

CANICULES

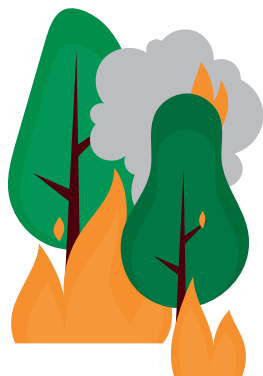


- Adapter votre pratique au niveau d'alerte :
 - **Alerte jaune** : Rouler aux heures les plus fraîches (matinée et soirée)
 - **Alerte orange** : Limiter vos sorties
 - **Alerte rouge** : Reporter vos sorties
- Boire de l'eau régulièrement
- Manger en quantité suffisante
- Ne pas s'exposer au soleil (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



TOURISME À VÉLO Les bons réflexes face aux risques climatiques

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)

Bonne nouvelle : la pratique du vélo pour les déplacements professionnels et les activités de loisirs se développe de manière exponentielle depuis plusieurs années !

Comme l'ensemble du territoire, les itinéraires cyclables sont cependant exposés à des **aléas climatiques extrêmes**, notamment les canicules, feux de forêt, orages et inondations qu'il est essentiel de prendre en compte dans notre pratique.

Adoptez les bons gestes pour prévenir les risques et limiter votre exposition.

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

