

**ASSOCIATION CYCLOTOURISTE LYON 8**

**PLAN D’ACTION FORMATION/ SECURITE 2018—2019**

**Stage de formation à la maniabilité et à l’aisance à Vélo — 17 décembre 2018**

**Patrick BROCHANT** Délégué Formation au Comité Rhône Métropole de Lyon de la FFCT (CCRML)

- Maîtriser son vélo dans différentes situations.

- Acquérir les bons réflexes, individuellement et en groupe.

- Prendre conscience de ses aptitudes.

**Formation P.S.C.1 (Prévention Secours Civiques de niveau 1)** - **mars 2019** (date à préciser)

**Organisme spécialisé** (recherche en cours)

- Protection de la victime

- Alerter les secours adaptés

- Étouffement de la victime

- Saignement abondant et apprentissage des points de compression

- La victime est inconsciente

- Absence de respiration

- Les malaises chez la victime

- Traumatisme dû à l’accident (brûlures, plaies ouvertes, fractures, etc…)

- Simulation de cas où les examinateurs jugeront ce que vous avez retenu

**Formation Animateur ( 4 animateurs ACL8) —** date à définir

**Formation dispensée par le CCRML**

- Maîtrise d’intervention   
 - Connaître et appliquer les règles de circulation à vélo,   
 - Accompagner un groupe (adultes ou familles),  
 - Donner des conseils pratiques sur l’utilisation du vélo,   
 - Éveiller le groupe aux particularités du tourisme à vélo,   
 - Gérer la sécurité d’un déplacement en groupe,   
 - Suivre un itinéraire défini sur une carte.

**Réunion plénière sécurité—santé** — **25 janvier 2019** (repas du club) OSL de Gerland confirmation codir du 04 décembre 2018.

**Docteur Arthur MOLLIQUE et Eric VEZINE** délégué sécurité ACL8

- Adapter son effort à son état physique du moment.

- L’encadrement des sorties pour garantir et optimiser la sécurité.



**ASSOCIATION CYCLOTOURISTE LYON 8**

**ASSOCIATION CYCLOTOURISTE LYON**

**PLAN D’ACTION FORMATION/SECURITE 2018—2019**

**Flash infos mensuel «S» sur le site ACL8**

Un éclairage sur un point de sécurité lié à l’actualité de notre club, à l’actualité du moment ou à un rappel opportun.

**Des ZOOM à venir**

* Fiche d’identification médicale
* Comment aborder les ronds-points
* Appréhender les périodes météo à risques
* Bien se positionner sur la route lors de sorties en groupe (respect du code de la route)
* L’encadrement des sorties en groupe