

# Multiplions nos chances de rentrer à la maison

« L'APPAREILLAGE DE SURVIE »



*Il y a des habitudes, comme celle de rouler en tenue de couleur foncée (le noir nous va si bien), qu'il est bon de laisser au placard pour en sortir plutôt le gilet jaune .*

*Et cette habitude nous l'abandonnons de plus en plus ; dans quelques années nous aurons tous sur le dos ce fameux petit gilet jaune. L'obligation en voiture du port de la ceinture nous a dérangés*

*et maintenant nous nous attachons sans même nous en rendre compte alors pour le gilet jaune nous sommes presque prêts !*

**8h15** près de la halle de Maurepas, lieu de départ de nos chevauchées fantastiques dominicales.

Beau rassemblement, **VISIBLE**, en ce dernier dimanche d'octobre 2018. Mais nous pouvons mieux faire...



Ils ont fière allure ces chevaliers des temps modernes. Sans doute levés de bon matin, dans le noir et le grand froid (3°C au thermomètre). Ils se sont **RESTAURÉS**. Voir lien Nutrition

**La veille**, **PREVOYANTS**, et peut être aussi pour gagner un peu de temps, (bien qu'en ce dernier dimanche d'octobre les instances aient accordé une heure supplémentaire de sommeil), chacun a **Préparé sa machine**, gonflé et vérifié l'état des pneus, essayé les

freins, fait jouer une dernière fois les changements de pignons, écouté la chaîne de sa belle monture entonner la douce symphonie d'une mécanique bien entretenue. Voir lien entretien Chaîne

**Mais surtout en ces premiers matins de frimas où la visibilité n'est plus au rendez-vous ils ont emporté «l'APPAREILLAGE DE SURVIE » :**



### **DES FEUX AVANT ET ARRIERE**

Qu'ils soient à piles, batterie ou rechargeables par prise USB ou moyeu, ils se verront du plus loin possible. Certains possèdent l'éclairage à intensité variable, y compris parfois clignotant. Nous n'avons plus qu'à en vérifier l'état de

fonctionnement **la veille**.

Si le temps est vraiment fermé ou à la nuit, le **FEU AVANT** est plus que nécessaire. Il devient **obligatoire**.

**Ne réitérons jamais l'erreur du dimanche 21 octobre (1°C) où nous avons eu bien de la chance de tous rentrer à la maison sans encombre, tant nos éclairages arrière étaient minables** dans ce brouillard façon purée.

Perso je voyais à peine l'équipier 3 mètres devant moi dans cette plaine de Neauphle. Nous avons rebroussé chemin pour atteindre les hauteurs et retrouver la lumière.

Voir lien ECLAIRAGE et FEUX :

<https://www.lecyclo.com/outils/difference-lux-lumens-luminosite-feu-velo.html>

<https://www.lecyclo.com/outils/choisir-ses-feux-de-velo-selon-quels-besoins.html>

<https://cyclotourisme-mag.com/2017/11/16/ingenieux-et-securisant/>



**L'ANGE GARDIEN** : le port du gilet de sécurité jaune fluorescent et réfléchissant, norme EN1150 nous protège. Le modèle photo existe en rose, vert, orange fluo/réfléchissant. Il n'est alors plus réglementaire... Il tient en poche arrière et protège aussi du vent. Il existe aussi des vestes imperméables.

Lien Gilet Promotion Cybervélo

Il est visible non seulement lorsque les phares des voitures nous prennent « en chasse », mais également lorsque les phares ne sont pas allumés. Ce qui n'est pas le cas des vêtements foncés aux bandes réfléchissantes. Les bandes ne se voient qu'à la rencontre de phares ! Attention donc, cet avant dernier dimanche, dans le brouillard à couper au couteau, j'ai même vu des voitures rouler sans phares... Méfions nous des



automobilistes inconscients.



Rappelons-nous la réglementation : même de jour, lorsque le brouillard ou la pluie fine, comme les temps sombres, envahissent notre environnement, nous devons enfilez le gilet. La maréchaussée en pardonne de moins en moins l'oubli. Sans cet accessoire (que nous pouvons laisser en poche arrière si le temps le permet) nous aurons à payer la somme de 35 € (22 € pour l'amende minorée). L'important est que, par temps de brouillard, on ne nous prenne pas pour des canards sur un stand de tir. Mieux vaut ressembler au sapin de Noël plutôt qu'à un foie gras étalé sur le bitume.

Certains avaient aussi enfilé des sur-chaussures « anticollision » du plus bel effet. Ces accessoires, ajoutés à la « socquette légère » (l'expression) multiplient notre signalement sur la route en créant un effet gyroscopique des plus dynamique. Elles ont aussi pour effet de réduire le froid ressenti en ces temps polaires, même s'il existe encore pour les plus frileux des accessoires encore plus réchauffants : chaussures d'hiver, sur-chaussettes, sur-chaussures néoprène ou bottes fourrées, comme l'ami Pierre, chaufferette etc....

Du «**RAVITO**»:



Une **BARRE** céréales énergétique. Si vous n'avez jamais ressenti le malaise très handicapant de la fringale n'oubliez pas cette barre. Les figues et autres produits naturels ne sont pas mal non plus ! (Danièle possède souvent des pâtes d'amande

délicieuses...)

Voir lien Barre Energétique: Il en existe d'autres...

Un **BIDON** rempli d'eau, de jus d'orange, jus de pomme, jus de raisin ou de boisson énergisante, selon les goûts et tolérance intestinale de chacun. Pas de rosé donc ; avec l'ami Jacques et avec espièglerie nous avons rempli le bidon de notre ami Yannick « le méchant » lors d'un séjour sous la chaleur. Le vin chaud c'est éventuellement... après l'effort !



Une **COUVERTURE de SURVIE**. Elle ne pèse rien. L'état de choc lors d'une chute provoque un refroidissement général important du corps... et par ces temps qui courent vous risqueriez fort de ne pas vous geler que les doigts.

Pensons aussi à notre **licence** (assurance), au **téléphone mobile**, et aux **numéros des personnes à prévenir**.

J'allais oublier : C'est bientôt **l'ouverture mensuelle de notre magasin vêtements au local de la rue d'Aven (10h tous les premiers samedi du mois)**. Maurice s'y fera une joie de vous accueillir CHALEUREUSEMENT, ça tombe bien, il doit avoir quelques vestes d'hiver ! Profitez en... Il n'est jamais triste le gaillard !

Voir lien vêtements du club

Alors... A la prochaine sortie, **EN SECURITE**, bien équipé et bien vêtu pour le plaisir de rouler ensemble.



*Texte de Jean ROBIN*

*Photos Divers*