



BULLETIN SECURITE

CANICULE ET PRATIQUE DU VELO

Dans un contexte où les vigilances rouges se multiplient, la Fédération rappelle que la pratique du vélo, sous toutes ses formes, doit rester un moment de plaisir, de partage et, avant tout, de sécurité.

La Fédération française de cyclotourisme ne se contente pas d'alerter : elle propose des solutions pratiques pour permettre à chacun de continuer à rouler en sécurité, malgré la chaleur.

Des consignes concrètes pour les pratiquants du cyclotourisme :

Avant de partir :

- adapter ses horaires, éviter les pics de chaleur entre 12 h et 16 h, privilégier les départs matinaux ou en fin de journée.
- choisir des itinéraires ombragés et réduire les distances pour limiter l'effort.
- informer un proche de son itinéraire pour une sécurité renforcée.

Pendant la sortie :

- hydratation : boire régulièrement, sans attendre la soif (500 à 750 ml par heure minimum)., par petites quantités plutôt qu'en grandes lampées espacées. Visez 150 à 200 mL toutes les 15 à 20 minutes. Le volume horaire total dépend de la température et de l'intensité : autour de 500 mL/h en conditions tempérées, et jusqu'à 1 litre/h, voire davantage, en pleine chaleur.
- alimentation. Prévoir une collation.
- équipement : vêtements clairs, légers et respirants, casque ventilé, crème solaire à indice élevé, et lunettes de soleil.
- allure : ralentir et faire des pauses fréquentes à l'ombre.
- vigilance accrue

Surveiller les signes de coup de chaleur (fatigue inhabituelle, étourdissements, maux de tête, nausées) et arrêter immédiatement l'effort en cas de symptômes.

Protéger les publics fragiles : enfants, seniors et personnes sensibles doivent redoubler de prudence.

« Se découvrir avant d'avoir chaud. » Cette maxime de Vélocio, pionnier du cyclotourisme, résume à elle seule l'art de rouler sous la canicule.

N'attendez jamais d'avoir soif pour boire : la soif est déjà un signe de déshydratation amorcée.

L'épuisement dû à la chaleur survient quand le corps lutte encore mais commence à être dépassé. La température corporelle se situe entre 38 et 40 °C. Les signes : grande fatigue et faiblesse, maux de tête, vertiges, troubles de la vision, nausées ou vomissements, respiration rapide, transpiration abondante, comportement inhabituel. Selon l'Assurance Maladie, il faut alors se mettre à l'ombre dans un endroit frais, s'asperger d'eau fraîche, boire, et consulter rapidement un médecin.

Le coup de chaleur est une urgence médicale absolue : la thermorégulation est défaillante, la température interne dépasse 40 °C. Signe d'alerte majeur : des troubles de la conscience (confusion, propos incohérents, somnolence, perte de connaissance, convulsions), souvent une peau chaude et sèche. Dans ce cas, appelez immédiatement le 15 (SAMU) ou le 112, mettez la personne à l'ombre, déshabillez-la et refroidissez-la activement (eau fraîche, linges humides) en attendant les secours. N'administrez pas d'aspirine, d'anti-inflammatoires ou de paracétamol, qui peuvent aggraver la situation.

Les signaux à ne jamais ignorer en roulant

Sur le vélo, certains signaux doivent vous faire arrêter immédiatement : maux de tête qui s'installent, frissons paradoxaux en pleine chaleur, chair de poule, sensation de jambes vides anormale, nausée, vertiges, perte de coordination ou confusion. L'arrêt de la transpiration alors qu'il fait très chaud est un signe particulièrement alarmant.

Le réflexe : stopper l'effort, se mettre à l'ombre, boire frais, s'asperger et faire baisser la température. Refroidir le corps dans les premières minutes est l'objectif prioritaire. Ne « poussez » jamais pour rentrer plus vite : aggraver l'hyperthermie peut être dramatique.

Informations issues :

- article publié le 23 juin 2026 Cyclotourisme mag
- article : CONSEILVÉLO

Juillet 2026

Délégué sécurité CTY

