

Bienvenue au sein de la section cyclo du CODAP.

Tout au long de l'année, des **animateurs bénévoles** vous proposent des sorties et séjours dans l'esprit édicté par la **Fédération Française Sports pour Tous**. Ils sont **titulaires d'un brevet fédéral d'animateur sportif**.

Mais nous sommes tous, solidairement, responsables du bon fonctionnement de la section. Cette chartre rappelle les **règles générales qui s'imposent** pour que chaque sortie satisfasse l'ensemble des participants, avec pour objectifs principaux :

- ✚ Proposer des parcours adaptés à tous les adhérents
- ✚ Assurer la sécurité de chacun tout au long des sorties
- ✚ Veiller au respect entre toutes les personnes
- ✚ Favoriser la convivialité au sein du groupe



Nos maîtres – mots

SECURITÉ
CONVIVIALITÉ
RESPECT



ENGAGEMENTS pour des sorties sereines

Je suis animateur cyclo au CODAP. Je m'engage à :

- **Respecter et faire respecter les règles de sécurité** : port du casque, distances, circulation à droite, ...)
- **Proposer des sorties correspondant au niveau de difficulté indiqué**
- Dans la mesure du possible, **avoir reconnu le parcours préalablement** pour m'assurer qu'il est réalisable par tous, identifier les passages qui pourraient poser des problèmes de sécurité et prévoir les points d'arrêt nécessaires pour le bon déroulement de la sortie
- **Désigner les encadrants qui me seconderont pour la sortie** lorsque je scinde les participants en plusieurs groupes. **Le pilote** conduit son groupe sur l'itinéraire désigné en respectant toutes les règles de sécurité et **le serre-file** reste à l'arrière pour superviser toute difficulté rencontrée. Ils peuvent être désignés parmi l'ensemble des adhérents sans qu'il soit nécessaire d'être animateur breveté, mais **avec l'accord explicite des personnes désignées**
- **Annuler la sortie si les conditions météorologiques ne sont pas favorables** (vent violent, pluie, fortes chaleurs notamment). **Je préviendrai** alors l'ensemble des personnes inscrites
- **Disposer d'une trousse de secours** nécessaire aux premiers soins
- **En cas d'accident**, avec l'appui des autres participants à la sortie, **baliser la zone** à sécuriser, **mettre en œuvre les mesures de protection du ou des blessés**, **alerter les services de secours si nécessaire et pratiquer les premiers soins**
J'accompagnerai par la suite les blessés dans les **démarches de déclaration d'accident**
- **Veiller à ce que la convivialité l'emporte toujours** sur la dimension purement sportive.



Je suis adhérent à la section cyclo, je m'engage à :

- **Rouler sur un vélo** régulièrement entretenu et **en bon état de marche** (freins, pression des pneus, batterie chargée pour les VAE, ...)
- **Porter un casque de protection** pendant toute la durée des sorties
- **Revêtir une tenue adaptée** qui permette d'être parfaitement visible quelles que soient les conditions météorologiques
- **Disposer du matériel nécessaire pour des petites réparations** (démontepneus, chambre à air, pompe, clés spécifiques à mon vélo, ...)

Je participe aux sorties proposées, je m'engage à :

- **M'inscrire au plus tard la veille**, grâce au lien proposé dans le mail d'annonce de la sortie, par retour de mail ou par téléphone directement auprès de l'animateur
- **Informersans délai l'animateur de tout empêchement** de dernière minute à participer à la sortie
- **Bien choisir le niveau de la sortie** en fonction de ma condition physique
- **Arriver sur le lieu de départ au minimum 15 mn avant l'heure** de la sortie pour pouvoir me préparer dans de bonnes conditions et ne pas retarder le groupe
- **Respecter l'animateur et se conformer à toutes les consignes qu'il pourra donner : les consignes de sécurité sont non négociables !**
- **Ne jamais quitter le groupe en cours de sortie**, sauf cas exceptionnel et après en avoir informé explicitement l'animateur et avoir obtenu son accord
- **Avoir sur moi le numéro de l'animateur** pour le contacter si besoin.



Chaque adhérent est responsable de sa monture.
Les animateurs n'ont pas vocation à dépanner le vélo d'un autre participant. Dans la mesure du possible et comme toute autre personne, ils pourront l'assister en cas de crevaison ou de panne mais c'est au propriétaire de disposer des accessoires et du savoir-faire nécessaires à la mise en œuvre de la réparation.

RAPPELS INDISPENSABLES pour des sorties en sécurité



JE RESPECTE LE CODE DE LA ROUTE

- ✚ **Je roule toujours sous ma propre responsabilité, en respectant le code de la route et les autres usagers**
- ✚ **Je respecte la distance de sécurité** avec celui qui me précède ainsi que la distance entre les groupes pour permettre aux autres véhicules des dépassements sans danger
- ✚ **J'utilise la gestuelle traditionnelle pour signaler mes intentions** aux autres usagers
 - **je lève le bras lorsque j'ai l'intention de m'arrêter.** Je me mets sur le bas-côté en évitant les passages étroits, les virages, les hauts de côtes et en prenant soin de ne pas masquer la signalisation
 - **je tends le bras pour prévenir de mes changements de direction**
 - **je circule à droite dans les ronds-points,** avec le bras tendu à gauche pour indiquer que je ne sors pas à la prochaine intersection. Je tends le bras à droite pour sortir du rond-point.
- ✚ **Je peux rouler à deux de front (maximum) si la chaussée le permet mais je dois me remettre dans la file à l'approche d'un véhicule :**
 - « Voiture devant ! » - Je m'insère derrière celui qui est à ma hauteur
 - « Voiture derrière ! » - Je m'insère devant celui qui est à ma hauteur
- ✚ Je respecte les stops et les feux, je maîtrise ma vitesse et je suis conscient des angles morts, notamment par rapports aux utilitaires et camions. Je ne dépasse jamais par la droite, y compris un autre vélo.

RECOMMANDATIONS PREALABLES

pour ne plus penser qu'au plaisir de la balade

- ✚ Mon téléphone portable (lorsque j'en possède un) a une batterie chargée et **j'ai enregistré les coordonnées de l'animateur principal de la sortie.**
- ✚ Dans l'idéal, lors de la sortie, j'ai sur moi **une pochette accessible contenant :**
 - une pièce d'identité
 - ma carte d'adhérent FFSPT, mes cartes VITALE et mutuelle
 - une carte de groupe sanguin
 - le nom et les coordonnées de la personne à prévenir
 - un document indiquant les traitements médicaux en cours, les contre-indications, etc..
- ✚ La randonnée cyclo, quel que soit le niveau, implique une **consommation énergétique** importante
 - ↳ **Je prévois un bidon d'eau et des en-cas à grignoter.**

RAPPEL IMPORTANT

- ❖ **L'assurance fédérale que vous avez contractée couvre l'activité vélo et les activités dans le cadre de l'organisation du CODAP.** Les licenciés sont par conséquent couverts en responsabilité civile, quel que soit leur mode de pratique, sauf en compétition.
- ❖ Une souscription d'une option complémentaire est accessible directement sur l'extranet de la FFSPT.

J'ai bien reçu et intégré toutes ces consignes et recommandations pour participer en toute sécurité aux sorties proposées par les animateurs du CODAP.

Je m'inscris et j'apporte mon sourire et ma bienveillance en toutes circonstances.

