



Le Codep 77 : <http://www.codep77-ffct.com/>

## **INFO SECURITE décembre 2014**

### **Attention !**

Les accidents de cyclistes ne diminuent pas.

En ville, c'est souvent la cohabitation avec les autres utilisateurs qui est en cause, dans un environnement difficile, aggravé par l'indiscipline de beaucoup de cyclistes urbains.

A nous de monter l'exemple : Au volant, on s'arrête aux feux rouges, alors au guidon aussi. Est-on à 10 secondes près ?

Sur la route, notre terrain, les accidents avec les autres véhicules sont moins fréquents, mais par contre plus graves .

Cependant, les chutes, seuls ou en groupe, sont souvent causés par les cyclistes eux-mêmes: Mauvaise maîtrise, roulage en groupes trop compacts, prise de risque excessive.

Les groupes permettent de s'abriter du vent, oui, mais on n'a pas droit à l'erreur.

Non-prise en compte des circonstances : « Le brouillard » « La route glissante » voire « La neige ou le verglas » ne sont pas les vrais responsables !

### **Fallait-il vraiment sortir ce jour-là ?**

*Une randonnée à pied aurait permis de prendre l'air à moindre risque...*

Et que dire des cyclistes (on espère plutôt pas des licenciés FFCT) que l'on voit rouler en vêtements noirs, sans éclairage ?

### **Comment va la santé ?**

Oui, ça va bien, alors tant mieux.

Cela n'empêche pas d'appliquer la maxime « mieux vaut prévenir que guérir »

Alors profitons de la trêve hivernale, si on a l'occasion de rendre visite à son médecin, pour faire le point sur notre état général et sur notre pratique cycliste en particulier.

Analyses et électrocardiogramme peuvent déjà révéler quelques problèmes. En cas de doutes, une épreuve d'effort dans un service de cardiologie permettra de révéler (ou d'éliminer) des anomalies jusqu'ici silencieuses.

Un achat pas coûteux, le cardio-fréquence-mètre, permet un bon « dosage » de l'effort.

### **Les pistes cyclables**

Signalons quand même les points positifs, comme la création de nouvelles pistes cyclables, en ville, donc sous la responsabilité des communes.

Egalement en « campagne », réalisations par le département : RD 619 – Sourduin, RD 605 Montereau – Varennes, RD 35 – Gouvernes.

En zone urbaine, ces pistes ne sont malheureusement pas toujours bien pratiques, mais attention aux panneaux d'obligation (ronds de couleur bleue) : Chacun prend ses responsabilités. On peut se rapprocher de la mairie pour faire état de nos remarques (avec courtoisie), et surtout de signaler le mauvais entretien, hélas fréquent.

***SUR LA ROUTE, RESPECTONS AUTRUI AFIN D'ETRE RECONNU***