

La minute sécurité

L'arrêt aux sommets des côtes

Pourquoi un arrêt au sommet d'une côte ?

L'organisme est soumis à un effort important dans la montée avec l'augmentation de la fréquence cardiaque, l'augmentation du besoin en oxygène qui va s'accroître avec l'altitude et la sollicitation musculaire. De ce fait l'arrêt au sommet est pour certains une nécessité vitale en particulier pour reprendre une fréquence cardiaque normale.

L'arrêt au sommet n'est parfois pas le meilleur endroit pour stationner, la visibilité est souvent réduite pour les automobilistes et l'espace y est restreint pour stationner les vélos.

Les montées étant en général suivies d'une descente on pourrait choisir de s'arrêter en bas de la descente. Mais l'inconvénient est que si une personne a un problème dans la montée vous devez refaire tout le chemin en sens inverse et si le problème est grave vous arriverez trop tard pour le secourir.

La meilleure solution reste l'arrêt au sommet en prenant quelques précautions

- Les premiers arrivés :
- choisissent un emplacement suffisamment grand pour que tout le groupe puisse se ranger hors de la chaussée
- Guident les suivants hors de la chaussée (attention à l'arrière des vélos empiétant sur la chaussée)



C'est presque parfait



C'est tout faux