

Joli mois de mai ... Mais en sécurité



Jean Robin, notre responsable « sécurité », nous invite pour une soirée formation « réanimation cardio-pulmonaire » et bien sûr nous recommandons vivement de prendre RDV pour effectuer un test à l'effort. Triste incident raconté ici !

Le beau temps est enfin venu
Avec lui nos échappées, nos envolées aussi.

Durant les temps maussades, nous avons revêtu nos belles tuniques jaunes et greffé les organes de

sécurité sur nos fières montures. Pour nous, qu'il pleuve ou qu'il vente, seul le gel et notre compagne ou compagnon, savaient nous retenir au sein du lit douillet.

Pourtant, ce temps dorénavant révolu je l'espère, ne doit pas nous aveugler. Les BRM, qualificatifs en vue du Paris Brest Paris, sont eux aussi enfin venus.

ATTENTION, il va falloir gérer des entraînements et ne pas négliger d'éviter les surentraînements.



Même ceux qui n'ont pas prévu de réaliser cette belle aventure vont être tentés d'en réaliser d'autres. Moins éprouvantes pensent ils ! Juste pour voir... Aller un peu plus loin.

Ils vont, de ce fait, éprouver un peu plus leur **SYSTEME**

CARDIOVASCULAIRE.

Les cyclistes qui ont préparé leur VELOCIO d'avril peuvent vous en parler.

Sur le dernier 200km de MOURS un cycliste d'une soixantaine d'années, roulant seul, n'a jamais rallié l'arrivée, terrassé par une crise cardiaque.

Nous sommes bien sûr quelques-uns à penser qu'il a trouvé une belle fin sur son vélo. Mais aussi à penser que pour sa famille ce fût dramatique.

Pour nos proches, nous avons le devoir de penser en amont aux accidents de la vie qui

pourraient nous surprendre. Au club nous sommes plus près de la soixantaine, bien tassée pour certains, que d'une quarantaine insolente. Il faut absolument passer notre visite médicale et tenter d'éliminer au maximum ces risques cardiovasculaires que nous pourrions rencontrer en mettant à l'épreuve, un peu plus que d'habitude, notre corps « d'athlète ». Certes, ces visites nous paraissent anodines, le test d'effort à l'hôpital l'est moins. Il permet de rouler sans crainte et de rassurer nos proches.



Bien sûr, nous savons aussi que de jeunes sportifs très entraînés n'ont pas échappé au dramatique accident ! Mais autant éliminer tout ce qui peut-être repéré en amont.

Je peux témoigner qu'au BRM de MOURS, notre bonheur était immense, jusqu'au moment où nous avons appris la nouvelle !

Mettons donc toutes les chances de notre côté avant les épreuves par ce test à l'effort, et n'oublions pas de commencer nos entraînements par un échauffement de qualité.

Le cycliste roulait seul. Il s'est sans doute arrêté sur le bord de la route. Pas d'amis pour le secourir. N'oublions pas de proposer de l'aide à ceux que nous rencontrons, seuls et immobiles, sur le bas-côté. Ce geste de courtoisie pourrait un jour se transformer en geste de secourisme.

Nous organisons, pour le club, le jeudi 6 juin 20h30 une soirée autour de la «REANIMATION CARDIO-PULMONAIRE ».

Notre but : donner à chacun la possibilité de pratiquer les gestes de la réanimation (RCP) et ceux de la mise en œuvre du Défibrillateur Automatisé Externe (DAE). Nous espérons vous y voir nombreux !

Session limitée à une vingtaine de personnes

Alors **BONNES ROUTES**. Éclatez-vous... mais en sécurité



Rédigé par votre délégué sécurité Jean ROBIN