

# Fiche conseils de Sécurité

Pour un début de saison efficace et sans douleur,  
soyez progressif dans l'intensité et la distance de vos sorties.

## Respecter

- Le Code de la Route (et s'informer sur les évolutions de la réglementation)
- Les autres usagers (piétons compris)
- Un comportement responsable et de civilité

## Bien choisir son vélo, ses accessoires et assurer son entretien

- Choisir son vélo en fonction de sa destinée
- Installer les équipements réglementaires
- Assurer le contrôle et l'entretien régulier de son vélo

## La maîtrise du vélo, de l'environnement et de l'infrastructure

- Maîtriser ses trajectoires, sa vitesse et son freinage
- Anticiper les réactions des autres usagers (si possible, rechercher un contact visuel)
- Rester concentré sur les pièges de la chaussée et de l'environnement.

## La connaissance de l'itinéraire

- Préparer sa sortie : connaître et anticiper les difficultés.
- Choisir un niveau de difficulté ajusté à ses capacités
- Éviter les précipitations

## Bien choisir ses équipements vestimentaires

- Avoir une tenue adaptée aux conditions atmosphériques.
- Porter un casque

## Déplacements individuels ou collectifs

- Voir et être vu - Eviter les angles morts
- Savoir rouler en groupe (distance de sécurité entre véhicules)
- Connaître et appliquer la gestuelle et le verbal (pour signaler les dangers, les arrêts, les changements de direction...)
- Connaître son assurance

## Santé

- Adapter son rythme à ses aptitudes
- S'alimenter et s'hydrater régulièrement
- Connaître ses limites cardiaques (Fréquence Cardiaque Maximale)
- Connaître et gérer ses pulsations en temps réel (cardiofréquencemètre)

## Accident

Les bons réflexes en cas d'accident :

- Protéger (pour éviter le suraccident)
- Alerter (voir les numéros à connaître en cas d'urgence en « barre latérale »)
- Secourir (disposer d'une petite trousse de 1<sup>er</sup> secours et couverture de survie)
- Connaître et exécuter les gestes qui sauvent (formation PSC1)

**LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE**  
LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24

**112**  
NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN  
Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.

**15**  
**SAMU**  
LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT  
Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être réintégré vers un organisme de permanence de soins.

**17**  
**POLICE SECOURS**  
Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.

**18**  
**SAPEURS-POMPIERS**  
Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.

**114**  
NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES  
Si vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours, Numéro accessible par fax et SMS.

Dans tous les cas, mettez à disposition des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes Twitter et Facebook officiels : @gouvernementfr, @place\_Beauvais, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus : [www.gouvernement.fr/risques](http://www.gouvernement.fr/risques)

GOUVERNEMENT.FR