



# TOURISME À VÉLO

## Les bons réflexes face aux risques climatiques

### CANICULES



- Adapter votre pratique au niveau d'alerte :
  - **Alerte jaune** : Rouler aux heures les plus fraîches (matinée et soirée)
  - **Alerte orange** : Limiter vos sorties
  - **Alerte rouge** : Reporter vos sorties
- Boire de l'eau régulièrement
- Manger en quantité suffisante
- Ne pas s'exposer au soleil (éviter les itinéraires non ombragés)
- Se protéger au maximum de la chaleur
- Se mouiller le corps et se ventiler
- Ne pas jeter de mégots ni faire de feu

### FEUX DE FORêt



- Apporter une vigilance continue vis-à-vis des risques d'évolution des feux de forêt, notamment selon la direction des vents (application Feux de forêt)
- Signaler les départs de feux aux autorités
- S'éloigner des zones soumises au risque
- En cas d'encerclement, rechercher une zone humide (éviter les hauteurs)

### GESTES DE PRÉVENTION FACE AUX RISQUES CLIMATIQUES

Pour toute sortie à vélo, assurez-vous d'adopter les gestes suivants :

- Avant le départ, télécharger les applications utiles pour le trajet (Météo France, Feux de forêt, MaRando...) et vérifier que les notifications de FR-Alert sont activées sur votre téléphone
- Surveiller régulièrement les prévisions météorologiques auprès des autorités et de Météo France
- Respecter les consignes des autorités et les avertissements signalés à l'entrée de pistes cyclables
- Transmettre régulièrement des nouvelles à ses proches (position, itinéraire suivi, estimation des délais...).
- En cas de batterie faible sur son téléphone et de batterie externe vide, changer son annonce du répondeur par un message précisant sa position et son itinéraire
- En cas de feux de forêt ou d'inondations, limiter les communications aux situations d'urgence afin de ne pas saturer les réseaux
- Ne pas se disperser si l'on est en groupe
- Adapter le rythme aux capacités de l'ensemble du groupe
- Ne pas consommer d'alcool ou autres substances altérant les perceptions

### KIT DU CYCLOTOURISTE FACE AUX RISQUES CLIMATIQUES



- Trousse de secours
- Couverture de survie
- Lampe frontale
- Sifflet
- Miroir de poche
- Topoguide ou carte de la zone empruntée (éventuellement boussole)
- Batterie externe

### ORAGES



- Identifier des abris solides en cas d'orage soudain (maison, grange, grotte)
- Éviter de vous abriter sous un arbre isolé ou de rester au milieu d'une zone dégagée
- Descendre de son vélo et s'éloigner des objets métalliques
- Ne pas stationner près des cours d'eau (ou dans leur lit asséché)
- Ne pas se rendre sur des sommets exposés ou dans des zones à forte densité de débris (ruines, sables, bois coupé)
- Ajouter à votre kit un imperméable et des vêtements de rechange
- Suivre l'évolution de l'aléa (Météo France, application Météo & Radar...)

### INONDATIONS



- Revoir sa route pour ne pas circuler en zones inondables
- S'éloigner des cours d'eau, berges et ponts en cas de risque de crue
- S'éloigner des pylônes, transformateurs et de tout ce qui produit de l'électricité
- Ne pas s'engager sur un tronçon inondé même faiblement
- Ne pas circuler en aval de vallées en cas de risque de ruissellement