

Consignes de sécurité

Si je ne suis pas licencié à la Fédération Française de Cyclotourisme, je reconnais être informé que l'organisateur de la présente manifestation n'assume que ma Responsabilité Civile, c'est-à-dire uniquement les dommages causés à autrui.

En ce qui concerne mes propres dommages, je reconnais avoir été informé de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, Invalidité Permanente, Frais médicaux, et Assistance). Je reconnais que, si j'y suis éligible, je peux éventuellement souscrire au Pass' Vélo afin de couvrir mes dommages corporels.

J'atteste sur l'honneur,

- *Avoir pris connaissance du questionnaire de santé et des règles d'or.*
 - *Être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi.*
 - *Avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité.*
1. J'utilise un vélo en parfait état mécanique avec un équipement conforme à la réglementation.
 2. Je suis titulaire d'une assurance qui couvre les risques encourus dans le cadre de mes activités cyclistes
 3. Je respecte le Code de la route en tous lieux en toutes circonstances.
 4. Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète).
 5. Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
 6. Je prends les dispositions pour être visible de jour et de nuit.
 7. J'emporte un nécessaire de réparation, une trousse de 1re urgence et une carte détaillée du parcours.
 8. Je respecte la nature et son environnement.
 9. Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi.
 10. Je choisis un parcours en rapport avec mes capacités physiques.
 11. Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes.

12. Je porte toujours un casque.
13. Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident,
14. J'observe les consignes des organisateurs lors d'une randonnée.
15. Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route.
16. Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
17. Je prévois l'organisation en cas d'abandon.

Les organisateurs ne seront pas tenus pour responsables si des participants ne respectent pas le Code de la route, ou s'ils utilisent des vélos non-conformes au Code la route, ainsi que des VAE non conformes ou débridés.

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent auprès de la Fédération que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.

Numéro d'urgence : 112 * Pompiers : 18 * Samu : 15

**Mailhous :
Réfèrent Brevets (Alain CARLES) : +33645236973
Président (Laurent CATRIX) : +33623947640**



QUESTIONNAIRE SANTÉ

À compter de la saison 2024 - Ce questionnaire est strictement personnel

La pratique régulière du cyclotourisme est bonne pour la santé. Cependant, Chacun doit adapter sa pratique en fonction de ses pathologies et de ses aptitudes et limitation personnelles.

Ce questionnaire se substitue à l'obligation d'un certificat et a des objectifs d'éducation et de prévention. En cas de doute, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable.

En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

SI RÉPONSE POSITIVE
À UNE DES QUESTIONS
SUIVANTES,
IL EST INDISPENSABLE DE
CONSULTER UN MÉDECIN
AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎ-
NEMENT OU CYCLOSPORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
- Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
- Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
- Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort ?
- Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?



SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES,
IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR
PRIS AVIS AUPRÈS D'UN
MÉDECIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION OU SUR UN BILAN
PRÉALABLE À LA PRATIQUE
INTENSIVE.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

- Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
- Avez-vous au moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
- Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
- Poursuivez-vous la pratique de cyclosportive et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.



SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES, IL
EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE
CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDE-
CIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION
TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- Avez-vous expérimenté une baisse inexpliquée de performance ?
- Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
- Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- Avez-vous été anorexique ? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
- Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
- Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
- Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?



4 RECOMMANDATIONS POUR UNE BONNE PRATIQUE DU VÉLO (document disponible sur l'intranet dans la Gestion documentaire).

- LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LA PRATIQUE CYCLISTE
- CONSEILS NUTRITION
- PRÉVENTION ANTIDOPAGE



LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



1 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.

2 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.

3 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.

4 JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MN LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.

5 JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MN D'EXERCICE À L'ENTRAÎNEMENT.

6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES $< -5^{\circ} \text{C}$ OU $> +30^{\circ} \text{C}$ ET LORS DES PICS DE POLLUTION.

7 JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÉDENT OU SUIVENT MA PRATIQUE SPORTIVE.

8 JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.

9 JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPI-
SODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).

10 JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*