

## Chers amis cyclos

En cette fin d'année 2011 nous devons constater une seule déclaration d'accident survenue lors d'une sortie individuelle,

Et de deux chutes sans gravité en sortie club.

Ce qui prouve que nous devons toujours rester très vigilants

Malgré notre grande expérience de la pratique du vélo, sachons partager la route avec les autres usagers.

Car nous sommes très fragiles sur nos deux roues.

Nous allons voir ensemble quelques photos pour illustrer les bons et les mauvais comportements.

Le cyclotourisme contribue au bien-être physique et à la qualité de notre vie.

Ces avantages ne doivent pas faire oublier les risques.

— Pratiquer le vélo au dessus de ses limites peut-être dangereux :

chute, tendinite, claquage, mais surtout le risque cardio-vasculaire en cas d'effort maximal.

Cet effort peut-être contrôlé par l'utilisation d'un cardio- fréquence-mètre  
( à commander au père-Noël )

L'obligation de fournir avant fin février un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme est une sécurité pour nous tous.

Cet examen médical peut permettre de dépister des anomalies alors que l'on pensait être en parfaite santé.

— Nous aimons rouler ensemble, ne gâchons pas notre plaisir.