



# 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 complète – ment rechargés.
- Enregistrer les numéros de téléphone importants (112, app urgences, parents).
- Avoir de l'argent.
- Prévoir de la nourriture.