



COMITÉ  
RÉGIONAL  
DE CYCLOTOURISME  
NOUVELLE-  
AQUITAINE

# ALERTE CANICULE

NOUVELLE-  
AQUITAINE  
VIGILANCE  
ORANGE  
CANICULE



**ROULEZ AU FRAIS,  
PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ !**

**Chers amis cyclotouristes de Nouvelle-Aquitaine,**

Le Ministère des Sports vient de publier de nouvelles directives de vigilance, et pour cause : notre région traverse un épisode de forte chaleur, plaçant de nombreux départements en vigilance orange canicule.

Si l'envie de pédaler et de profiter de nos magnifiques paysages est forte, la prudence doit aujourd'hui l'emporter. En selle, le combo "effort physique + température élevée" peut rapidement devenir dangereux (coup de chaleur, déshydratation, malaise).



**LES BONS RÉFLEXES  
POUR LES SORTIES MATINALES**

## À ÉVITER ABSOLUMENT



**Ne roulez pas entre 11h et 18h :**

C'est le moment où le soleil est au plus haut et l'ozone au plus fort.



**Ne forcez jamais :**

Ce n'est pas le moment de chercher la performance ou de tenter de nouveaux cols.



**N'attendez pas d'avoir soif pour boire :**

La sensation de soif est déjà le premier signe de la déshydratation.

**Si vous décidez tout de même de sortir très tôt le matin :**



**Hydratez-vous en continu :**

Partez avec deux bidons (dont un avec des sels minéraux/boisson iso) et buvez de petites gorgées toutes les 10 à 15 minutes.



**Adaptez votre parcours :**

Privilégiez les itinéraires ombragés (sous-bois, forêts) et repérez les points d'eau potable sur votre trajet.



**Protégez-vous :**

Crème solaire haute protection, lunettes de soleil et casque bien ventilé sont obligatoires.



**Écoutez votre corps :**

Maux de tête, sensations de vertige, jambes anormalement lourdes ou rougeurs soudaines ? Arrêtez-vous immédiatement à l'ombre.



**LE CONSEIL EN PLUS :** Privilégiez des sorties courtes et privilégiez la récupération. Le vélo est un plaisir, sachons lever le pied quand la météo l'impose !



**Prenez soin de vous et bonne route (à la fraîche) !**



Pour suivre l'évolution de la situation dans votre département, consultez régulièrement le site de **Météo-France**.



**METEO  
FRANCE**

