**CONSEILS PRATIQUES POUR ROULER ENSEMBLE AU CYCLO TEAM 69**

En adhérant à Cyclo Team 69, vous avez déjà pris connaissance et signé le règlement intérieur et la charte éthique du club. C’est maintenant le moment de consulter quelques **conseils concrets** permettant de pratiquer le cyclisme ensemble au sein de notre association et cela dans les meilleures conditions possibles.

Nous espérons que la connaissance de ces quelques conseils vous permettra de participer au mieux aux activités de notre club et de passer une excellente saison de vélo parmi nous.

* **LA SECURITE**

1 - N’oubliez pas de porter votre casque

2 - Chacun doit respecter le Code de la Route.

Ceci est un devoir de sécurité personnelle, tout autant que collectif. Si vous espérez bénéficierdu droit de coexister sur la route avec le trafic motorisé, alors respectez toutes les règles du code de la route :

Chaque membre respecte ainsi toutes les règles du code de la sécurité routière, en particulier celles relatives aux feux de circulation et aux arrêts obligatoires. Et cela, même en pleine «bagarre sportive».

Ne pas prendre les sens interdits, ni les files cyclables remontantes dans les rues à sens interdit, ni rouler sur le bord opposé de la route. Les automobilistes pourraient devenir très anxieux et nerveux…

Restez bien à droite : quand vous roulez sur la chaussée, restez le plus à droite quevousle pouvez. Certaines routes possèdent des zones sur les côtés,dédiées aux cyclistes (pistes et bandes cyclables) : utilisez-les dès que possible.

Roulez en ligne droite; vous pouvez vous mettre en danger ainsi que les autres si vous zigzaguez, faites des écarts brutaux, freinez intempestivement sans raison sur la route. Adoptez une allure régulière, bien en file indienne et sans vague.

* **ROULER ENSEMBLE**

1 - Nous respectons avant tout le principe suivant : « **On part ensemble, on rentre ensemble** ». En effet, on est un club, on roule en club !

2 - Le peloton roule de façon solidaire afin de garder ses membres et non de les « larguer ».

3 - Des groupes de même niveau se constituent au départ des sorties, en fonction notamment du nombre d’adhérents présents et de la période de l’année.

4 - Les pelotons doivent être inférieurs à 20 personnes. Rouler de front à deux vélos est toléré dans la mesure où la circulation et l’état de la route le permettent. Les adhérents doivent être prêts à tous moments à se remettre en file indienne et par voie de conséquence, à maîtriser leurs machines.

Dans cet état d’esprit, d’octobre à mars, une personne porte un brassard et est appelé « le Brassard ». Son rôle est d’être le serre-file du groupe et de rouler avec le dernier, afin de ne perdre personne durant la sortie.

En l’absence de brassard, chacun doit cependant s’assurer qu’aucun cycliste n’est « largué » par le groupe.

5- Autant que faire se peut et en fonction de vos capacités du jour, prenez des relais. Cela permettra au groupe d’avancer plus régulièrement et plus rapidement et de répartir la charge de travail au mieux entre tous ceux qui ont la capacité de rouler en tête.

6- Après une longue montée, on se regroupe sur une portion sécuritaire en bord de route ou en continuant de rouler lentement. Les plus en forme peuvent redescendre chercher les membres les plus attardés.

7-En sortie, on roule de préférence en file indienne et en ligne droite sur les routes principales. Il est possible de rouler à deux de front maximum, puis de se remettre en file indienne dès que le secteur est dangereux, étroit ou avec ilots sur la chaussée, ainsi que pour laisser passer un automobiliste qui nous suit.

8- Si vous estimez qu’un cycliste de votre groupe a présenté un comportement dangereux, il est de votre devoir de l’en informer de façon diplomatique.

9- Si vous descendez de vélo, dégagez la route. Déplacez votre vélo complètement en dehors de la chaussée.

10-Lorsque vous regardez vers l’arrière, votre vélo déviera de sa ligne droite quand votre regard reviendra vers l’avant. Pour limiter ce risque, posez la main sur la hanche du même côté où vous regardez et n’arrêtez pas de pédaler.

Ceci dit, de préférence, évitez de regarder vers l’arrière lorsque vous êtes dans un peloton. Soyez très attentif, car il faut être entrainé pour exécuter cette manœuvre.

11-À un feu rouge et au signal routier « STOP », il faut s’arrêter comme les autres véhicules, rester derrière eux sans les dépasser par la droite ou la gauche.

Il faut aussi bien veiller à ne pas s’arrêter dans l’angle mort d’un automobiliste, car lorsqu’il va se remettre en route, il peut démarrer et tourner sans vous voir.

Donc au « STOP » ou au « FEU », restez derrière la voiture.

12-Un dépassement s’effectue toujours par la gauche.

13-Buvez ou mangez dans un peloton lorsque les conditions le permettent. C’est le cas lorsque le rythme du peloton est régulier et prévisible, vous pouvez alors conduire facilement d’une seule main. Sinon, attendez d’être en queue de peloton.

14-Avant de traverser une voie ferrée, le groupe ralentit et traverse les rails le plus perpendiculairement possible à ceux-ci.

15- Si vous arrivez seul ou en petit groupe à un carrefour ambigu, attendez, afin d’éviter de perdre - ou d’être perdu par - tous ceux qui roulaient derrière vous avant ce carrefour.

**Finalement, on peut considérer qu’il est du devoir de chaque cycliste d’assurer sa sécurité et celle du groupe.**

* **L’ENTRAIDE**

1-Un état **d’esprit d’entraide** entre les membres du club s’impose. Si un cycliste de votre peloton s’arrête pour un bris, une crevaison ou un problème quelconque, le peloton s’arrête et lui porte assistance.

2 - Dans ce cas là aussi, tous se placent de façon à dégager complètement la chaussée.

* **LA COMMUNICATION**

1-Un cycliste qui change de peloton, prend un raccourci ou arrête sa sortie en informe le peloton et le « brassard »,s’il existe ce jour-là.

2- Indiquez les trous et obstacles dangereux suffisamment à l’avance et évitez de crier inutilement.Les suivants répéteront cette indication (un geste simple et clair est généralement suffisant), de manière à ce qu’elle parvienne jusqu’au dernier du peloton. Si vous n’avez pu voir un trou ou un obstacle à temps, roulez dessus sans ralentir ou sautez le si vous savez faire. Ne changez pas brusquement de trajectoire pour l’éviter, car cela renforce le risque de chutepour les cyclistes qui vous suivent.

3-Faites suivre également vers l’avant les informations reçues de l’arrière (crevaison, incident, chute, voiture voulant doubler, cycliste en difficulté, etc.).

4-Quand vous êtes en interaction avec d’autres cyclistes ou automobilistes, restez **positif, poli et courtois**.En cas d’altercation avec un automobiliste, le calme est de rigueur ; la rage routière peut frapper aussi bien cyclistes qu’automobilistes et elle peut causer des accidents dont les conséquences peuvent s’avérerimprévisibles.

5 – Un nouveau cycliste peut expérimenter une ou plusieurs sorties avec le club. A terme, il sera invité à devenir membre.

* **MATERIEL ET DOCUMENTS**

1-**Chaque membre doit s’assurer, pour sa sécurité et celle des autres, que son vélo est en bon état.**

2-Une (ou 2) chambre(s) à air (ou boyaux), une trousse de réparation, une pompe, un bidon d’eau et une alimentation énergétique constituent un minimum pour assurer l’autonomie du cycliste.

3-Pour toutes les sorties, ayez sur vous votre carte d’assurance maladie, ainsi que le numéro de téléphone d’une personne à contacter en cas d’urgence. Les avoir dans sa poche ne crée pas d’accident, mais pourra vous faciliter la vie, au cas où.

4 – Munissez-vous d’un minimum d’argent liquide ou de votre carte bancaire.

* **LE RESPECT DE L’ENVIRONNEMENT**

Respecterl’environnement implique de**ne pas jeter ses détritus**(emballages divers, notamment de produits énergétiques, chambre à air, pneu, boyau, etc.) sur la route ou au bord de la route. Il faut les ramener avec soi dans une poche de maillot ou s’arrêter pour les mettre dans une poubelle prévue à cet effet.

**Cerecueil de conseils pratiques a été approuvée par le bureau du Cyclo Team 69**

**Juillet 2023**