



PARLONS SÉCURITÉ

Juillet 2026

INFOS MÉDICALES ET D'URGENCE

Personnes à prévenir, groupe sanguin, allergies, traitements, pathologies ... etc. Avoir ces informations sur vous lors de vos sorties vélo peut faciliter grandement votre prise en charge par les secours et les services de soins.

Ces informations peuvent être simplement notées sur une feuille de papier glissée dans une poche du maillot (gare à la transpiration). Ou collée sur le cadre.

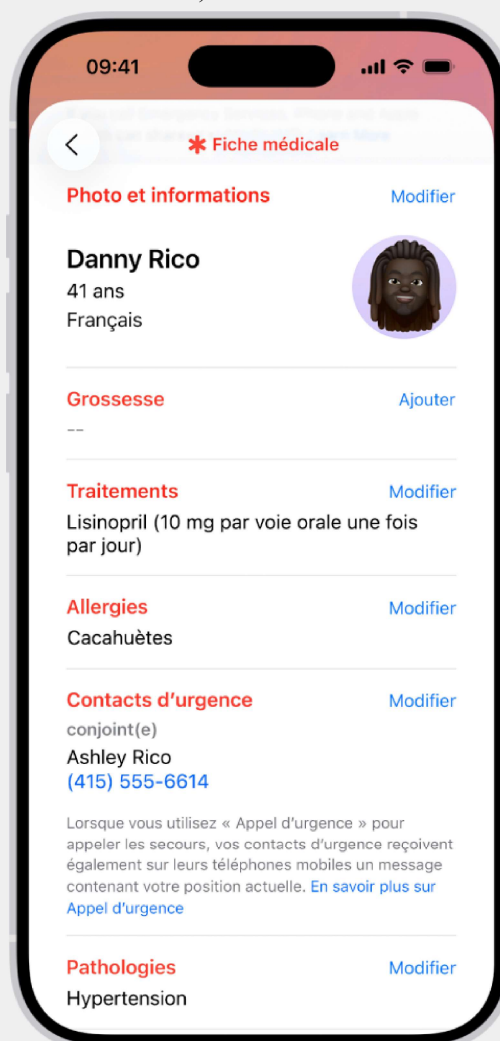
Vous pouvez également utiliser la fiche médicale d'urgence de votre smartphone. Sur Android, celle-ci se trouve dans l'onglet **sécurité** des **paramètres**, où vous devriez trouver l'option **appel d'urgence** ou **fiche médicale**.

Sur iPhone, cliquez sur la photo ou l'icône de votre profil dans l'**application santé**, puis sur **fiche médicale**.

N'oubliez pas d'autoriser l'accès à votre fiche médicale depuis l'écran verrouillé pour qu'elle soit consultable sans avoir besoin de déverrouiller votre smartphone.



Enfin plusieurs sociétés proposent des services permettant d'enregistrer vos informations médicales et d'urgence, et de les rendre accessibles par lecture d'un QR CODE. Ce dernier peut être imprimé sur différents supports vendus par les sociétés : autocollants, bracelets, médaillons ... etc. Ces services et produits sont bien évidemment payants. Compte tenu de la nature sensible des données, **il est fortement conseillé de s'assurer que celles-ci seront hébergées en France par un prestataire disposant de la certification HDS** (hébergement de données de santé).



SOYONS ATTENTIFS AUX PIÉTONS !

“Les cyclistes ne s’arrêtent pas pour laisser traverser les piétons”. Derrière cette assertion souvent relayée sur les réseaux sociaux, la réalité est plus nuancée. Pour autant, il n’est pas inutile de rappeler que, comme tout conducteur de véhicule, un cycliste est tenu de céder le passage à un piéton traversant régulièrement la chaussée ou s’apprêtant à le faire. Y compris en s’arrêtant complètement si nécessaire.

À l’approche d’un passage protégé, ou lorsqu’un piéton traverse la route ou s’apprête à le faire, il convient donc de :

- Ralentir en faisant signe au reste du groupe de faire de même
- S’arrêter au besoin
- Laisser passer les piétons déjà engagés dans la traversée ou s’apprêtant à le faire
- Ne pas dépasser le piéton en lui passant devant dans le sens de sa marche
- Le dépasser par l’arrière en laissant au moins un mètre de distance

Sur les **voies vertes** et les **pistes cyclables***, le respect est aussi de mise :

- Utiliser sa sonnette pour prévenir les piétons avant de les doubler
- Adapter sa vitesse aux circonstances
- Laisser au moins un mètre de distance pour doubler ou croiser des piétons

N’oubliez pas de remercier les piétons qui vous auront facilité ou cédé le passage. Un sourire, un petit mot, un geste de la main font toujours plaisir à recevoir et à donner.

Dans les aires piétonnes, les cyclistes doivent circuler à l’allure du pas (± 6 km/h) sans gêner les piétons, qui sont prioritaires en toutes circonstances. Enfin, rappelons que seuls les enfants de moins de huit ans peuvent emprunter les trottoirs à vélo.



** Les piétons sont autorisés à emprunter les pistes cyclables en l’absence d’aménagement qui leur soit dédié.*

CANICULE : LE CLUB S'ADAPTE

Les fortes chaleurs sont présentes depuis quelques semaines et devraient encore être présentes dans les semaines à venir. Le club a adapté ses sorties en conséquence.

- Pas de sortie lors des pics de chaleur (généralement entre 12h et 16h)
- Départs matinaux avancés à 7h00 ou 7h30
- Itinéraires ombragés, distances plus courtes
- Allure modérée
- Pauses fraîcheur

À titre individuel, pensez à vous hydrater et à manger régulièrement lors des sorties. **Soyez également attentifs aux autres et aux éventuels signes annonciateurs d'un "coup de chaud".**



En cas de sortie en solo, pensez à communiquer votre itinéraire à vos proches. Ou à activer le suivi en temps réel de votre compteur.

Enfin, comme chaleur rime souvent avec orage, n'oubliez pas de consulter la météo avant de partir et de surveiller le ciel en cours de sortie.

