrêter si vous n'arrivez pas à prendre votre bidon en roulant.
- ▶ Attention, pendant cette première heure le risque cardiovasculaire est augmenté si nous ne sommes pas bien préparés.
- ▶ Attention, en cas de pathologie reconnue, éviter les sorties par forte chaleur, grand froid et vent fort.

Gérer ses pulsations avec l'utilisation du cardiofréquencemètre



- ▶ Calcul théorique de la fréquence cardiaque maxi préconisé est de $220 - \text{son âge}$, ce qui pour quelqu'un de 65 ans donne ($220 - 65 = 155$).
- ▶ Ce calcul n'est qu'une indication, ce qui est important c'est de comparer ses sensations avec la FC indiquée, elles doivent correspondre, l'essoufflement en est le signe prépondérant.
- ▶ Le cardiofréquencemètre, outil technologique d'une trentaine d'euros, peut être très utile pour notre sécurité et nous faire progresser efficacement.

En cas d'accident Rappel des bonnes pratiques (2)

1 - Protéger



1. Se mettre sur le côté droit après la zone d'accident.
2. Signaler l'accident aux autres usagers de la route avant & après.
3. Ecarter les débris de verre & autres objets sur le pourtour de la victime.
4. Garder des personnes à surveiller la route jusqu'à la fin de l'opération.

2 - Observation détresse vitale

- Observer l'état de la victime



- La victime saigne
- La victime ne parle & ne réagit pas.

Appel immédiat du centre 15

3 - La victime est consciente - Où as-tu mal ?

Prévenir le centre 15 en cas de douleurs persistantes ou de doute sur son état.



Alerte des secours

1. Faire le n° d'appel d'urgence
2. Préciser la nature de l'accident -
3. Donner l'adresse.
4. Si la victime parle donner lui le téléphone

Attendre avant de raccrocher & laisser vous guider par l'opératrice du centre d'appel.

Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.



015 : SAMU – demande à caractère médicale
018 : Pompiers
017 : Gendarmerie / Police
0112 : N° d'appel d'urgence européen (A privilégier que lorsque l'on est à l'étranger).

Pour conclure, les indispensables
pour une bonne sécurité & visibilité



Merci de votre attention, bonne route à toutes et
tous, continuons de prendre soin de votre santé.

Éric, votre délégué sécurité