

SEMINAIRE SECURITE 2020 en Meuse

ANCERVILLE (29 février)

En ce début de saison, il est bon de rappeler quelques règles élémentaires de bonne conduite à vélo. Simplement pour espérer que les sorties seuls ou en groupes soient et restent un plaisir.

SECURITE : Ce mot, peut paraître rébarbatif, disgracieux, inabordable, rebutant, voire dépassé aux yeux de certains. Appelons-le alors, PROTECTION DES CYCLISTES.

LES THEMES

S-E-C-U-R-I-T-E. Les 8 axes principaux pour circuler à vélo.

LES STATISTIQUES régionales et nationales les plus significatives depuis le 01 janvier 2020 montrent la nécessité de prendre conscience des risques encourus sur notre monture.

LE CŒUR. Son rôle. Comment en prendre soin. Trop fortement, trop longtemps sollicité que risque-t-on ? Comment l'utiliser ? Et en montagne...

L'ACCIDENT. Conduite à tenir, La ou les victimes, les témoins, les secours...

LE VELO. Pour partir en confiance, il est nécessaire de vérifier quelques points d'importance. Des réglages faciles à effectuer soi-même avec un minimum de moyens pour éviter certaines pathologies et avoir un vélo en parfait état de marche.

LE CODE DE LA ROUTE. Les nouveautés, les infractions des cyclistes et les sanctions encourues. Un encart spécifique sur les trottinettes, *(Pas que pour les enfants)*

POUR TERMINER. Un diaporama/débat montrant de nombreuses situations dangereuses, paradoxales, amenant beaucoup de questions et discussions. Très constructif, très animé, avec parfois quelques notes humoristiques en rapport avec le vélo, qui ont marqué les esprits.

CONCLUSION

Pour nous donner toutes les chances d'être respectés par les autres usagers, il nous faut montrer le bon exemple en nous comportant en gens responsables, donc, respectables.

Ce n'est pas gagné face à quelques chauffards peu scrupuleux, Ce n'est pas gagné non plus pour les cyclistes "bornés", mais en espérant... avec le temps...

RESSENTI

Quel plaisir vraiment ! D'intervenir face à un auditoire aussi vivant et intéressé par tous les sujets abordés, auquel j'adresse mes plus sincères remerciements.

Mon vœu le plus cher... de belles balades sans embuche ni accident, avec d'immenses plaisirs.

Je regrette seulement l'absence d'un représentant de la gendarmerie qui n'a pas répondu à notre invitation. Un second regret, le faible nombre de participants. Mais c'est hélas fréquent.

Les principaux chapitres ont été offerts sur un support USB.

Je suis persuadé qu'un retour efficace sera adressé aux autres licenciés du club, et reste à disposition pour d'éventuels compléments.

Un copieux et convivial casse-croûte a terminé cette agréable matinée vers 13H45.

SEMINAIRE SECURITE

Le samedi 29 février 2020, à la Maison des Services à Ancerville, s'est tenu un séminaire sécurité organisé par le Comité Départemental Meuse de Cyclotourisme et le Comité Régional Grand Est.

Ce séminaire était animé par Mr Claude Zanon, président du Codep Meuse.

Étaient conviés à cette réunion les Présidents de Clubs de Cyclotourisme voisins (Marne, Haute-Marne au nombre de 10) ainsi que les licenciés du Vélo Club Ancerville.

Un Président de Club (Montier-en Der) et 7 licenciés du VCA, sur 43 !!!!, étaient présents.....

En introduction un rappel SECURITE a permis de revenir sur les points importants à savoir: respect de la signalisation routière , éclairage , port du casque, vélo en bon état, esprit de responsabilité sur la route, respect des priorités, tenue visible à privilégier, vigilance en groupe. Ce rappel s'imposait au vu des statistiques régionales et nationales concernant les accidents impliquant des cyclistes. Encore trop d'accidents dûs à des "négligences" et des comportements individuels dangereux.

Puis il a été question de la santé qui rime avec sécurité. Mr Zanon a fait un exposé sur le cœur, les différentes fréquences (FC Maximum, FC au Repos, FC de Réserve) la bonne utilisation du cardiofréquencemètre.

La nécessité d'un suivi médical conseillé avec entre-autre : Bilan santé, certificat médical de non-contre-indication, électrocardiogramme, test d'effort.....

La discussion s'est prolongée par le rappel des premiers gestes de secours à faire face à un accident : Se protéger, protéger la victime, sécuriser les abords du lieu de l'accident, alerter les secours, secourir (PLS), déclarer l' accident dans les cinq jours.

Concernant le côté technique, il a été rappelé les vérifications et les réglages simples à effectuer sur le vélo pour rouler en sécurité.

Les nouveautés du code de la route et le rappel des règles existantes ainsi que les infractions (amendes et contraventions) ont fait l'objet d'un débat très instructif.

C'est par un diaporama / débat présentant des images de situations réelles et des vidéos spectaculaires impliquant des cyclistes et des tiers que ce séminaire sécurité s'est achevé après de nombreux échanges.

Merci à Claude Zanon pour cette journée sécurité très intéressante, instructive et animée.

Merci à Francis Gehle Président du club de Montier en Der pour sa présence.

Merci à tous les participants VCA pour leur implication.

ANCERVILLE Prévention

Le cyclotourisme fait tandem avec la sécurité

Un séminaire sécurité organisé par le comité départemental Meuse de cyclotourisme et le comité régional Grand Est s'est tenu récemment à la Maison des Services. Il était animé par Claude Zanon, le président du comité départemental meusien, avec le soutien du club local, le VC Ancerville.

Une dizaine de pratiquants ont participé à cette réunion d'information sur les diverses réglementations. Les clubs de cyclotourisme marnais et haut-marnais étaient invités. Celui de Montiers-Der y avait délégué son président.

Au cours de cette rencontre, les participants ont été principalement sensibilisés sur les règles de



Les participants.

sécurité, le respect du Code de la route, et un comportement responsable, afin de limiter incidents et accidents encore trop fréquents, comme en témoignent les statistiques, tant régionales que nationa-

les. Ont également été évoquées, la santé et la pratique de ce sport, avec un suivi médical et obligatoire dans certains cas avec l'utilisation d'un cardiofréquencemètre.

Gestes de premiers secours

Les premiers gestes de secours à connaître face à un accident ont été rappelés et débattus ainsi que les réglages nécessaires à effectuer sur le vélo, pour rouler en sécurité.

Les nouveautés du Code de la route et le rappel des règles existantes, ainsi que les infractions (amendes et contraventions) ont fait l'objet d'un débat instructif.

C'est par un diaporama avec échanges présentant des images et des vidéos impliquant des cyclistes que ce séminaire s'est achevé.

55A08 - V1

ANCERVILLE

En sécurité avec la petite reine

Samedi 29 février, à l'initiative du Comité départemental Meuse de Cyclotourisme (Codep) et du Comité régional Grand Est appuyés par le Vélo-club d'Ancerville (VCA), s'est tenu à la Maison des services, un séminaire sur la sécurité à vélo. Les présidents des clubs de cyclotourisme voisins (Marne et Haute-Marne) avaient été conviés ainsi que les licenciés du VCA. Cette démarche, animée par Claude Zanon, président du Codep Meuse, avait pour objectif de sensibiliser les cyclistes aux règles de sécurité élémentaires à appliquer. Claude Zanon a rappelé que le strict respect du code de la route associé à un comportement responsable sont indispensables pour limiter incidents et accidents qui sont encore trop nombreux, comme

le prouvent les statistiques. Les premiers gestes de secours à apporter en cas d'accident ont été rappelés aux participants, tout comme les nouveautés du code de la route, les infractions (amendes et contraventions) avant d'aborder les vérifications et réglages nécessaires à effectuer sur le vélo.

Par ailleurs, un bilan médical régulier (test d'effort, utilisation d'un cardiofréquencemètre) est, sinon obligatoire dans certains cas (licence FF vélo), du moins fortement recommandé pour évaluer l'aptitude physique d'un cycliste. Un diaporama et des vidéos mettant en situation des cyclistes ont permis d'ouvrir le débat et ont donné lieu à de nombreux échanges qui se sont voulus constructifs.



Diaporama et vidéos ont donné lieu à des échanges et débats constructifs.