



Quelques mots sur la santé et la sécurité en ce début d'année

Dans la vie de tous les jours, il est très régulièrement question de la sécurité, chez soi, sur la route, mais aussi prendre soin de sa santé. Nous avons parfois l'impression que nous sommes assommés de messages sur tous ces sujets.

Et pourtant !!!!!!!

Il arrive encore trop d'accidents, dus parfois à de l'inattention, à une prise de risques ou parfois aussi à une négligence ou un oubli de règles connues et aussi souvent rappelées.

Quelques accidents, cette année 2015, au sein du club :

- du, dans un cas à l'infrastructure routière, route mouillée et glissante (Victime : Jean),
- du au non-respect par un tiers automobiliste d'un stop (Victime Philippe),
- du encore à un automobiliste qui passe trop près du cyclo et l'accroche avec son rétroviseur (Victime Daniel),
- du au non-respect de distance entre nous (Victime Claude),
- du aussi au non-suivi de près de sa santé (Victime Gérard).

Tous les ans, depuis 20 ans, nous envoyons les documents sur la sécurité et sur l'assurance. **Mais combien lisent les documents ?**

Mais qui pense à l'accident imprévisible comme celui de Gérard Chauvin ? Qui pense à l'accident quand il prend une licence ?

Qui pense à l'assurance décès quand il prend sa licence ?

Personne, d'ailleurs si nous pensions que c'est très risqué de pratiquer le vélo, personne ne prendrait d'adhésion. Moi le premier et notre président avec.

C'est quand l'accident est arrivé, que malheureusement les gens pensent qu'ils auraient pu faire plus et penser à l'assurance décès.

Chaque année tous les documents sont envoyés à tous les adhérents, car notre président a toujours trouvé que c'était important d'avoir les documents avant l'accident. Il a même réalisé plusieurs années de suite des documents condensés où se trouve l'essentiel à savoir.

- Que faire pour le suivi de votre santé ?

Il est vrai que le certificat de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme n'est pas obligatoire, (sauf pour la première prise de licence) ni le test d'effort, **mais il faut savoir qu'en cas de décès sur le vélo, l'assureur intervient différemment :**

* **En l'absence de certificat médical** de non contre indication à la pratique du vélo, le **capital décès est de 2500€.**

* **En cas d'accident cardio-vasculaire ou cérébro-vasculaire/AVC :**

- **Le capital est limité à 7500€ à l'appui d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.** Le certificat doit être établi au plus tard dans les 4 mois qui précèdent la délivrance de la licence, pour être pris en considération.

Ce qui veut dire que si la licence est déjà prise, il suffit de faire l'examen dès que possible. Mais si vous rencontrez votre médecin entre septembre et janvier, demandez-lui un certificat médical.



L'idéal est de transmettre le certificat au club. Ce document est archivé, et est facile à retrouver en cas de besoin, car le club vous aide en cas de déclaration d'accident.

- **Le capital est fixé à 15000€ si le certificat est accompagné d'un justificatif de test d'effort réalisé moins de 2 ans avant la date de délivrance de la licence.**

Il est important de garder ces documents dans un lieu où le conjoint ou une autre personne puisse les retrouver en cas d'accident.

Chaque année le club adhère à l'OMS et vous pouvez passer gratuitement une visite au centre médico sportif de l'OMS.

Il suffit de demander à notre président, un coupon et de prendre rendez vous ensuite avec le centre. Tous les renseignements sont fournis avec le coupon, tel et lieu de la visite.

Vous pouvez aussi y passer un électrocardiogramme

(Voir texte ci-dessous de l'Office Municipal des Sports) :

Nous pratiquons systématiquement, en plus de l'interrogatoire et de l'examen physique, un **électrocardiogramme de repos** sur les licenciés **à compter de 12ans** (hors examens particuliers demandés par les Fédérations).

Cet électrocardiogramme s'impose lors de la délivrance de la première licence et est renouvelé ensuite tous les 3 ans jusqu'à 20 ans, puis tous les 5 ans jusqu'à 35 ans **puis passé 35 ans, l'électrocardiogramme devient annuel.**

La consultation dure au minimum une demi-heure au lieu d'un quart d'heure.

Ceci est un rappel, bien entendu, chacun pense connaître ces règles, mais en 20 ans, c'est la 2ème fois qu'un des cyclos du club décède sur le vélo et à chaque fois, il n'y a pas de certificat médical, ce qui est le minimum à obtenir.

Nous le rappellerons plusieurs fois dans l'année dans le courrier mensuel.

- Notre comportement sur la route et notre équipement

Par ailleurs, nous savons que vous êtes de plus en plus respectueux du Code de la Route, avec le respect des stops, le roulage à 2 de front maxi.

Continuez à respecter scrupuleusement le code de route.

Pour sa part le comité directeur du club interviendra à chaque qu'il le peut dans l'amélioration des déplacements vélo dans le département.

Enfin, nous ne pouvons que vous recommander pour ceux qui partent tôt le matin ou rentrent tard le soir **d'avoir sur eux un gilet jaune et sur leur vélo, un feu rouge installé sur le tube de selle.** Il en existe à leds très efficace et économe en piles. **Sachez aussi que l'éclairage avant est aussi obligatoire sur vos vélos.**

Merci de votre écoute

Le comité directeur du Cyclo Loisirs d'Evreux

Assemblée Générale 2015 du 10 janvier 2016