

**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