

# DÉLÉGUÉ SÉCURITÉ

ATTENTION, CYCLISTE EN DANGER !



MON VÉLO EST UNE VIE

Présentation  
27.10.2023

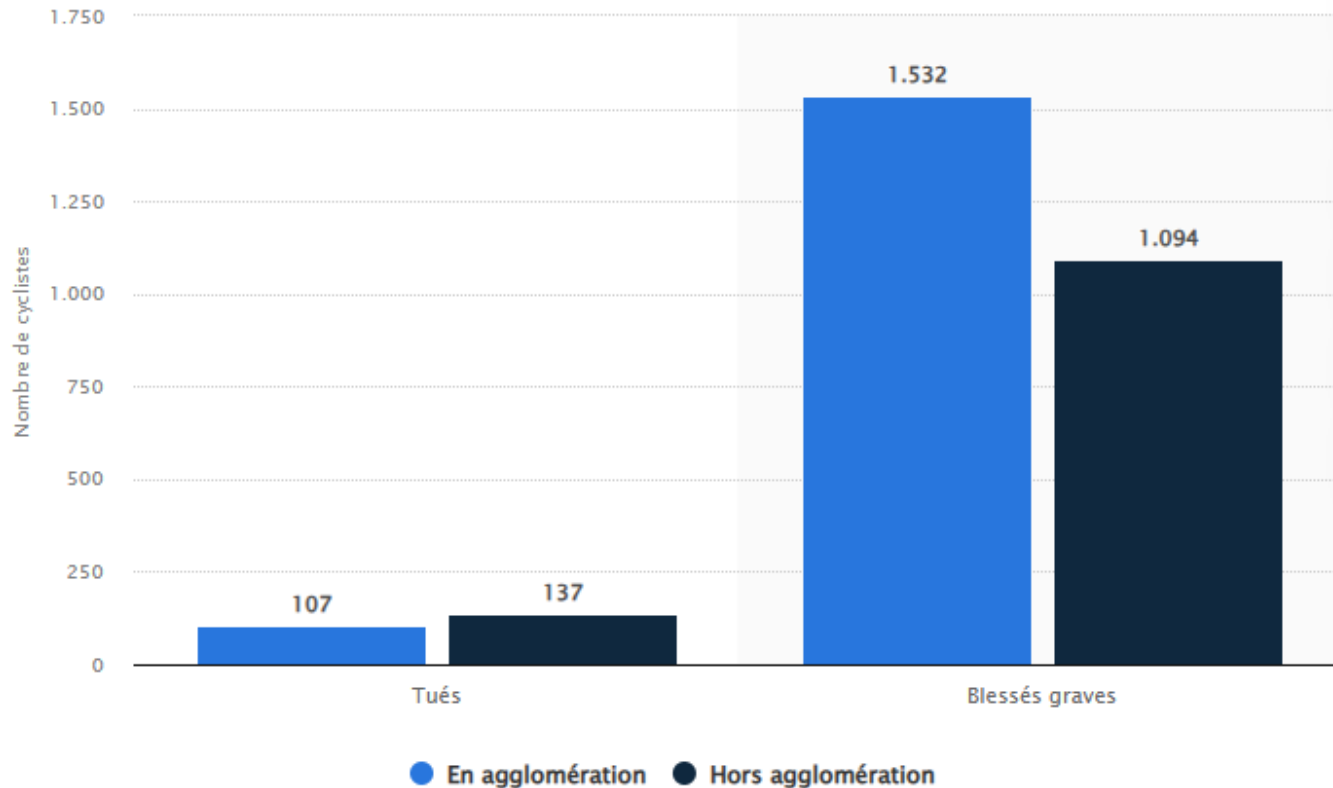
# Ordre du jour

- Statistique national des accidents 2022
- Causes et circonstances
- Accidents CRT 2023
- Enquête sécurité CRT
- Point santé par Alain Prigend (questionnaire médical)

# Statistiques nationales des accidents

244 Tués (1 toutes les 35 H)  
2700 Blessés (1 toutes les 3 H)

2022



# Causes et circonstances

2022

70 % des accidents du cycliste seul :

- Tentative d'évitement (piéton/portière)
- Obstacle
- Glissade
- Déséquilibre
- Ennui mécanique





# Causes et circonstances

2022

30 % des accidents avec un tiers :

- conflit de trajectoire (46%) dont 1/3 dans une intersection
- dépassement d'un cycliste / distance de sécurité
- angle mort des camions / camionnettes / bus...
- choc par l'arrière



# Accidents C.R.T.

2023

- 3 ACCIDENTS DÉCLARÉS par chute du cycliste :
  - ⇒ 1 par évitement d'un piéton
  - ⇒ 2 par obstacle (trottoir /dépression de la chaussée)
- COMBIEN D'ACCIDENTS NON DÉCLARÉS ?
- Quels sont ceux et celles d'entre vous qui sont tombés à vélo en 2023 (route ou VTT) ayant entraînés des soins bénins (pansements/désinfectant/saignements) ?

# Enquête sur la perception de la sécurité à vélo par les membres du CRT

But : faire un état des croyances et comportements en matière de sécurité au sein d'un club cycliste.

Afin d'affiner l'analyse merci de renseigner les points suivants :

HOMME       FEMME

- JE ROULE DANS LE GROUPE : G
- EN UNE FORMULE, UNE PHRASE COURTE QUELLE EST VOTRE DEFINITION DE LA SECURITE A VELO ?
- QUELLES MESURES PRENEZ VOUS POUR ASSURER VOTRE SECURITE LORS DE VOS SORTIES A VELO  
(classer les par ordre de priorité 1er 2ème 3ème etc....liste non exhaustive)
- SELON VOUS QU'EST-CE QUI AMELIORERAI LA SECURITE DES CYCLISTES  
(classez-les par ordre de priorité)



# Certificat médical et Questionnaire Santé

Le certificat médical périodique  
obligatoire  
remplacé par  
une incitation personnalisée à  
consulter



# LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO

1/2

- 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.

# LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO

2/2

- 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 ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).
- 10) JE PRATIQUÉ 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

# QUESTIONNAIRE SANTÉ

- 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 limitations 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.



# LES SYMPTÔMES AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

1

- > 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 INDISPENSABLE DE CONSULTER UN MÉDECIN AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT OU CYCLOSPORTIVE*



# LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

## 2

- > 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 cyclo sportive 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 inexplicée ?
- > 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 .

# LES SYMPTÔMES ET LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

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

# LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

## 3

- > Avez-vous observé une baisse inexplicée 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? 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



# LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

*SI RÉPONSE POSITIVE À L'UNE DE CES  
QUESTIONS, IL EST RECOMMANDÉ DE  
PRENDRE CONSEIL AUPRÈS D'UN  
MÉDECIN SUR UNE CONTRE-INDICATION  
TEMPORAIRE ÉVENTUELLE.*



Merci pour  
votre attention

