

Bonjour,

Vous avez pu voir ces jours ci le nombre incroyables de chutes lors des Classiques ou des Tours chez les pros. Certes il y a la vitesse, le nombre important des coureurs au départ, les peletons, le matériel, l'enjeu... C'est pour cela que je vous demande la plus grande vigilance, la plus grande concentration lorsque nous roulons en groupe. -

- Roulons le plus possible en file indienne lorsque nous sommes sur une route à grande circulation.

- Si nous roulons à deux de front, nous pouvons mais à nous de juger la dangerosité. -

- Attention aux écarts en roulant, aux bords de route (racines, défaut de bitume, mauvais entretien, boue, gravier ...), nous pouvons constater que certaines routes ont depuis des années les mêmes situations de dégradation.

- Signaler lorsque nous changeons de direction.

- Que les messages venant de l'arrière « d'un véhicule, d'un arrêt, d'une crevaison, d'un décrochage, d'un besoin naturel... » soient relayés jusqu'à l'avant du groupe.

- J'ai pu constater lors d'une crevaison et en voyant l'endroit dangereux de la réparation, cette situation m'a fait penser à plus de sécurité : Essayons de trouver un espace, même si on doit se déplacer de 50 mètres ou passer de l'autre côté de la route, de trouver un espace plus large et adapté pour une réparation en toute sécurité plutôt que de rester en bord de route avec la végétation et un espace étroit. Nous sommes concentrés à la réparation et pouvons oublier le transit routier. Si l'emplacement est « dangereux », un cyclo peut signaler aux véhicules de ralentir.

- A cette époque de l'année, nos sorties sont plus longues et plus de dénivelé donc plus fatigue au retour, alors restons concentrés jusqu'à la fin de la sortie. Respectons et soyons vigilants en empruntant la piste cyclable en arrivant à Bayonne, les cyclistes, piétons, stop, feux rouge, la vitesse.

Cette semaine 2 chutes : Marc, à Orègue, à faible allure roue avant coincée dans une petite tranchée, un soleil avant et il a du aller accompagné des pompiers à l'hôpital de St. Palais : 6 points de suture à la lèvre et hématomes au nez. Déclaration d'accident faite. Bon rétablissement Marc.

Gérard (moi-même) Sortie groupe, forte chute occasionnée par une Rafale Violente de vent lors de la montée du col Artesiaga. Douleurs au dos et muscles intercostaux. Repos et anti inflammatoires. Ce jour là et dans ces conditions bravo à vous tous.

Attention aux sorties depuis 3 jours des fortes rafales de vent.

La prudence et la maîtrise du vélo sont primordiaux dans nos déplacements.

Santé et Sécurité.