



## La foudre et le vélo

Dans le milieu cycliste, les exemples sont malheureusement nombreux. Qui ne se souvient pas de Galvez, de Kivilev, de Casartelli, d'Agostinho, de Simpson, d'Ockers, De Samyn. D'autres célébrités ont aussi laissé leur vie sur un vélo tels Jean-Edern Hallier ( écrivain ), Louis Nucera ( écrivain et cycliste ), Christa Päffgen alias Nico ( chanteuse du Velvet Underground de Lou Reed ), Ernest Chausson ( compositeur classique ) et j'en passe....

### Restez en sécurité quand la foudre frappe

Les orages sont courants par temps chaud. Pendant les mois d'été, des éclairs se produisent environ toutes les trois secondes au Canada.

Un million de fois plus puissants que le courant électrique ménager, les coups de foudre peuvent être mortels. La foudre tue plus de gens dans les pays développés que tout autre phénomène naturel. Un coup de foudre peut causer un arrêt cardiaque lorsque le courant pénètre le corps; il peut aussi endommager des organes, causer des brûlures et, parfois, entraîner des effets à long terme.

Au Canada, la foudre fait de cinq à six décès chaque année et blesse gravement 60 à 70 personnes. C'est dans le sud de l'Ontario qu'elle frappe le plus souvent, avec Windsor en tête, suivi de Toronto et de Hamilton. Dans l'Ouest du Canada, la foudre est à l'origine d'environ la moitié des feux de forêt. La foudre frappe généralement les terrains élevés et les objets saillants, surtout ceux qui sont conducteurs d'électricité — tout objet en métal pose un risque.

La foudre peut frapper à plusieurs kilomètres de sa source; il est donc crucial de prendre des précautions tôt. Si la météo prévoit des orages, réexaminez vos projets d'activités en plein air. Abritez-vous dès que vous voyez des nuages noirs s'accumuler dans le ciel, que vous sentez le vent ou que vous entendez le grondement du tonnerre à distance. Si vous êtes dehors, arrêtez ce que vous êtes en train de faire et dirigez-vous vers une maison, un grand bâtiment ou une voiture, puis, fermez toutes les portes et fenêtres et restez à l'intérieur pendant au moins 30 minutes après le dernier grondement de tonnerre.

Il est essentiel de savoir quoi ne pas faire. Certaines personnes tentent de se protéger de la pluie abondante en s'abritant sous un arbre. C'est une très mauvaise idée. Si la foudre frappe l'arbre, l'électricité peut se déplacer le long du tronc, se propager jusqu'aux racines, pénétrer le sol et causer un puissant choc.

Pour évaluer la distance de la foudre, comptez les secondes entre l'éclair et le tonnerre. Si vous comptez moins de 30 secondes, mettez-vous à l'abri puisque l'orage est à moins de 10 kilomètres.

**À pied ou en vélo, les personnes doivent être distantes de 3 mètres (10 pieds) les unes des autres.**

**Pendant un orage...**

**Ce qu'il faut faire**

Évitez les terrains élevés et les espaces ouverts.

Abritez-vous dans une maison, un grand bâtiment ou un véhicule. Fermez les portes et les fenêtres.

Si vous êtes à vélo, à motocyclette ou sur un VTT, descendez. Les pneus en caoutchouc ne vous protégeront pas.

S'il n'y a aucun abri possible, se positionner accroupis au sol, les genoux contre la poitrine et la tête baissée entourée par les bras (pour la protéger de la foudre). Pour encore plus de sécurité, placer des tissus (couvertures, vêtements...) entre le sol et vous.

Éviter les lieux publics avec de la foule. Une personne seule attirera moins la foudre qu'un groupe de plusieurs personnes.

Si vous êtes dans une embarcation, dirigez-vous vers la rive. Si l'orage éclate alors que vous êtes sur l'eau, accroupissez-vous dans le fond de l'embarcation.

Évitez tout contact avec du métal. Tenez-vous à au moins 30 mètres des clôtures en métal et retirez vos chaussures si elles ont des crampons ou autres en métal.

Restez loin de l'eau, y compris les lacs, les mares et les flaques d'eau.

Restez à l'abri jusqu'à ce que l'orage soit passé, attendez au moins trente minutes après le dernier coup de tonnerre.

## **Ce qu'il ne faut pas faire**

**Il ne faut surtout pas courir (*à pied ou en vélo*) : le corps dégage alors de l'énergie qui facilite le trajet de la foudre vers le sol.**

**Ne vous abritez pas sous un arbre, dans une cabane avec une toiture de tôle ou dans une autre construction ouverte ou de petites dimensions.**

**Ne vous étendez pas par terre.**

**Ne prenez pas de douche ni de bain. Si la foudre frappe l'installation de plomberie, les tuyaux peuvent agir comme conducteurs.**

**Évitez les courants d'air si vous êtes à l'intérieur.**

**N'utilisez pas le téléphone ni les appareils électriques, à moins que ce soit absolument nécessaire, car l'électricité se déplace par les fils.**

**Ne tenez pas un bâton de golf, un parapluie ou une canne à pêche dans vos mains.**

**Ne voyagez pas pendant un orage violent. Si un orage éclate pendant que vous êtes en voiture, baissez un peu les vitres et stationnez sur le bord de la route, loin des lignes électriques.**

**N'essayez pas de finir votre activité. Vous pourrez reprendre votre randonnée de vélo quand l'orage sera complètement passé!**