

PROTECTION RAPPROCHÉE MODE D'EMPLOI

L'idée est de s'éclater sans s'exploser, en suivant un code de sécurité adapté ! Il faut quand même savoir que les accidents de sport et de loisirs peuvent provoquer des lésions graves. D'où la naissance d'une attitude "Protection rapprochée", soutenue par des pros qui défendent ces différentes disciplines. Le mot d'ordre est : "Pas d'entorse à l'éclate"...

...**Maintenant, à vous d'assurer !**



Sachez vous entraîner comme il faut ! Assouplissements, étirements, échauffements musculaires, tests d'endurance... Vous pouvez faire appel à un éducateur diplômé d'Etat. Dans tous les cas, ne partez pas le ventre vide et pensez à boire de l'eau avant, pendant et après l'effort.



En VTT, évitez de prendre les voies réservées aux automobilistes et méfiez-vous des petits chemins accidentés. En VTC, sur la route, anticipez sur la réaction des autres et d'une façon générale, circulez en file indienne, à une allure modérée, soyez toujours aux aguets, prêt à freiner et annoncez clairement toutes vos manœuvres.



Selon votre vélo, certains sites sont plus appropriés que d'autres. D'une façon générale, méfiez-vous des sols glissants (flaque d'huile, d'eau, de boue...). Pour vos balades, contactez les associations locales qui vous donneront la liste des parcours et des lieux de rassemblement. Pour les autres parcours, renseignez-vous auprès des municipalités, des clubs et pratiquants, et de la Fédération Française de Cyclisme qui a labellisé des sites VTT.



Avant de partir, jetez un coup d'œil à la météo. Si vous faites du VTT de rando ou de descente en montagne, le temps peut changer, d'une vallée à l'autre... En cas d'orage, évitez de rester sous un arbre. Sur la route enfin, n'oubliez pas que la pluie allonge votre distance de freinage.

Si vous voulez avoir plus d'infos pratiques et techniques, contactez :

La Fédération Française de Cyclisme
au : 01 49 35 69 00

ou tapez

www.ffc.fr

3615 FFC

Pour les sites VTT FFC - Tél. : 01 49 35 69 24 ou FFCDEPREZ@wanadoo.fr
(Vous y trouverez notamment la liste des Comités régionaux)

La Fédération Française de Cyclotourisme
au : 01 44 16 88 88

ou tapez

www.ffct.org



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



Pour toute commande, contactez : CFES 2, rue Auguste Comte, BP 51, 92174 Vanves Cedex

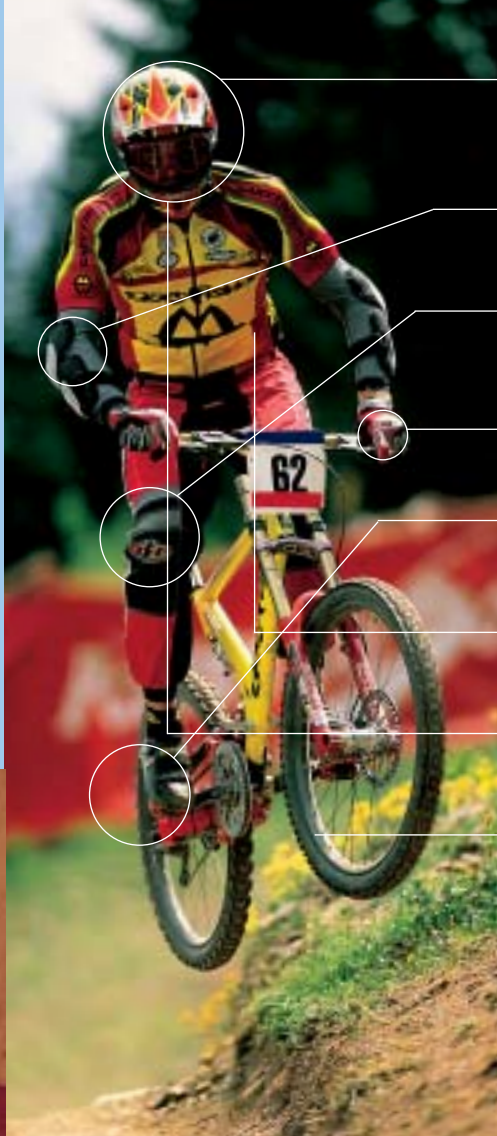
BBDO Corporate - 07-99359-DE. Ne pas jeter sur la voie publique.



VTT

PROTECTION RAPPROCHÉE

Pour tous les types de vélo : VTT (vélo tout terrain) fait pour la randonnée, le cross-country, la descente en montagne ou le trial ; VTC (vélo tout chemin) fait pour la randonnée sur route, il est conseillé de suivre certaines règles de sécurité. Le VTC n'est pas du tout conçu pour affronter la montagne, quant à certaines figures réalisées avec un VTT... c'est à vos risques et périls ! Sur n'importe quel vélo, pensez à vous protéger en portant, au minimum, un casque. Et d'une façon générale, jouez la "Protection rapprochée" et tout ira bien !



Quel que soit votre vélo, mettez un casque ! Et vérifiez qu'il soit marqué CE et qu'il protège toute la tête, tempes comprises, sans empêcher de voir et d'entendre, qu'il soit bien arrimé sur le crâne avec une solide jugulaire, facile à attacher.



Sur des terrains difficiles et à risques (descente, trial et rampe), les chutes finissent souvent sur les coudes, donc pour amortir les chocs, mettez des coudières marquées CE.



En général, on choisit rarement sa position de chute en vélo. Le port de genouillères marquées CE est donc fondamental... surtout sur les terrains difficiles et à risques, comme la descente, le trial et la rampe !



Les gants vous assurent une meilleure prise et vous protègent les mains, en cas de chutes.



D'une manière générale, choisissez des chaussures antidérapantes. Pour le VTT et le VTC, il est même conseillé de doubler cette précaution de pédales automatiques...!



Portez des vêtements clairs pour être le plus visible possible. Pensez aussi que la nuit, vous pouvez utiliser des bandes fluorescentes ou des lumières d'appoint.



Il est conseillé de porter des lunettes quand on pratique le VTT de rando ou de montagne, surtout en pleine nature (branche, insecte...).



Quel que soit votre vélo, pensez à entretenir votre matériel. Une révision générale de votre vélo doit être effectuée régulièrement. Vérifiez l'état de vos patins et de vos câbles de freins. Vérifiez l'usure de votre dérailleur et de votre chaîne (mettez de l'huile !), l'état des pneus et de leur pression. Si vous faites de la route, pensez à votre sonnette. De nuit, une lumière blanche ou jaune à l'avant et un feu rouge à l'arrière sont obligatoires. Vérifiez également vos catadioptrés.

Si vous débutez, préférez les terrains "faciles" et ne cherchez pas à imiter ceux qui ont plusieurs années de pratique ! Pour progresser et éviter entorses et fractures, équipez-vous de la tête aux pieds. Demandez à l'antenne de la fédération de Cyclisme de votre région, l'aide d'un éducateur diplômé d'État qui pourra vous servir d'initiateur.