

Charte de sécurité des licenciés

Préambule

Compte-tenu de notre effectif, nous rassemblons souvent un nombre important de cyclos. Nous ne devons pas oublier les dangers de la route et les problèmes de santé (Coronaires, cœur, etc.). Face à cela les membres du CD et notre Président ont une responsabilité, ce qui nous conduit à préciser nos règles de fonctionnement.

A chaque sortie, en général, le CD est représenté par 1 ou plusieurs de ses membres. A charge pour eux d'organiser la sortie en respectant les règles définies ci-dessous

REGLES à RESPECTER

1/La sécurité :

Cela suppose de communiquer au sein du groupe et de respecter les consignes du capitaine de route désigné.

Rappel des règles à respecter impérativement au départ et pendant la randonnée :

Au départ :

-Désigner un capitaine de route par groupe

-Former des groupes à 10 à 12 personnes au maximum

-Accueil d'un cyclo non licencié au club :

Prise en charge par un membre du CD, signature de l'engagement. (Limité à 3 sorties) et accompagnement

Pendant la randonnée

-Signaler tout obstacle ou danger

-Se mettre-en file indienne obligatoirement lorsqu'une voiture est signalée

-Indiquer les changements de direction clairement, notamment dans les ronds points

-Porter des vêtements clairs ou un gilet de sécurité et allumer son feu rouge

Par mauvaises conditions météo, faible visibilité (soleil rasant, pluie, brouillard) :

-Veiller à la cohésion du groupe sur le plat. Dans les côtes, chacun roule selon ses capacités et le 1^{er} arrivé au sommet s'arrête pour assurer le regroupement.

-Interdiction de laisser seul un cyclo qui est venu au rendez-vous, sauf accord avec lui.

2/Le plaisir de rouler en groupe

Selon le nombre de présents au rassemblement on s'adapte pour que chacun se sente bien et prenne du plaisir, quelque soit son niveau de capacités et de forme.

Lorsque nous sommes nombreux au RDV, il est obligatoire de former des groupes de niveau

Et de désigner un capitaine de route par groupe

GROUPE 1 (27-30 Km/h)

Départ immédiat à l'heure prévue. Ceux qui se sont surestimés doivent être repérés par le capitaine de route et s'ils ne peuvent pas suivre il leur demande d'attendre le groupe suivant.

Selon l'effectif présent, il est décidé de faire 1 ou 2 groupes supplémentaires

Groupe 2 (24-26 km/h)

Départ 5 minutes après le groupe 1

Groupe 3 (22 25 km/h)

Départ 5 minutes après le groupe 2

En cas de rattrapage du groupe qui précède si on veut changer de groupe on le dit au capitaine de route.

Parmi nos adhérents nous avons aussi un groupe d'anciens qui s'organisent entre eux mais qui viennent quelquefois au RDV, il ne faut pas les oublier.

Nous avons aussi un groupe balade le dimanche matin

Conclusion

« Le « rouler ensemble » au sein d'un groupe hétérogène est tout à fait possible, mais suppose un état d'esprit et une éthique qui colle plutôt bien avec les valeurs que notre fédération cherche à promouvoir : convivialité, respect de l'autre, souci de la santé et de la sécurité de chacun. Mais aussi, pour les plus jeunes, progresser, se faire plaisir dans les côtes avant de couper/temporiser pour attendre et à nouveau rouler en groupe »

PS : (Moyennes indicatives qui varient selon le profil et les conditions météo et la saison)