

## PREVENTION DE LA PRATIQUE DU CYCLOTOURISME EN PERIODE DE CANICULE

L'épisode de canicule que nous connaissons doit vous amener à la plus grande vigilance lors de votre pratique. Les fortes chaleurs peuvent présenter des risques importants pour les cyclotouristes. Afin de pratiquer en toute sécurité, il est indispensable d'adapter ses comportements. Voici les principales recommandations et mesures préconisées dans le guide élaboré par le ministère des Sports, de la jeunesse et de la vie associative. Pour découvrir le guide pour un été sportif et responsable : <https://www.sports.gouv.fr/guide-pour-un-ete-sportif-et-responsable-2849>

### Avant de partir

- **Consultez la météo** et évitez toute sortie lors des pics de chaleur (généralement entre 12h et 16h).
- **Privilégiez les départs matinaux** ou en fin de journée.
- **Adaptez votre parcours** : privilégiez les itinéraires ombragés et des distances plus courtes.
- **Informez un proche** de votre itinéraire.

### Hydratation et alimentation

- **Buvez régulièrement**, sans attendre la sensation de soif (au moins 500 à 750 ml par heure).
- Prévoyez **des bidons supplémentaires** ou un sac d'hydratation.
- **Apportez des boissons riches en sels minéraux** en cas d'effort prolongé.
- Mangez léger et régulièrement pour éviter les coups de fatigue.

### Équipement et protection

- Portez des **vêtements clairs, légers et respirants**.
- Utilisez un **casque bien ventilé**.
- Appliquez de la **crème solaire (indice élevé)** et renouvelez régulièrement.
- Pensez aux **lunettes de soleil** et éventuellement à un couvre-casque ou une casquette.

### Pendant la sortie

- **Ralentissez l'allure** : ne cherchez pas la performance.
- Faites des **pauses fréquentes à l'ombre**.
- Mouillez régulièrement la nuque et la tête pour vous rafraîchir.
- Soyez attentif aux **signes de coup de chaleur** :
  - Fatigue inhabituelle
  - Étourdissements
  - Maux de tête
  - Nausées

👉 Dans ce cas, **arrêtez immédiatement l'effort**, mettez-vous à l'ombre et hydratez-vous.

## Vigilance accrue

- Les **enfants, les seniors et les personnes fragiles** doivent redoubler de prudence.
- En cas d'alerte canicule, il est fortement recommandé de **reporter les sorties**.

**Le bon réflexe : Mieux vaut écourter ou annuler une sortie que de prendre un risque inutile.**

## CONSIGNES AUX ORGANISATEURS



### VAGUE DE CHALEUR : JE ME PRÉPARE ET J'AGIS

### ORGANISATEURS DE MANIFESTATIONS SPORTIVES

**Je me prépare**

-  Je prévois les aménagements suivants :
  - Décaler l'épreuve aux heures les moins chaudes
  - Adapter les conditions de pratique : lieu, règles, parcours...
  - Renforcer les effectifs de l'équipe d'organisation
-  J'informe l'équipe d'organisation des mesures de prévention à prendre et des signes d'alerte à connaître (coup de chaleur, déshydratation...)
-  Je vérifie les moyens de rafraîchissement et de ventilation des équipements
-  Je renforce le dispositif de secours
-  Je vérifie les réserves d'eau potable

**J'agis**

-  Je mets en œuvre les aménagements ou je reporte l'épreuve, ou j'annule l'épreuve
-  Je diffuse les recommandations de prévention au public et aux participants
-  Je donne de l'eau régulièrement et propose des lieux de rafraîchissement (zones d'ombres, locaux rafraîchis...)
-  Je fais remonter tout événement anormal au préfet de département

**J'améliore**

À l'issue de l'événement j'évalue et analyse l'organisation du dispositif afin d'y apporter des améliorations

Pour plus d'informations : [solidarites-sante.gouv.fr](http://solidarites-sante.gouv.fr) • [preventionbtp.fr](http://preventionbtp.fr) • [inrs.fr](http://inrs.fr)

Consultez les recommandations du ministère du Travail et téléchargez le kit de communication : [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

26/07/2021