

Prévention des accidents en cyclisme sur piste



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à ce que la piste soient propres et libres de tout obstacle.
- veillent à ce que tous les participants aient pris connaissance des règles de comportement de base à respecter sur la piste.

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- contrôlent les vélos et l'équipement avec les participants.
- s'assurent que les protections nécessaires soient portées correctement (par exemple casque, gants).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- effectuent toujours un échauffement spécifique.
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie).
- choisissent des formes d'organisation claires et adéquates.
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens).
- veillent à ce que les règles en vigueur sur place soient respectées.

Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- vérifient notamment que les cadres des vélos sont adaptés aux enfants.

Liste de contrôle cyclisme sur piste – Matériel/équipement



Contrôle du matériel

→ Vélo

- Chaîne:** tension de la chaîne bien réglée.
- Pneus:** pression adaptée (pression maximale indiquée sur le pneu) et état. Nettoyer les pneus à l'aide d'un chiffon avant de monter sur la piste.
- Roues:** les roues avant et arrières sont correctement serrées.
- Pédales:** Correctement vissées et dans le bon sens.
- Selle:** bonne hauteur = le talon sur la pédale, la manivelle placée en bas, la jambe doit être légèrement fléchie.
- Trousse d'outillage:** une par groupe; matériel de rechange: p. ex. démonte-pneu, nécessaire de réparation, boyau, pompe et diverses clé imbus.
- Objets susceptibles de se prendre dans les rayons (p. ex. courroies qui pendent).

Contrôle de l'équipement

→ Cycliste

- Casque de vélo:** conforme à la norme EN 1078: il convient de remplacer le casque après un choc violent (les microfissures étant souvent invisibles à l'œil nu) ou selon les instructions du fabricant. Seul un casque parfaitement adapté au tour de tête garantit une protection efficace. L'espace entre le bord antérieur du casque et le sommet du nez ne doit pas dépasser deux doigts. Même avant de serrer la jugulaire, le casque ne doit pas bouger (glisser ni vers l'avant, ni vers l'arrière).
- Gants de vélo longs:** protègent les mains en cas de chute.
- Vêtements** appropriés à la pratique du cyclisme sur piste.
- Lunettes de sport** (lunettes de soleil): protègent des corps étrangers (p. ex. poussière) dans l'œil et améliorent la visibilité. Garder ses lunettes si l'on en porte déjà ou, mieux encore, mettre des lentilles.