



Charte du club

Vannes Cyclo Randonneurs

Les groupes sont formés au départ.

Il existe 5 groupes de niveau différents :

Groupe 1 à allure soutenue.

Groupe 2 à bonne allure.

Groupe 3 à allure moyenne.

Groupe 4 à allure modérée.

Groupe 5 à allure très modérée.

- ◆ Le cyclo de tête doit adapter sa vitesse à celle du groupe, il ne doit pas créer de cassure avec le reste de ses coéquipiers de route.
- ◆ Chaque cyclo est tenu de choisir son groupe en fonction de son allure, de choisir la distance et la difficulté en fonction de sa forme du moment pour ne pas être une gêne pour le reste du groupe.

La devise de chaque groupe doit être :

« ON PART ENSEMBLE , ON ROULE ENSEMBLE, ON RENTRE ENSEMBLE.»

◆ **Je suis solidaire de mon groupe :**

- Je pars et je rentre avec l'ensemble du groupe.
- Je mets pied à terre lors des crevaisons ou d'ennuis mécaniques d'un autre cyclo et me mets en sécurité au bord de la route.
- Je ralentis si plusieurs cyclos sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée.
- Je prends les relais de façon régulière chaque fois que c'est mon tour sans accélérer ni donner d'à-coup.
- À la fin du relais, je viens me positionner en queue de groupe rapidement.
- Si je quitte le groupe en cours de route, je le signale à voix haute pour ne pas faire attendre le groupe inutilement.

◆ **Je roule à une allure régulière :**

- À mon rythme en côte, je m'arrête au sommet pour repartir avec l'ensemble du groupe.
- Soutenue sur le plat, mais sans excès (dans les roues, on doit pouvoir tenir une conversation).
- En descente, avec prudence, en laissant des espaces pour une meilleure sécurité.

◆ **Je m'adapte à l'allure du groupe :**

- Lorsque je suis en forme, j'accepte de « lever le pied » quand il le faut.
- Lorsque je suis un peu « juste », je m'entraîne avec le groupe plus lent avant de rejoindre mon groupe.
- Lorsque je suis avant-dernier, je roule à vue du dernier et préviens le groupe de ralentir si besoin.

◆ **Je veille à ma sécurité et à celle du groupe :**

- Je roule naturellement à droite et pas à plus de deux de front.
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- Je me mets en file simple lorsque les conditions de circulation l'exigent.
- Je signale mes changements de direction et mes arrêts.
- Je dégage la chaussée lorsque je suis arrêté.
- Je signale les obstacles sur la chaussée.
- Je respecte le code de la route.
- J'emprunte les itinéraires conseillés aux cyclistes.
- J'utilise un vélo en bon état mécanique.
- Je respecte la nature et son environnement et je ne jette pas mes papiers et emballages dans la nature.
- Je suis courtois vis à vis des autres usagers.

**♦ Souhaits du club :**

- Je participe, dans la mesure du possible, à quelques sorties extérieures officielles F.F.C.T. afin de valoriser l'image du club.
- Je porte le maillot du club le plus souvent possible (dimanches, jeudis, sorties F.F.C.T.).

**Être membre du club Vannes Cyclo Randonneurs c'est adhérer à ces principes
et les appliquer pour la bonne cohésion du club**

MEDICAL :

Le Cyclotourisme est une activité physique qui favorise l'épanouissement de chacun mais qui dans certaines conditions peut comporter des risques.

Il est donc recommandé de :

- ♦ passer un examen médical approfondi.
- ♦ faire un examen sanguin.
- ♦ effectuer un test à l'effort à partir de 50 ans pour la prévention des risques cardio-vasculaires.
- ♦ suivre un entraînement progressif.
- ♦ bien doser son effort afin de ne pas aller au-delà de ses capacités.

CONVIVIALITE :

- ♦ Dans le club, chaque membre doit devenir davantage acteur que consommateur.
- ♦ Sur la route chacun doit pouvoir compter, si nécessaire, sur l'entraide de l'équipe.
- ♦ Personne ne doit rester seul.
- ♦ Avoir un téléphone portable est utile en cas d'urgence.

A l'extérieur :

La correction et la bonne tenue valorisent l'image du club ainsi que celle du cyclotourisme.

