

Bon sens en période Juillet août : canicule et fortes chaleurs

1 – L'Etat et la médecine recommande de ne pas faire de sports par fortes chaleurs :

Pas d'efforts et pas de sport entre 12 h et 16 h

2 – Privilégier les sorties tôt le matin et retour si possible avant 12 h

3 – Autres conseils de bon sens:

Boire régulièrement de l'eau

Manger en quantités suffisantes

Eviter les efforts trop importants et les sorties trop longues

4 -Sorties dites « longues »

Durant ces périodes estivales, il est souhaitable :

- de réduire les difficultés notamment distances et dénivelés
- de partir très tôt pour rentrer si possible avant 12 h
- de tenir compte des capacités physiques des participants à la sortie
- d'avoir impérativement un vrai serre-file notamment dans les cols et si possible une voiture suiveuse
- essayer de ne pas mélanger ceux qui ont des objectifs de performance et ceux qui sortent pour leur plaisir- groupes séparés !-
- durant cette période , privilégier les sorties courtes et toniques pour éviter les grosses chaleurs

5 – Groupe « baladeuses et baladeurs »

En juillet et août, il est vivement recommandé :

- de ne rouler que le matin avec retour le plus tôt possible
- de bien tenir compte des températures matinales parfois excessives en ces périodes

Ces quelques éléments sont simplement **des conseils de prévention et de bon sens**

Chacun fait du vélo comme il le veut,

sous réserve de ne pas entrainer les autres dans une galère !

Bon vélo à toutes et tous et bonnes vacances