



## Comité Départemental de Vendée de la Fédération Française de Cyclotourisme

Siège social & bureau : Maison des Sports - 7<sup>ème</sup> Etage N° 77  
202, Boulevard Aristide BRIAND - 85000 LA ROCHE SUR YON



### CoReg des Pays de La Loire

<http://vendee.ffct.org>

### RÉUNION des Délégués Sécurité de CLUBS de la VENDEE

Vendredi 23 Mars 2018 - 20h00

Salles du littoral et du Bocage Maison des Sports 202, Boulevard Aristide BRIAND

85000 LA ROCHE SUR YON

**Présents** : Yves AUVINET, Gilles CHAPELEAU, Tony CREPEAU, Sylvain DUPAS, Guy-Marie SOULLARD, Michel COUTURIER, Marie-Annick GODET, Antoine GUILLARD, Jean PUICHAULT.

**Absents Excusés** : Jean PASQUIER, Yves-Marie BARBOTEAU, Magali DERUYVER, Jean-Charles HARO, Léon PLANCHET, Danielle PIERRE, Michel RENARD, Damien ROIRAND.

#### **I - Appel des clubs et présentation des délégués sécurités**

✓ Appel des clubs.

24 clubs présents

3 clubs excusés

6 clubs absents

Soit 55 personnes représentant les clubs

#### **II - Bilan des accidents depuis le début d'année**

Présentation du bilan au 15/03/2018 par Antoine GUILLARD

✓ 7 accidents déclarés, 5 clubs concernés sur 33.

✓ Pratique route : 7

Isolé : 6

Groupe : 1

Agglomération : 6

Campagne : 1

Collision heurté renversé : 2

Chute défaut de maîtrise : 2

Voiture en cause : 2

Dû à la chaussée et aux conditions climatique : 4

✓ Bilan

7 dommages corporels

4 hospitalisations

6 dommages matériel

1 décès

Intervention de :  
René Adam Vice-Président - Responsable Sécurité et Sport-santé  
Commission Formation du Coreg des Pays de La Loire

**III - Analyse des accidents en Vendée**

René commente le bilan des accidents des dernières années et enchaîne sur les thèmes sécurité et sport santé.

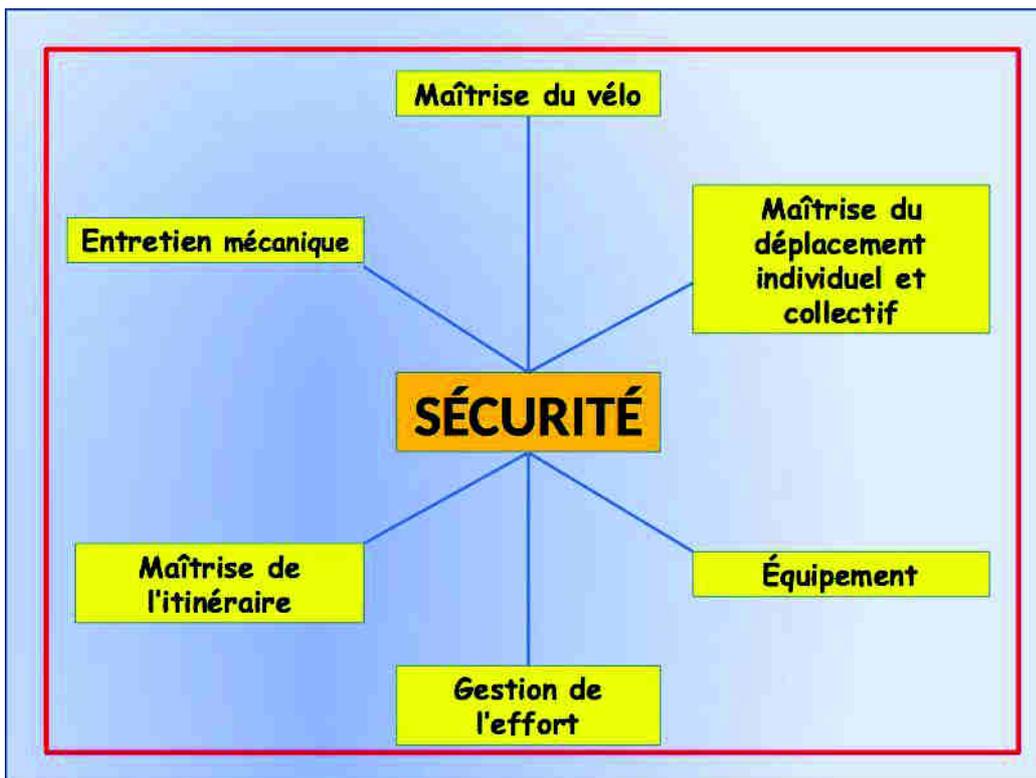
Les informations suivantes sont des extraits présentés par René

	ROUTE	VTT
2013	33	4
2014	56	4
2015	39	2
2016	44	3
2017	51	3

	Défaut de maîtrise	Chute	Collision Renversé
2013	13	21	3
2014	36	51	5
2015	29	36	5
2016	40	42	5
2017	30	48	1

	Cyclo du groupe	Pas de Tiers
2013	6	11
2014	7	11
2015	9	11
2016	15	18
2017	15	28

## IV - Sécurité.



Maîtrise du vélo : vitesse, équilibre, trajectoire, pièges du terrain

Déplacement individuel et collectif : respect des règles, des autres usagers, cohabitation harmonieuse. Pour l'organisateur de manifestations, prendre les bonnes dispositions.

Équipement : tenue adaptée, casque, gilet de sécurité

Gestion de l'effort : être lucide, connaître ses capacités physiques pour avoir un rythme adapté, être à l'écoute de son corps et des signaux qu'il nous donne, savoir s'alimenter et hydrater

Maîtrise de l'itinéraire : utiliser carte et ou GPS pour anticiper les difficultés et éviter les erreurs de parcours

Entretien mécanique : un vélo en bon état et bien réglé

### **Pour un responsable sécurité :**

C'est un militant et un diplomate qui doit faire prendre conscience à chacun de la nécessité de prendre en compte tous ces aspects. Tâche vaste, de longue haleine puisque jamais terminée ... Et comme il faut tout anticiper, même le pépin, on n'oubliera pas l'assurance.

Voir le document complet de la présentation *Sécurité* sur le site du CODEP85

<http://vendee.ffct.org/documents/documents%20s%E9curit%E9/diapo%20de%20base%20secu.pdf>

## IV - Un cœur, un cardio.

### ■ Le cœur

- ✓ Travail de la pompe
- ✓ La fréquence cardiaque ; Fc
- ✓ Le débit : Qc
- ✓ En cas d'effort
- ✓ La Fc max
- ✓ La fréquence de repos
- ✓ La fréquence de réserve

## ■ Le cardiofréquencemètre

- ✓ La zone cible
  - Zone d'intensité légère
  - Zone d'entraînement modéré
  - Zone d'entraînement d'intensité forte
- ✓ Et pour moi
- ✓ Repérer sa forme

Voir le document complet de la présentation *Un cœur, un cardio* sur le site du CODEP85

<http://vendee.ffct.org/documents/documents%20s%E9curit%E9/Cardiosimplifi%E9.pdf>

## IV - Cyclotourisme et Séniors.

### ■ Etre cyclo encore et encore !

- ✓ La pratique du cyclotourisme est un atout pour notre santé
- ✓ Altération des fonctions physiologiques
  - La vue
  - L'acuité auditive
  - Diminution de l'endurance
  - Conséquences des dégradations

### ■ Que faire ?

- ✓ Les stratégies de compensation

Voir le document complet de la présentation *Cyclo et Senior* sur le site du CODEP85

<http://vendee.ffct.org/documents/documents%20s%E9curit%E9/Cyclo%20et%20s%E9niors.pdf>

La présentation sur le thème de la sécurité et sport santé se termine à 22h 10.  
Merci à René.

Nous partageons alors, le rafraichissement offert par le CODEP 85

Le Président  
Jean PASQUIER

Le Secrétaire  
Gilles CHAPELEAU