

Prévention des accidents en VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route



Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- exercent, lors des activités, une surveillance active adaptée au degré de développement des participants.
- incitent les participants à gérer consciemment le risque.
- reconnaissent les itinéraires, les trajets et les terrains d'entraînement.
- planifient les sorties et les excursions à temps et de manière systématique au moyen de la liste *ad hoc*.
- veillent à ce que les règles de la circulation routière soient respectées.
- soient en possession d'une petite trousse de premier secours.
- soient en possession d'une petite trousse avec multi-outils et matériel de rechange.

Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les protections nécessaires soient portées correctement (p. ex. casque, gants, des vêtements clairs).
- contrôlent les vélos et l'équipement avec les participants au moyen de la liste *ad hoc*.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- entraînent, dans un lieu protégé, des manœuvres clés, telles que freiner, conduire et franchir des obstacles.
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement, notamment après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie).
- regardent que la vitesse soit adaptée (notamment lors des descentes).
- s'assurent que, dans la circulation routière, les groupes ne soient pas trop grands et respectent une distance d'au moins 150 m.
- prennent les mesures qui s'imposent pour une bonne visibilité (éclairage, vêtements dotés de réflecteurs).
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens).
- vérifient que les participants portent ou emportent la tenue adaptée aux conditions météorologiques.

Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- contrôlent notamment que les cadres des vélos ainsi que la distance entre les leviers de frein et les poignées sont adaptés aux enfants.

VTT et cyclo-cross

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à construire un entraînement systématique pour les sauts et les obstacles.

Cyclisme sur route

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à construire un entraînement en évitant les grands axes routiers et les heures de pointes.
- exigent le respect du Code de la route en toutes circonstances et sur la totalité du parcours.

Liste de contrôle VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route – Sorties



Planification d'une sortie

- Si possible reconnaître la sortie.
- Planifier l'itinéraire toujours dans le sens des aiguilles d'une montre (moins de bifurcations à gauche).
- Eviter les routes à grand trafic.
- Tenir compte des prévisions météorologiques, adapter l'itinéraire en fonction.
- Planifier le temps de manière réaliste.
- Définir des endroits où le groupe se retrouve.

Préparer le groupe pour la sortie

- Discuter préalablement de la sortie avec le groupe.
- S'assurer que tous les participants connaissent les règles de circulation, en particulier lors de bifurcations à gauche et dans les giratoires.
- Examiner avec les participants la question de l'angle mort en cas d'arrêt à côté d'un camion (à éviter si possible).
- Adapter la taille du groupe; chercher, le cas échéant, d'autres aide-moniteurs.
- Donner des consignes claires: règles, rouler en peloton et signes de la main.
- Connaître la condition physique des jeunes ainsi que leurs aptitudes techniques et en tenir compte.
- Passer en revue le code du vélo.

Durant la sortie

- Compter les participants au début et les recompter de temps à autre.
- Signaler de la main les bifurcations, trous, obstacles, etc.
- Contrôler régulièrement l'état physique et mental des participants (sommeil, repas, boissons).
- Tenir compte de la fatigue des participants.
- Prendre en compte l'évolution de la météo.
- Sécuriser (moniteurs) les carrefours importants.
- Définir qui ferme le peloton.

Cas d'urgence

- Emporter une pharmacie de secours (au moins une couverture de survie, un bandage triangulaire, des pansements).
- Réactualiser, le cas échéant, ses connaissances en matière de sauvetage (cours de sauveteurs).
- En cas d'accident: évaluer la situation, sécuriser le lieu d'accident, apporter les premiers secours et donner l'alerte.
- Étudier, avant de partir, des scénarios d'urgence et connaître des itinéraires de rechange plus courts.
- Veiller à ce que les téléphones portables soient complètement rechargés.
- Enregistrer les numéros de téléphone importants (112, app urgences, parents).
- Avoir de l'argent.
- Prévoir de la nourriture.

Liste de contrôle VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route – Matériel/équipement outdoor



Contrôle du matériel

→ Vélo

- Freins:** 2, puissants et bien réglés.
- Pneus:** pression adaptée (pression maximale indiquée sur le pneu) et état.
- Lumière:** éclairage non clignotant (blanc à l'avant et rouge à l'arrière) pour la tombée de la nuit et dans le noir (tunnels); lumières supplémentaires autorisées.
- Catadioptres** (ou feuilles réfléchissantes): 1 à l'avant (blanc) et 1 à l'arrière (rouge), d'au moins 10 cm² chacun.
- Pédales:** 1 catadioptre à l'avant et 1 à l'arrière (sauf pédales de course, de sécurité, etc.).
- Selle:** bonne hauteur = le talon sur la pédale, la manivelle placée en bas, la jambe doit être légèrement fléchie.
- Changements de vitesse** (dérailleur avant/dérailleur arrière): réglés avec précision.
- Trousse d'outillage:** une par groupe; **matériel de rechange:** p. ex. démonte-pneu, nécessaire de réparation, boyau, pompe.
- Objets susceptibles de se prendre dans les rayons (p. ex. courroies qui pendent).

VTT:

- Sonnette, «trail bell».

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 clairs ou voyants:** permettent d'être mieux vus pour une sécurité accrue.
- Lunettes de sport** (lunettes de soleil): protègent des corps étrangers (p. ex. poussière ou insectes) dans l'œil et améliorent la visibilité lorsque la lumière est changeante. Garder ses lunettes si l'on en porte déjà ou, mieux encore, mettre des lentilles.
- Protections supplémentaires** pour pratiquer le VTT dans un terrain difficile.