



PARLONS SÉCURITÉ

Juin 2026

ANATOMIE D'UNE CHUTE

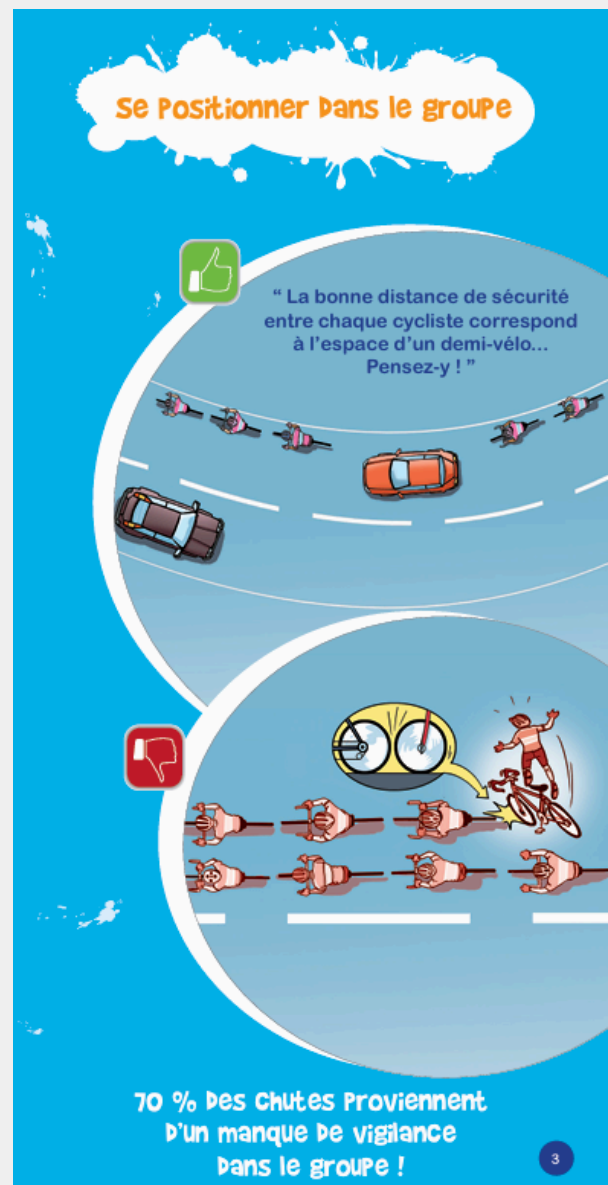
Mi-mai, deux adhérents se sont percutés lors d'une sortie organisée par le club. Nous leur souhaitons à tous les deux un prompt rétablissement. Cet accident est l'occasion de rappeler quelques règles de base pour les sorties en groupe.



- Prévenir les cyclistes qui vous suivent avant de freiner pour vous arrêter
- Laisser au moins un demi vélo de distance avec le cycliste qui vous précède
- Ne pas s'arrêter sur la chaussée, mais sur le bord de celle-ci, à distance des véhicules qui circulent



Félicitons au passage les autres cyclistes du groupe qui ont réagi avec sang froid et rapidité pour sécuriser les victimes, prévenir les secours, et avertir les conducteurs qui arrivaient à proximité du lieu de l'accident.



DING DONG !

Code de la route article R313-33

Tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle doit être muni d'un appareil avertisseur constitué par un timbre ou un grelot dont le son peut être entendu à 50 mètres au moins. L'emploi de tout autre signal sonore est interdit.

Derrière ces termes un brin administratifs se cache une obligation bien réelle : **nos vélos doivent être équipés d'une sonnette.**

Une obligation, mais aussi une question de courtoisie pour prévenir les autres usagers qu'on peut être amené à dépasser sur les voies vertes ou les pistes cyclables.

Seulement quelques grammes de plus sur nos montures. Et pour les amoureux du look épuré, la marque **CloseTheGap** propose des supports de compteurs intégrant une sonnette.

<https://www.closethegap.cc/>



APPLICATION STAYING ALIVE, PRENEZ LE RISQUE DE SAUVER UNE VIE !

Que vous soyez ou non formé aux premiers secours ou aux gestes qui sauvent, l'application STAYING ALIVE peut vous permettre de sauver une vie. N'hésitez pas à la télécharger sur votre téléphone.



CITOYENS SAUVETEURS

Communauté de bénévoles qui choisissent de faire partie de la solution pour porter secours aux victimes d'un arrêt cardiaque. Ils peuvent être alertés à tout moment grâce à l'application Staying Alive, à moins qu'ils ne soient indisponibles.



CARTOGRAPHIE

Application mobile gratuite, qui permet de faire partie de la communauté des citoyens sauveteurs et qui, une fois inscrit, les avertit en cas d'arrêt cardiaque à proximité. Elle vous permet également de trouver les défibrillateurs les plus proches et d'en signaler de nouveaux.



GESTES QUI SAUVENT

Staying Alive fournit des tutoriels, y compris des vidéos sur la reconnaissance d'un arrêt cardiaque, le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur. Vous pourrez également lire nos FAQ concernant les gestes qui sauvent et l'utilisation d'un AED.

<https://stayingalive.org/>