

Organisation des sorties :

Pour votre sécurité le PORT du CASQUE est OBLIGATOIRE au VCVA !

1° Sortie club :

Au départ de la sortie et suivant le nombre de cyclistes présents,

1. former plusieurs **groupes de 10 à 15 cyclistes** avec départs échelonnés,
2. pour votre sécurité, nous vous demandons de vérifier que votre groupe ne dépasse pas les 15 cyclistes et de laisser un écart important (au moins 200 m) avec le groupe devant, permettant le dépassement de véhicule, ne pas hésiter à composer des sous-groupes de 4/8 cyclistes.

Avant le départ, les cyclos sont informés du parcours retenu, des difficultés et pauses prévues pour le ravitaillement,

la minute de COM du VCVA !

La veille du départ, nous vous invitons à télécharger sur votre GPS ou smartphone le parcours prévu au programme (cf lien Openrunner sur page d'accueil de notre site ou sur notre page Facebook ou WhatsApp ou encore sur notre site rubrique "Parcours labellisés").

Nous vous invitons également à répondre aux sondages Whatsapp ce qui permet de cerner les présents et de constituer les différents groupes au départ.

N.B : Le programme du trimestre est consultable sur notre site, rubrique "Agenda Sorties & Réunions"

Le Vélo Club se démarque des autres clubs !

Plus de 100 circuits labellisés de 20 à 180 kms offrant plusieurs niveaux de difficultés pour découvrir notre belle région et provinces belges.

2° Sortie lors d'un brevet cyclo :

Départ tous ensemble depuis notre point de rdv rue Delattre ou se rendre directement au départ du brevet, où chaque cyclo s'inscrit, émet son choix et s'identifie dans un groupe (niveau et distance souhaitée).

Attention, compte-tenu du nombre important des participants lors des brevets et pour votre sécurité, il est conseillé de former plusieurs groupes de 8 à 10 cyclistes (groupe plus facile à gérer lors des dépassements d'autres groupes ou véhicule).

III Les bonnes pratiques :

Rouler en groupe c'est respecter quelques règles pour que « le plaisir de rouler ensemble » soit partagé en toute sécurité (*ci-dessous les règles de base*).

A noter que, plus la vitesse est grande, plus les cyclistes se rapprochent les uns des autres et plus il faut être vigilant dans le respect de ces règles pour profiter du phénomène de l'aspiration.

1° Le groupe :

1. Rouler en peloton de manière compacte par groupe de 10 à 15 cyclistes.
2. Maintenir une distance d'une demi-roue voire d'une roue avec le cycliste qui vous précède, éviter de rouler dans sa roue.
3. Rouler au maximum à deux de fronts : permet un rabat plus facile notamment lorsqu'il faut se mettre en file indienne lors du doublement d'un véhicule.....un peloton de 10 cyclistes correspond à un véhicule d'une longueur de 9 m (1m60+20), 18 m en file indienne !
Rouler à 3 trois de front, c'est interdit par le code de la route...c'est la chute assurée lors d'un dépassement d'un autre groupe !
4. Le cycliste « capitaine de route » s'assure que sa vitesse correspond bien à celle du groupe, vérifie régulièrement que le second cycliste le suit sans laisser d'espaceidem pour le second et suivants...tempo si nécessaire pour ne pas « perdre » de cyclos.
5. Signaler les nombreux obstacles de la voix et de la main (rétrécissement, dos d'âne, priorité à droite, véhicule mal garé, portière, animal, piétons ou randonneurs, cycliste etc...).
6. Respecter et appliquer les dispositions du **CODE de la ROUTE**, s'arrêter aux stops et feux rouges.
Chaque cycliste est considéré comme un véhicule (code de la route).
7. Signaler la présence de véhicules « voiture devant » « voiture derrière ».
8. Arrêt du groupe et assistance lors d'une crevaison ou incident mécanique d'un cycliste...moment privilégié pour échanger sur nos techniques de démontage et réparation.
Ne pas rester pas sur la chaussée, mettez-vous en sécurité (dégagement-parking)
9. Les leaders du groupe (les plus costauds) vérifient en permanence que tous les cyclos du groupe soient présents, s'inquiètent des cyclistes défaillants et les coachent !
10. Au passage de carrefours dangereux ou feux verts, les leaders s'assurent que tous les cyclos sont bien passés sans problème. Le leader remonte le groupe en précisant verbalement « c'est bon », ainsi le groupe reprend son allure de croisière.
11. Les groupes maintiennent une distance de sécurité entre eux (100/200m), espace nécessaire pour laisser les véhicules les doubler.
12. Serrer bien à droite, quand un groupe vous double,
13. Lors d'un passage d'un casse pattes (pont autoroute) ou d'une petite côte, les « As » ralentissent dans la descente pour permettre à la lanterne rouge de réintégrer le groupe sans trop de difficulté. Si nécessaire, un stop est organisé pour faciliter le regroupement.
14. Ne pas laisser un cycliste seul ; en fonction de la forme des cyclistes, un groupe intermédiaire peut être formé en cours de route, il suffit de se mettre d'accord
15. Les cyclistes en tête du groupe régulent leur vitesse suivant le circuit :
 - a. les grands axes permettent une bonne accélération...puis tempo pour regroupement,
 - b. les circuits avec de nombreux virages obligent les cyclos en queue de peloton de relancer leur machine, merci aux cyclos situés en tête de temporiser avant de relancer l'allure.

2° Le cycliste :

16. Pour votre sécurité, au vélo club le port du casque est OBLIGATOIRE car il réduit la gravité des blessures à la tête lors d'une chute individuelle ou en groupe, il devra être bien positionné. **Pas de casque pas de sortie !**
D'autre part, il est vivement recommandé de porter des vêtements clairs, d'utiliser un gilet rétro réfléchissant de nuit ou par mauvaise visibilité.
ATTENTION, les écouteurs et le téléphone portable sont interdits en roulant.
17. Adaptez sa fréquence de pédalage en fonction de celle du cycliste qui le précède (*celle-ci nous renseigne sur la conduite à tenir : vent de face ou lors d'une côte*).
18. Respectez une distance de sécurité d'une demi-roue entre chaque cycliste voire d'une roue.
19. Maintenez sa trajectoire et un coup de pédalage des plus réguliers possibles, évitez de ralentir brutalement ou de stopper son effort, pensez au cycliste qui le suit.
20. Restez sur la ligne de roulement du cycliste qui le précède, évitez de zigzaguer. S'il quitte sa trajectoire (décalage, dépassement ou arrêt), il prévient le cycliste derrière lui par un geste de son intention. **bref de la com !**
21. Pendant la période d'échauffement ou quand le groupe ralentit pour reprendre son souffle, chaque cycliste a le réflexe de se donner une distance de manœuvre suffisante autour de lui afin de pouvoir rouler plus décontracté.
22. Ne doublez jamais par la droite (interdit par le code de la route), si le cycliste qui le précède laisse un espace important avec le bord de la route, il le prévient de son intention de se placer à côté de lui.
23. S'il remonte le groupe par la gauche, prévient de vive voix qu'il double et se décale du groupe; De même, il prévient le groupe s'il souhaite quitter le groupe et passer derrière...de la COM ! Avant toute manœuvre il vérifie sa faisabilité.
24. Gardez bien sa droite et maintenez un écart de 3 à 5 m avec le cycliste qui le précède lors de la montée d'une côte, 10 m en descente.
25. Crachats, expectorations proscrits. En cas de nécessité, se signaler, se laisser dépasser pour se soulager en dernière position.
26. Lors d'une crevaillon, "crier crevaillon", faire en sorte que le message remonte vers les leaders et ne restez pas sur la route lors de la réparation, mettez-vous en sécurité (trottoir, zone de dégagement).
27. Le Cycliste a une attitude éco-responsable, ne jette pas les emballages ou chambres à air usagées.
28. Redoublez de vigilance lorsque la vitesse du groupe augmente, évitez d'être distrait par le paysage.
29. Avant et après chaque sortie, il vérifie l'état de ses pneus, de ses freins et contrôle la bonne fixation de ses cales pieds.
30. Est attentif et bienveillant vis-à-vis des cyclos retardataires après une accélération ou le passage d'une difficulté.

3° les cyclistes extérieurs

1. Pour éviter tout incident ou accident, ne pas se raccrocher à un cycliste ou à un groupe qui dépasse votre groupe, maintenir simplement l'allure. L'accident arrive souvent au moment de la séparation des groupes à un carrefour.
2. **Attention !** Tous les cyclistes ne connaissent pas d'emblée les bonnes pratiques pour rouler en groupe. La chute survient souvent lorsqu'un cycliste extérieur au club s'intercale pour bénéficier de l'allure du groupe. Conseil : les inviter à nous suivre avec prudence, les doubler en mettant en place le principe du relais, le leader reprenant sa place en tête de groupe après dépassement de tous les cyclistes formant le groupe.
3. Ne pas hésiter à recadrer quiconque ne respecte pas ces règles de base, il vous en sera reconnaissant !

4° La FFFVélo et la 'SECURITE'

Sur ce lien : <https://kitcommunication.ffvelo.fr/themes-specifiques/securite/>

, vous trouverez, les éditions à télécharger sur les thèmes suivants :

1. Campagne de sécurité, les bons réflexes
2. Partage de la route : 10 situations vitales pour les cyclistes
3. Voir et être vu
4. Les bons réflexes à vélo
5. Rouler en groupe
6. Charte cyclable, partage de l'espace

Comme vous l'avez constaté, le secret d'une sortie réussie passe par les bonnes pratiques et aussi par la COMMUNICATION !

IV Le RELAIS :

Les sorties Club sont idéales pour apprendre et tester notre capacité de rouler en relais.
(les pros du club sont invités à nous éduquer, merci à eux !)

Conseils pour la pratique du RELAIS :

- lorsque vous prenez le relais ce n'est pas à vous d'accélérer, mais à celui qui vous précède **de ralentir**,
- lorsque vous passez le relais : indiquez clairement votre intention de passer le relais à celui qui vous suit. Avant de faire un relais, il est prudent de jeter un coup d'œil en arrière du côté où vous avez l'intention de vous déplacer. Vous pouvez ensuite l'annoncer d'un geste clair de la main et finalement ralentir légèrement,
- si vous ne voulez pas faire de relais : confirmez votre intention de rester derrière....
de la com toujours de la COM !

Relais roulement, par à !



Avant toute chose bien observer le sens du vent (vent de gauche dans l'exemple) !

Tout en se protégeant du vent, il faut que la ligne de droite remonte lentement la ligne de gauche jusqu'à ce que le cycliste de tête puisse se tasser à gauche. Celui qui est en arrière à gauche se tasse alors dans la ligne de droite.

Faire des relais très courts est la façon la plus rapide de rouler en groupe de cinq à dix cyclistes. Aussitôt qu'on a atteint la première place de la ligne montante, on se déplace dans la ligne descendante du groupe. De cette façon, chaque cycliste reste très peu de temps face au vent (10 à 20 secondes) ce qui permet à tout le groupe de rouler sans se fatiguer !