



BELGIAN CYCLING



- EST. 1882 -



SESSIONS DE SANTE

2023

Supported by 

KBWB | RLVB • RUE DE BRUXELLES 482 • B-1480 TUBIZE • BELGIË | BELGIQUE

PROGRAMME

1. **Introduction**
2. Politique antidopage Belgian Cycling
3. Cellule Médicale Belgian Cycling
4. Simulation contrôle antidopage
5. Environnement
6. Sécurité épreuves sur route

1. INTRODUCTION

- Information
- Belgian Cycling + FCWB
- “ *Cyclisme sain pour les jeunes* ”

PROGRAMME

1. Introduction
2. **Politique antidopage Belgian Cycling**
3. Cellule Médicale Belgian Cycling
4. Simulation contrôle antidopage
5. Environnement
6. Sécurité épreuves sur route



2. POLITIQUE ANTIDOPAGE

— International : UCI /ITA



— National : Belgian Cycling / ONAD



— Régional : FCWB / ONAD



2. POLITIQUE ANTIDOPAGE

- Information
- Prévention
- Sensibilisation
- Sanctions

2. POLITIQUE ANTIDOPAGE

- *Actions*

- Charte antidopage équipes/clubs étrangers

- Collaboration équipes / organisateurs

- Campagnes de prévention

- Dépenses Belgian Cycling contrôles antidopage: € 180,000

2. POLITIQUE ANTIDOPAGE

BUT

=

CHANGEMENT DE MENTALITÉ

2. POLITIQUE ANTIDOPAGE

Valeurs sportives

- Ethique, fair-play et honnêteté
- Santé
- Performances dans les meilleures conditions
- Caractère et éducation
- Plaisir et profiter



2. POLITIQUE ANTIDOPAGE

Valeurs sportives

- Travail d'équipe
- Dévouement
- **Respect** règles et lois
- **Respect** soi-même et pour les autres
- Courage
- Solidarité et sentiment de communauté



PROGRAMME

- Introduction
- Politique antidopage
- **Cellule médicale Belgian Cycling**
- Simulation contrôle antidopage
- Environnement
- Sécurité épreuves sur route

RAPPELS

- **Informez le médecin que vous êtes un sportif**
- **INTERDICTION** injections, sauf par un médecin
- **AUT**
- **Limitation suppléments alimentaires**

RAPPELS

- Informez le médecin que vous êtes un sportif
- **INTERDICTION injections, sauf par un médecin en nécessité**
- AUT
- Limitation suppléments alimentaires

RAPPELS

- Informez le médecin que vous êtes un sportif
- **INTERDICTION** injections, sauf par un médecin
- **AUT**
- Limitation suppléments alimentaires

AUT

= **Authorisation Usage Thérapeutique**


→ Usage de médicaments de la liste interdite, demandez l'AUT

Demandez de façon pro-active  ONAD

RAPPELS

- Informez le médecin que vous êtes un sportif
- **INTERDICTION** injections, sauf par un médecin
- **AUT**
- **Limitation suppléments alimentaires**

SUPPLEMENTS ALIMENTAIRES

- Suppléments alimentaires  risque important test positif !!
- Compléter en nécessité, le reste = inutile !
- Pas commander de son propre gré à l'internet
- Discutez avec le médecin de sport

EQUILIBRE

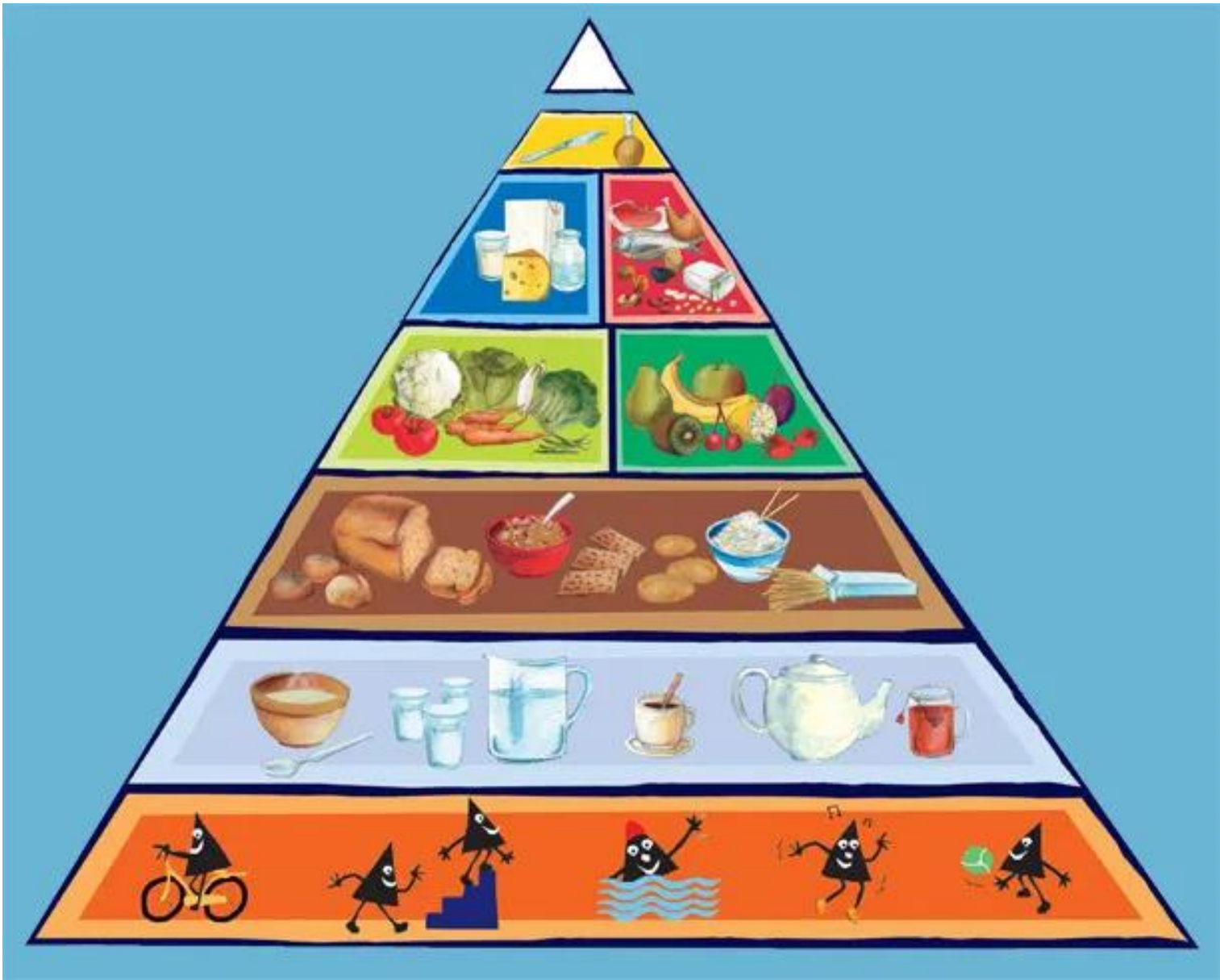
Pleine conscience

Pratique

Alimentation

Sommeil





3 ASPECTS IMPORTANTS

1. **SOCIAL**
2. **PSYCHOLOGIQUE**
3. **PHYSIQUE - SANTE**

3 ASPECTS IMPORTANTS

1. SOCIAL

✓ Collaboration – travail d'équipe

✓ Amitiés – réseau social

3 ASPECTS IMPORTANTS

2. PSYCHOLOGIQUE (avantages)

- ✓ Diminution stress
- ✓ Amélioration concentration (TDAH)
- ✓ Sommeil
- ✓ Dépression
- ✓ Persévérance, formation caractère

3 ASPECTS IMPORTANTS

3. Physique / santé

Les anciens coureurs cyclistes vivent plus longtemps



3 ASPECTS IMPORTANTS

3. Physique / santé

- Achille Margo (83) qui a battu le record mondial sur la piste :

*“ S’il le faut, je rentre à vélo
à la maison “*



Vous êtes l'avenir ! / Faire du cyclisme est sain

**AGAINST
DOPING**

PROGRAMME

1. Introduction
2. Politique antidopage
3. Cellule médicale Belgian Cycling
- 4. Simulation contrôle antidopage**
5. Environnement
6. Sécurité épreuves sur route

4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

Chaque coureur au départ

→ Possibilité CAD

- Bien vérifier ! (par le coureur même)

- Responsabilité du coureur !

→ Absent = positif

= **SUSPENSION**



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

Chaperon:

- Informe le coureur
- “Notification” (incl. copie coureur)
- Suit le coureur



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE



IN-COMPETITION NOTIFICATION FORM FORMULAIRE DE NOTIFICATION EN COMPETITION

Event Événement	GP KBWB
Country Pays	Belgium
City Ville	Brussel
Date	05/04/2014
Time of Notification Heure de Notification	16 h 38

Athlete's Family Name Nom de Famille du Sportif	Peeters
Athlete's Given Name Prénom du Sportif	Tom
Date of Birth Date de Naissance	04/06/1996
Race number / Ranking Numéro dossard / Classement	14

Type of test required Type de contrôle requis	Urine <input checked="" type="checkbox"/>	Blood <input type="checkbox"/>
	Urine <input type="checkbox"/>	Sang <input type="checkbox"/>

DCO and Chaperon Name Nom de l'ACD et Escorte	R. Maenen	J. Herremans
DCO and Chaperon Signature Signature de l'ACD et Escorte		

I hereby acknowledge that I have received and read this notice, including the athlete rights and responsibilities test on the overleaf of copy 1, and I consent to provide sample(s) as requested (I understand that failure or refusal to provide a sample may constitute an anti-doping rule violation).

Je reconnais avoir reçu et lu cet avis, y compris les droits et les responsabilités du sportif figurant au verso de la copie 1, et je consens à fournir l'(les) échantillon(s) tel(s) que requis (je comprends que le refus ou le fait de me soustraire à fournir un échantillon constitue une violation des règles antidopage).

Athlete's signature
Signature du sportif

4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Interdiction de prendre une douche avant le CAD !




4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

Affiche

→ @ Arrivée

→ @ Entrée local CAD

CONTROLE ANTIDOPAGE 

EPREUVE GP KBWB

DATE 05/04/2013

COUREURS A CONTROLER

→ vainqueur

→ _____

→ numéros de dossard des autres coureurs

n° 19

n° 145

n° _____

n° _____

n° _____

n° _____

n° _____

n° _____

n° _____

4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Délai de max. 30min pour se présenter
- Cérémonie protocolaire et conférence de presse
 - max. 30 min. suppl.

4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

Documents:

- Licence
- Carte d'identité (avec photo)



Personnes:

- Accompagnateur (DS)
- Représentant légal
(parent ou tuteur)



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Se présenter salle d'attente
- Petites bouteilles (25ml) ou cannettes boissons
 - Fermées
 - **JAMAIS** accepter des boissons ouvertes d'origine inconnue!
- Seul coureur/accompagnateur - chaperon



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- “Bureau “ = lieu de travail
 - Coureur et accompagnateur(-s)
 - Agent du Contrôle de Dopage
 - Inspecteur médical (médecin contrôleur)



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- ACD (CADF / ONAD): administration et logistique
- Médecin : “témoin production échantillon urine”
- Coureur : fera tout **lui-même** lors de la procédure

4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- ACD remplit le formulaire (données licence)
- Coureur choisit gobelet (choix entre au min. 3 stuks)
- Laver les mains ≠ savon



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Dénudé de la poitrine aux genoux

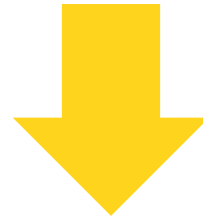


4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

Tricherie lors de la procédure

=

Positif



SUSPENSION

4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

Simulation contrôle antidopage

- Minimum 90cc
- Fermeture gobelet
- Choisir emballage scellé (choix min 3 pcs)



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Vérification code bouteilles et emballage
- Enlever couvercle (pas tourner), anneau rouge = déchets
- Couvercle sur la table
- Remplir d'abord **B** (jusqu'au tiret = **30cc**)
- Ensuite **A** (jusqu'au tiret = **60cc**)
- Diviser le reste **A** et **B**



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

A-échantillon → examination labo

B-échantillon → contre-expertise après positif **A**



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Fermeture bouteilles → coureur
- Tourner les bouteilles
- Dans l'emballage et fermez
- Signature du PV
- Coureur signera en dernier



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Mesuration densité par le médecin

➔ Densité

= Min. 1.005



4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- Original: UCI / ONAD
- Copie: coureur
- Copie: labo
 - = Données coureur illisibles
 - **ANONYME**



4. SIMULATION CONTROL ANTIDOPAGE

uci Union Cycliste Internationale **DOPING CONTROL FORM FORMULAIRE DE CONTROLE DU DOPAGE** **UCI**

SEE BACKSIDE OF CONTROL FORM / VUE REVERSE DU CONTROLE ANTIDOPAGE

SPORTS COLLECTION APPROVED / APPROUVEE EN PRESENCES D'UN COLLECTEUR

SPORT: **CYCLING**

1. ATHLETE INFORMATION - INFORMATION CONCERNANT LE SPORTIF

NAME / NOM: **PETERS** FIRST NAME / PRÉNOM: **JAN** DATE OF BIRTH / DATE DE NAISSANCE: **19/06/1995**

NATIONALITY / NATIONALITE: **BELGIAN** RESIDENCE: **ROOS** ADDRESS / ADRESSE: **Joseph 18 Maastricht** CITY / VILLE: **LIÉGE**

PHONE / TÉLÉPHONE: **(00) 47 833 456** E-MAIL / COURRIEL: **WILHEM** SOCIAL NAME / NOM DE FAMILLE: **WILHEM**

2. NOTIFICATION - NOTIFICATION

TYPE OF TEST REQUESTED / TYPE DE CONTRÔLE DEMANDÉ: **URINE**

3. INFORMATION FOR ANALYSIS - INFORMATIONS CONCERNANT L'ANALYSE

RECOGNITION / RECONNAISSANCE: YES / OUI NO / NON

SAMPLES - ÉCHANTILLONS: **Urine** (A/B) **17/0** **17/0**

4. CONFIRMATION OF PROCEDURE FOR URINE AND/OR BLOOD TESTING - CONFIRMATION DE LA PROCÉDURE POUR LE CONTRÔLE D'URINE ET/OU DE SANG

OK

COLECTEUR APPROUVE: **H. NARIC** SIGNATURE: **H. NARIC** DATE: **17/08**

ATHLETE REPRESENTATIVE: **WILHEM** SIGNATURE: **WILHEM** DATE: **17/08**

SPORTS COLLECTOR OFFICER: **PLOU GLEWEN** SIGNATURE: **PLOU GLEWEN** DATE: **17/08**

ATHLETE: **JAN PETERS** SIGNATURE: **JAN PETERS** DATE: **17/08**

COPIES: COPIE 1 - ATHLETE, COPIE 2 - SPORTIF, COPIE 3 - SAMPLE COLLECTION AUTHORITY / COLLECTEUR APPROUVE, COPIE 4 - LABORATORY, COPIE 5 - LABORATOIRE, COPIE 6 - LABORATOIRE

4. SIMULATION CONTROLE ANTIDOPAGE

- www.uci.org.
- www.belgiancycling.be
- www.fcwb.be
- <http://www.dopage.cfwb.be/>
- www.wada-ama.org



PROGRAMME

1. Introduction
2. Politique antidopage
3. Commission médicale Belgian Cycling
4. Simulation contrôle antidopage
5. Environnement
6. Sécurité épreuves sur route

5. ENVIRONNEMENT

- ✓ ≠ jeter les déchets négligemment
- ✓ Gardez les/zone déchets/ véhicules



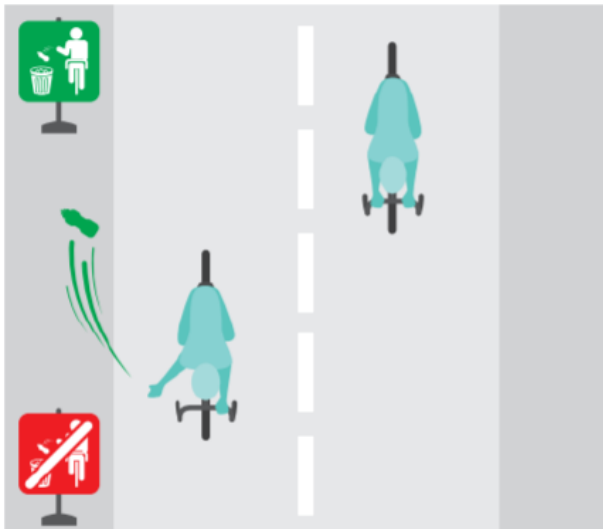
5. ENVIRONNEMENT

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

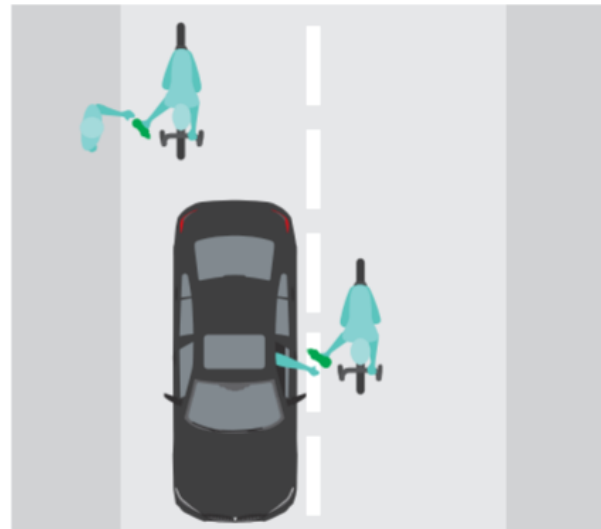
- Règlement UCI 2.2.025 et 2.3.025

Outre le côté potentiellement dangereux de ce comportement dans certaines situations, jeter des débris ou des objets en dehors des zones dédiées est néfaste pour l'environnement et l'image de notre sport. C'est également un mauvais exemple donné aux cyclistes amateurs.

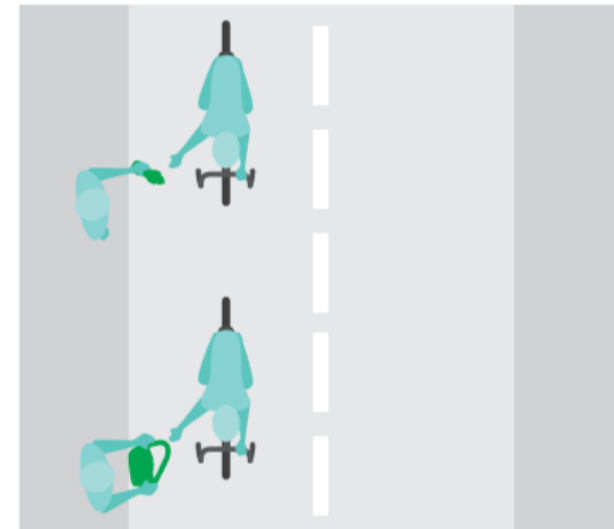
Autorisé Jeter des objets dans des zones de déchets dédiées



Autorisé Rendre des bidons au personnel de l'équipe et aux véhicules de l'échelon-course



Autorisé Donner des musettes aux coureurs, pas seulement des bidons

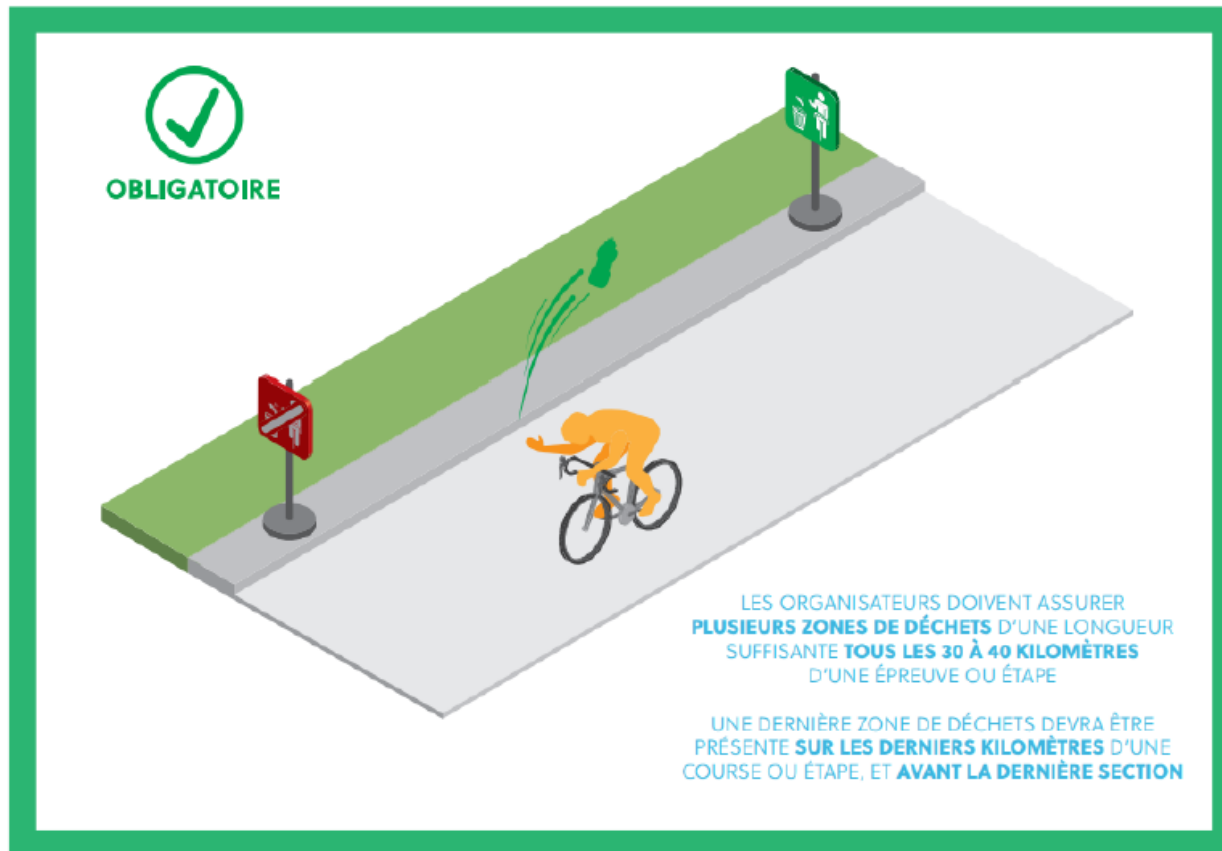


5. ENVIRONNEMENT

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025 et 2.3.025

Outre le côté potentiellement dangereux de ce comportement dans certaines situations, jeter des débris ou des objets en dehors des zones dédiées est néfaste pour l'environnement et l'image de notre sport. C'est également un mauvais exemple donné aux cyclistes amateurs.



PROGRAMME

1. Introduction
2. Politique antidopage
3. Commission médicale Belgian Cycling
4. Simulation contrôle antidopage
5. Environnement
6. Sécurité épreuves sur route

La police et les courses cyclistes

Ensemble, nous sécurisons le parcours !



Un grand nombre de facteurs très différents déterminent une organisation sûre:

- Voie publique ↔ Course
 - Coureurs et leur caravane
 - Spectateurs
 - Utilisateurs réguliers de la route
 - Habitants le long du parcours
 - Autres parties prenantes (De Lijn, SNCB, ...)
- Complexe – La sécurité ne tombe pas du ciel

- Demande d'autorisation par l'organisateur

- La Police Locale :
 - donne un avis au bourgmestre sur les travaux de voirie, les jours de marché, etc.
 - dit à quels carrefours elle (et/ou des signaleurs) sera présente
(Tour de Flandre 2023 : 1.600 carrefours !)

- Nomination d'un coordinateur général des services de police

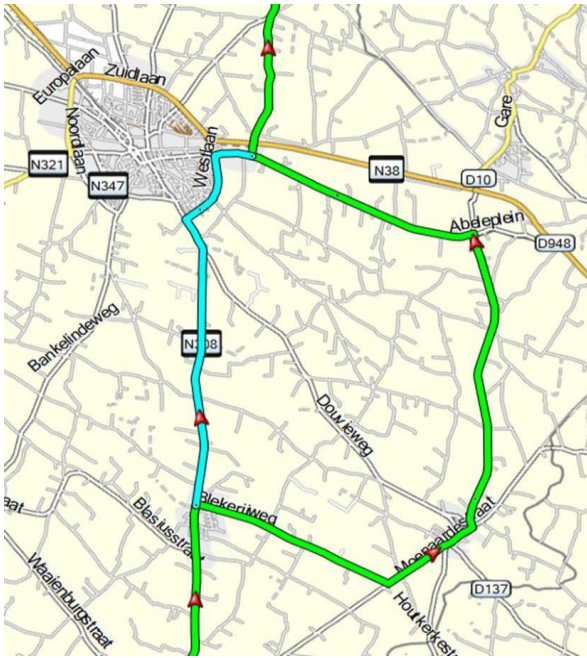
- Courses en ligne: désignation de la Police de la Route – Police Fédérale

- Réunions avec toutes les parties: coordinateur général, Police de la Route, Police Locale, organisateur, SNCB, De Lijn, ...

La police et les courses cyclistes:

- Mise en place du parcours par l'organisateur (sportif et sûr)
- Reconnaissance du parcours par la Police de la Route en collaboration avec l'organisation
- Points dangereux
 - Itinéraires alternatifs pour les signaleurs (Way In - Way Out)
 - Accords (déviation, gestion de la colonne, ...)
 - ...
- Briefings:
 - Briefing de sécurité par l'organisateur
 - Briefing aux motards de la Police de la Route















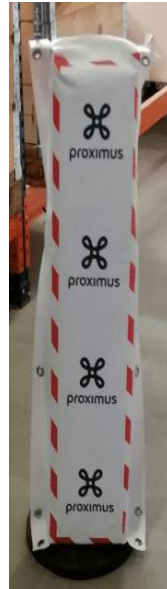


Way Out / In

- Signaleurs mobiles ne dépassent PAS le peloton
- Itinéraires alternatifs
- Way Out – Way In – Way Extra
- Via Tour Radio

Tour des
Flandres
2023
334 points !

85.		Commune	Rétrécissement	 + 		-
86.		Commune	Poteau en bois isolé à droite	-	-	
87.		Commune	Potelet à gauche à masquer avec une roue			-
88.		Commune	passage course entre 11.13 hr et 11.22 hr Wedstrijdpassage tussen 11u13 en 11u22	 + ROMEO		Train à 11.23 hr et 11.37 hr



- Coordination et communication
- Délimitation de la caravane? (Caravane de la course)
- Assurer la fluidité de l'itinéraire
- Accompagner et protéger les coureurs
- Sécuriser les points dangereux de l'itinéraire
- Aider pour les distractions causées par les voitures

➤ LA SECURITE DE ET POUR TOU.TE.S!



Un job à la police: est-ce fait pour vous?



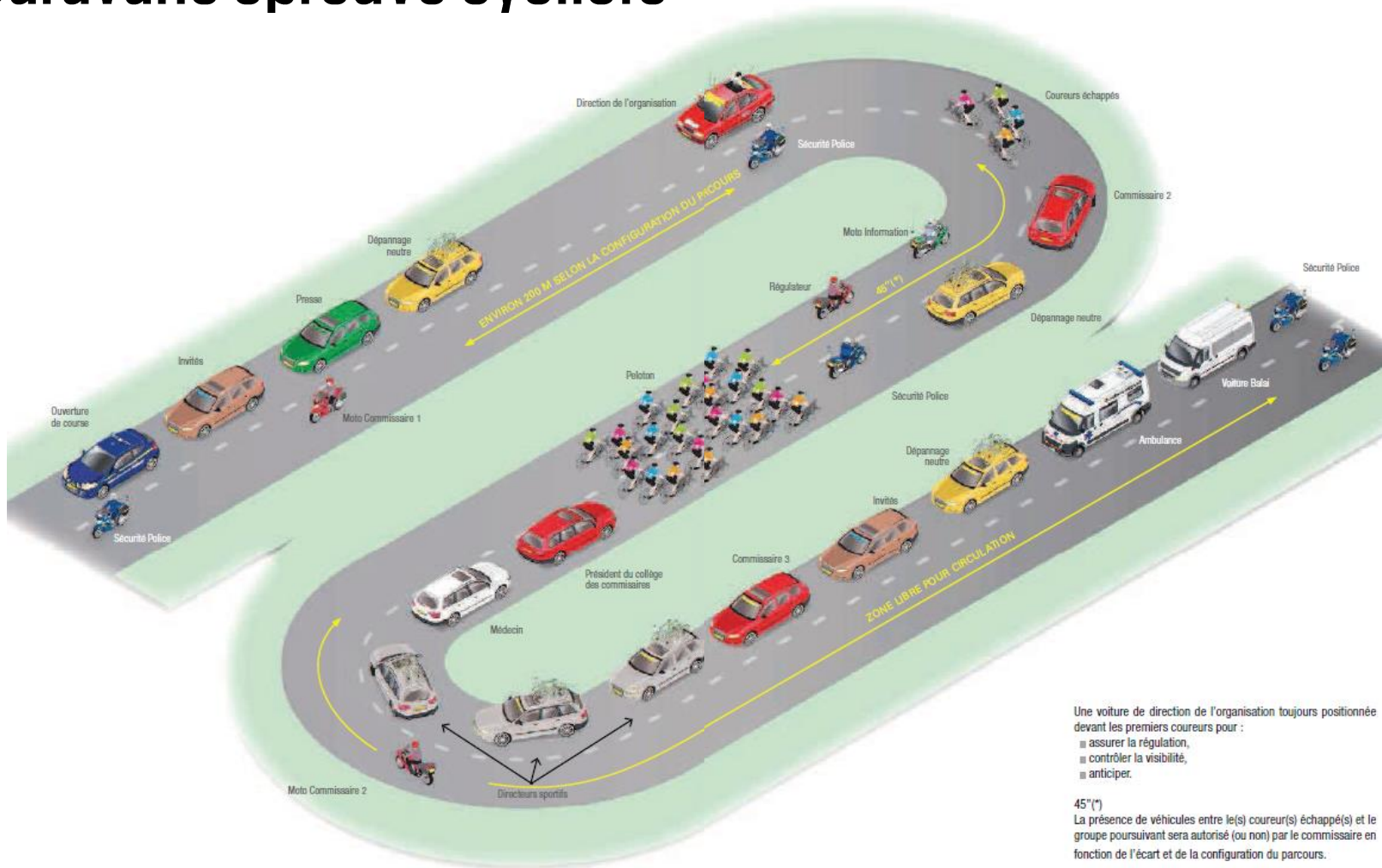
Esprit d'équipe?
Battant.e?
Ambitieux.se?
Tu veux des résultats?

Un job à la police:

- Avec ou sans diplôme
- Avec ou sans uniforme
- Missions générales ou spécialisées?

6. SECURITE

Caravane épreuve cycliste



6. SECURITE

Mouvements dans la caravane

- ✓ Appel DS: levez le bras
- ✓ Dépannage = A DROITE
- ✓ Retour après crevaison ou autre ?
 - OUI : devant la voiture DS
 - **NON** derrière/accroché véhicule DS
(=exclusion coureur/véhicule)
 - position véhicule club



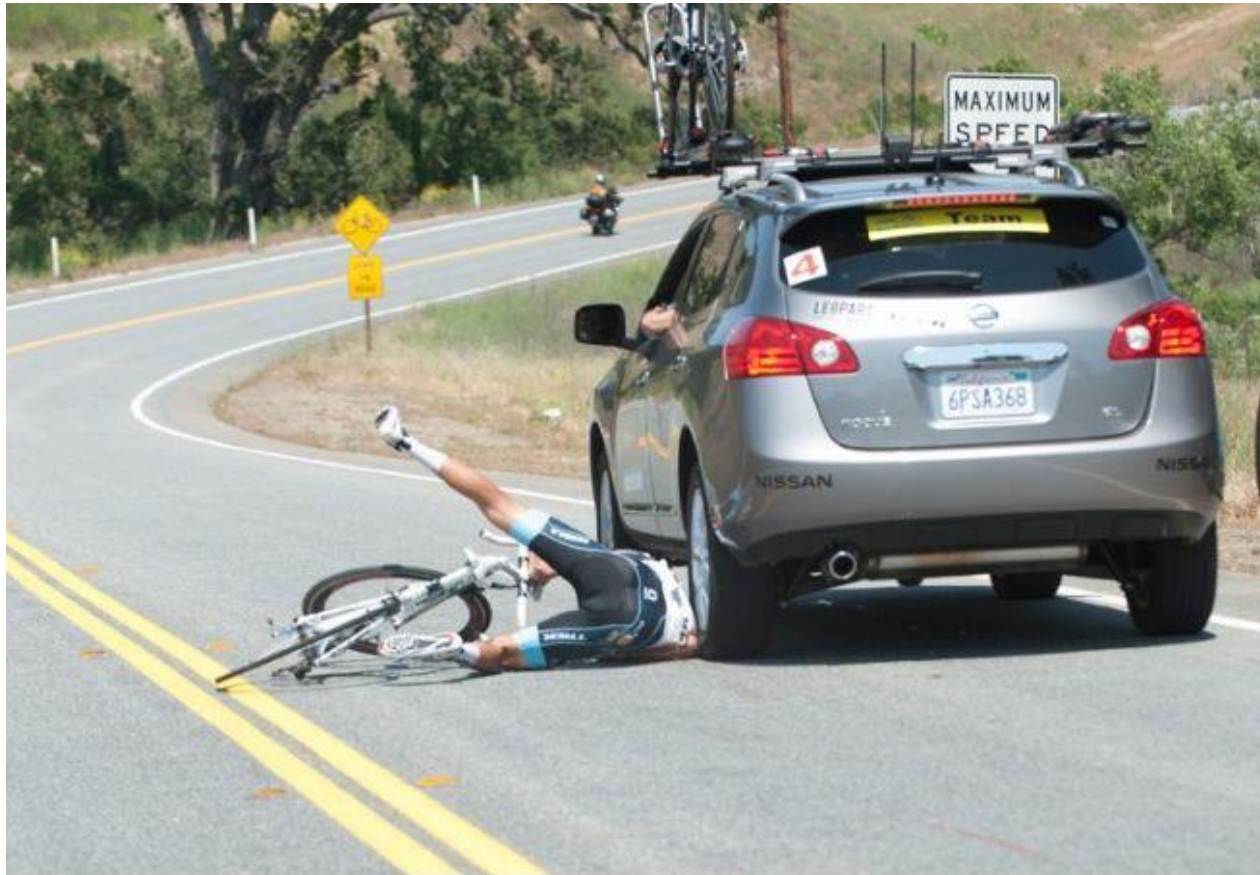
6. SECURITE

Mouvements dans la caravane



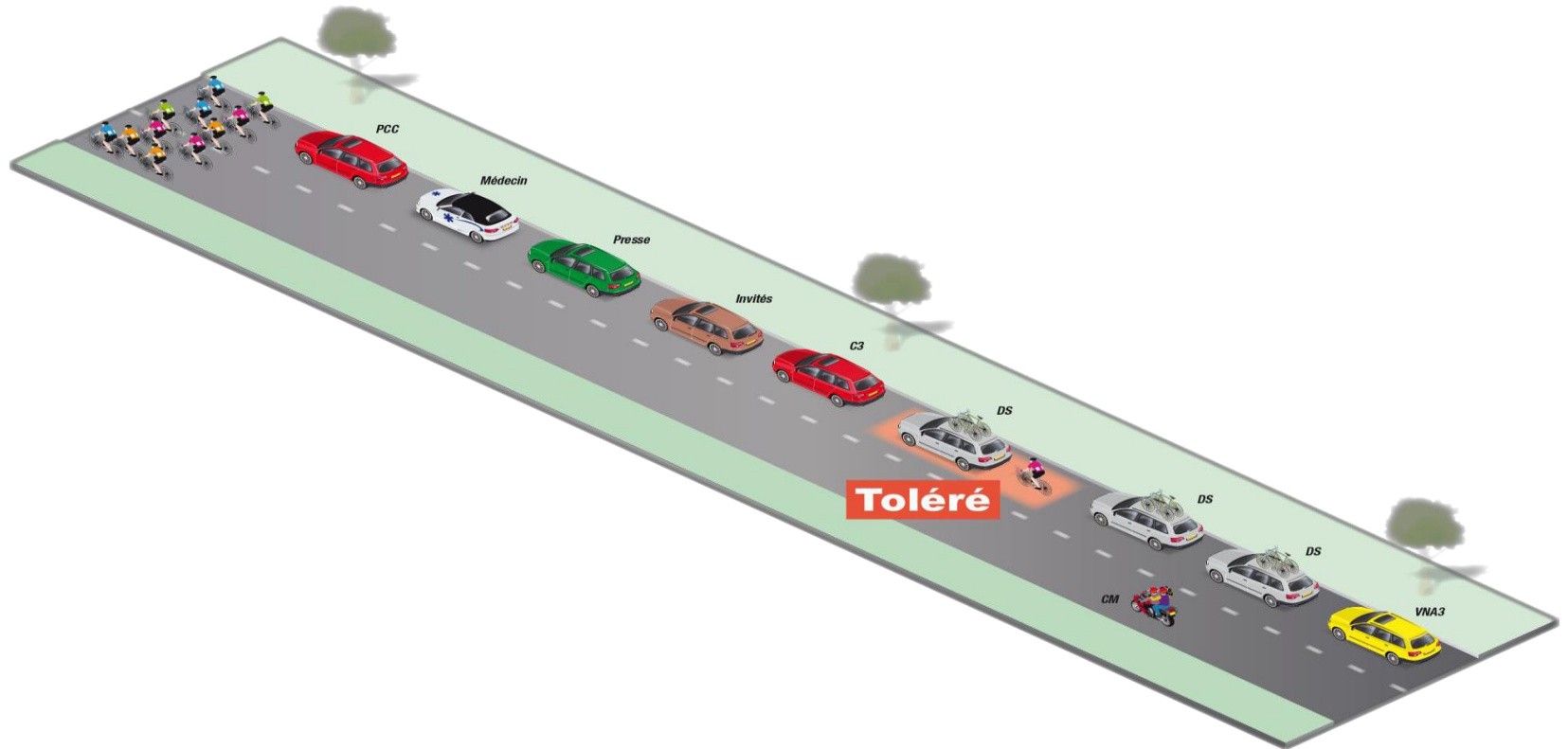
6. SECURITE

Mouvements dans la caravane



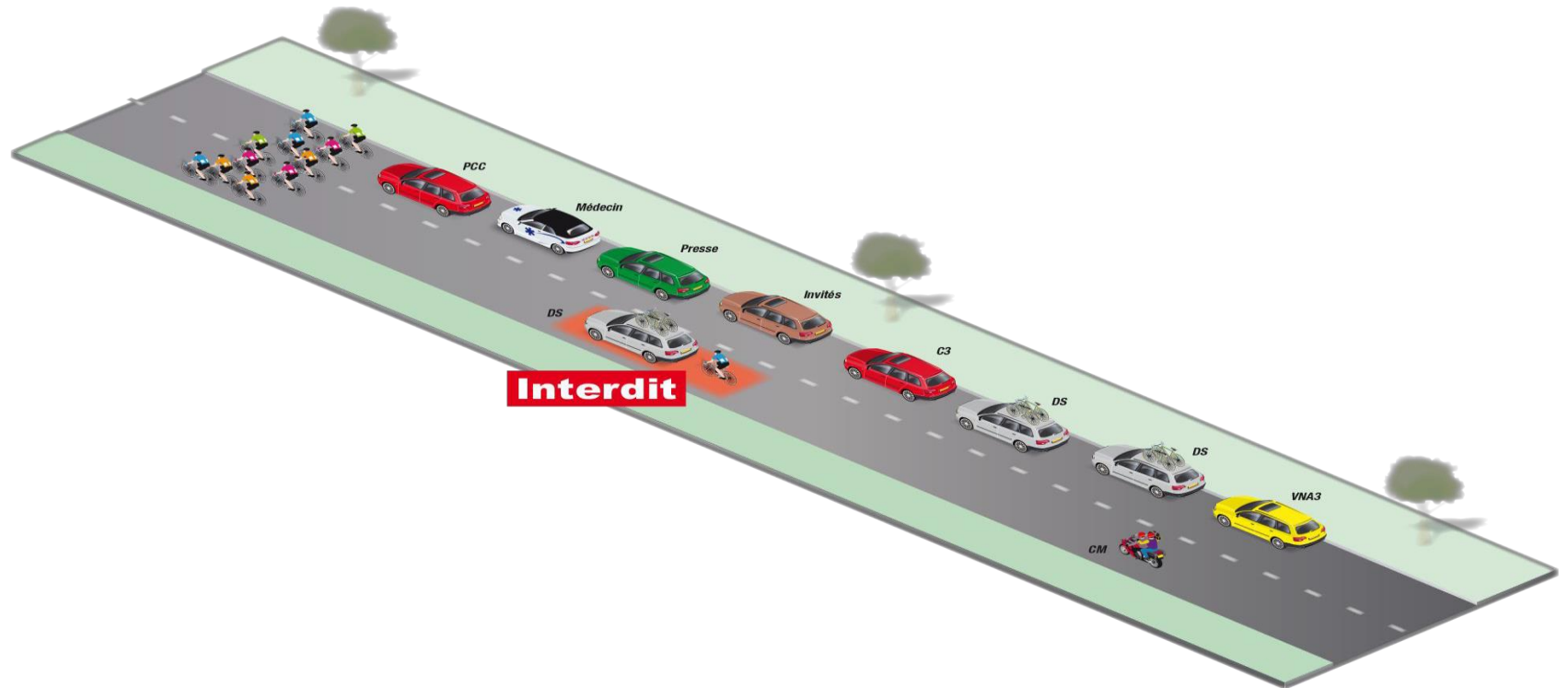
6. SECURITE

Mouvements dans la caravane



6. SECURITE

Mouvements dans la caravane



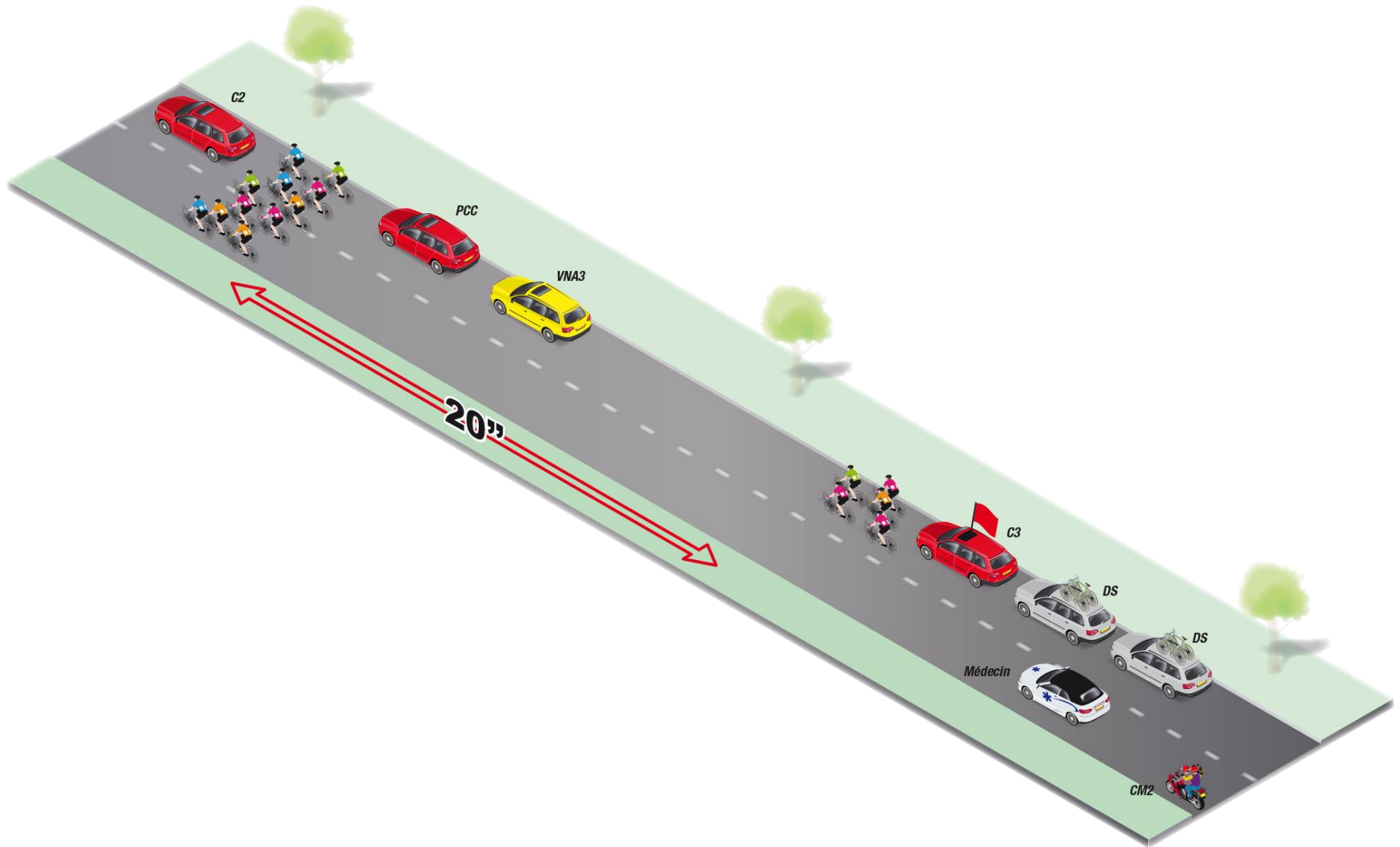
6. SECURITE

Mouvements dans la caravane

BARRAGE

- ✓ D'habitude en finale, tenir les véhicules suiveurs
- ✓ Eviter retour de lachés entre les voitures
 - = pas correcte vis-à-vis des bons coureurs
- ✓ Barrage long/bref : dépend de l'attitude des coureurs (se relèvent, ou continuent)
- ✓ Pour la sécurité des coureurs, bordures...

6. SECURITE



6. SECURITE

Mouvements dans la caravane

Coueurs indiquent obstacles

Respect

Sportivité



6. SECURITE

PASSAGES A NIVEAU



6. SECURITE

PASSAGES A NIVEAU

Feux rouges / sonnerie = **ARRETEZ**

≠ arrêt = **EXCLUSION**

Fermé groupe de tête, ouvre avant retour suiveurs = fait de course

Ouvert échappé, fermé peloton = fait de course

Fermé groupe de tête (écart -30sec), retour peloton = fait de course

Fermé groupe de tête (écart +30sec), retour peloton = neutralisation avec dernier écart

Peloton scindé par PAN se fermant = neutralisation

6. SECURITE

PISTE CYCLABLES - TROTTOIRS



6. SECURITE

POSITION

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025

Pour aider à garantir la sécurité de tout un chacun dans une course, les coureurs doivent parfaitement maîtriser leur bicyclette en toutes circonstances, et par la même occasion montrer l'exemple aux cyclistes moins expérimentés.

Les coureurs doivent respecter la position standard comme définie dans l'article 1.3.008. Cette position requiert les seuls points d'appui suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et le siège sur la selle.

Autorisé Mains sur le guidon
et assis sur la selle



Autorisé Mains sur le guidon
et assis sur la selle dans une position repliée



Non autorisé Utiliser les avant-bras comme
points d'appui sur le guidon (sauf en CLM)



6. SECURITE

POSITION

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025

Pour aider à garantir la sécurité de tout un chacun dans une course, les coureurs doivent parfaitement maîtriser leur bicyclette en toutes circonstances, et par la même occasion montrer l'exemple aux cyclistes moins expérimentés.

Les coureurs doivent respecter la position standard comme définie dans l'article 1.3.008. Cette position requiert les seuls points d'appui suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et le siège sur la selle.

Non autorisé Assis sur le tube horizontal

Non autorisé S'avancer sur le guidon

Non autorisé Se reculer, le torse appuyé sur la selle



6. SECURITE

SPRINTS

Sprints 2.3.036

Il est strictement interdit aux coureurs de dévier du couloir qu'ils ont choisi au moment du lancement du sprint en gênant ou en mettant en danger les autres.





MERCI!

