

PROJET



Principes fondamentaux :

- J'applique le Code de la route en toutes circonstances
- Je porte toujours un casque
- J'utilise un vélo équipé réglementairement, en parfait état mécanique (notamment freins et passages de vitesses réglés/pneus gonflés)
- J'équipe mon vélo d'un éclairage pour la sécurité de chacun et du groupe
- J'emporte un nécessaire de réparation (y compris une chambre à air de rechange)
- J'adapte mon comportement aux conditions de circulation
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède
- Je ne roule jamais à plus de deux de front et me range sur une seule file lorsque les circonstances de circulation l'imposent
- J'indique les changements de direction
- Je signale les dangers : trous, pierres, piétons, animaux, véhicules garés, etc...
- Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu(e)
- Je choisis un parcours correspondant à mes capacités physiques
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident (tél. 18 ou 112)
- Je respecte la nature et son environnement
- Je respecte les autres usagers de la route
- Un capitaine de route est désigné. Il veille à la bonne conduite du groupe.
- Je m'engage à suivre ses instructions
- J'ai pris connaissance des règles du cyclotourisme, de ses principes fondamentaux et de toutes ses disciplines (vélo route, VTT, VAE, VTT-AE) et m'engage à les respecter.

La sécurité est l'affaire de tous... Bonne route



Charte du pratiquant VTT :

- Je respecte les principes fondamentaux du cyclotourisme
- Je respecte le Code de la route en tous lieux et circonstances
- Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de terrain
- Je respecte la nature et son environnement
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi
- Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes
- J'observe les consignes des organisateurs lors d'une randonnée
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers des chemins
- Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires
- Je respecte les propriétés privées et je roule impérativement sur les entiers ouverts au public
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e)
- Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne



Charte du pratiquant VAE & VTT-AE :

L'usage du VAE est autorisé pendant les sorties du Cyclo Sainte Foy.

Au Cyclo Sainte Foy, la pratique du VAE c'est, à la fois, une possibilité pour les personnes ayant fait ce choix de matériel, de réaliser leurs sorties avec les vélos « musculaires », mais aussi pour accueillir les personnes souhaitant maintenir une activité physique au travers de la pratique du cyclotourisme.

Le licencié pratiquant le VAE, s'engage :

- A respecter les principes fondamentaux du cyclotourisme
- A ne pas modifier son vélo à assistance électrique afin que celui-ci conserve son fonctionnement d'assistance et sa vitesse limitée à 25 km/h
- A respecter la vitesse des groupes fréquentés, à ne pas se tenir en tête du groupe et ne pas lui servir d'entraîneur
- A s'intégrer au groupe des vélos musculaires.



La charte du cycliste du Cyclo Sainte Foy :



Musculaire et VAE

La devise de chaque groupe est : « on part 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 de crevaisons ou ennuis mécaniques d'un autre cyclo
- Je ralentis si plusieurs cyclos sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée
- Je roule à une allure régulière :
 - Modérée en côte, allure basée sur les moins rapides, (sauf dans les longues côtes où les grimpeurs ont le droit de s'éclater, à condition de s'arrêter au sommet pour attendre le dernier,
 - Soutenue sur le plat, mais "sans excès dans les roues", on doit pouvoir tenir une conversation,
 - En descente, je pense à créer des espaces pour une meilleure sécurité
- Je m'adapte à l'allure du groupe : Les sorties ne se transforment pas en course cycliste
- 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
- Je respecte la nature et son environnement
- Je ne jette pas mes papiers, mes emballages, mes chambres à air,..., dans la nature
- Je suis courtois vis à vis des autres usagers (ne pas répondre à la provocation par la provocation)
- La tenue du CSF doit être privilégiée. Sinon, en toute circonstance, je porte des tenues avec des couleurs bien visibles
- Je consulte le site du Cyclo Sainte Foy : www.cyclosaintefoy.fr
- Je m'informe et je communique via les réseaux sociaux : WhatsApp, Signal
- Je participe, dans la mesure de mes disponibilités, aux évènements organisés par le Cyclo Sainte Foy
- Je participe à l'assemblée générale

Bonne route au sein du Cyclo Sainte Foy

