RETRAITE SPORTIVE SAINT-VITOISE



Organisation des sorties CYCLOTOURISME

- Les rendez-vous ont lieu: le lundi et jeudi après-midi sur le parking du gymnase Vautrot.
- Rassemblement à 13h20, départ des groupes à 13h 30.
- Les sorties peuvent être annulées en cas de mauvais temps ou autres raisons. L'information vous sera donnée par les animateurs par le WhatsApp du groupe cyclo.
- Vous recevrez les parcours « Openrunner » au plus tard la veille de la sortie sur le groupe WhatsApp.

Organisation des sorties CYCLOTOURISME

Pour chaque sortie, un seul animateur est responsable du circuit, lui seul définit le parcours et lui seul peut l'aménager pour le bien-être de son groupe.	Les participants doivent impérativement respecter le code de la route.
Les groupes devront être le plus homogène possible.	Le port du casque est obligatoire. Pour plus de sécurité, il est conseillé d'avoir des vêtements clairs.
La vigilance est de tous les instants : à chacun d'être attentif aux autres lorsqu'on roule en groupe.	Chaque participant doit impérativement avoir sa licence à jour de cotisation.
Un groupe revient avec le même nombre de cyclistes qu'il en avait au départ.	Les cyclistes devront être en possession d'une fiche sécurité indispensable pour une prise en charge efficace en cas d'accident.
Si un participant décide de quitter le groupe en cours de séance, il doit en informer l'animateur devant témoin. Il le fera alors sous sa propre responsabilité. Ne jamais laisser un participant quitter le groupe seul pour une raison de santé.	Il est demandé à chacun de posséder le nécessaire de réparation et d'être capable de s'en servir.

- Pour des raisons de sécurité, les groupes ne doivent pas dépasser une dizaine de cyclistes.
- Sur le site de la Retraite Sportive Saint Vitoise, vous retrouverez la liste des animateurs cyclo.

Tableau des groupes de niveau

Groupes	Distances
Groupe 1	70/100 km
Groupe 2	60/ 90 km
Groupe 3	50 / 80 km
Groupe Vélo de proximité	Le jeudi 15 /40 km

- Les distances sont données à titre indicatif, pour permettre à chacun de se situer dans un groupe correspondant à la forme du jour, afin de pouvoir rouler avec plaisir et en toute sécurité.

Charte du pratiquant :

- J'applique le code de la route en toutes circonstances.
- J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
- J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique.
- Je connais les procédures d'appel des secours en cas d'accident (tel 18 ou 112).
- Je maintiens un espace de sécurité suffisant avec le cycliste qui me précède.
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers de la route.
- Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu(e).
- Je respecte la nature et son environnement.

Comme toute activité à la RSSV, l'activité cycliste ne peut exister sans la présence d'animateurs. Ainsi, pour étoffer l'équipe d'encadrement, nous recherchons des volontaires pour suivre la formation d'animateur cycliste.