



# SORTIES COLLECTIVES

## ASM CYCLOSPORT COMPETITION

### SORTIES COLLECTIVES

La section CycloSPORT Compétition organise chaque semaine une ou plusieurs sorties collectives. Elles sont inscrites à l'avance dans le programme trimestriel consultable en ligne en suivant le lien [Programme club](#)

Pour chaque sortie, nous essayons de nommer à l'avance 2 capitaines de route, en attribuant cette mission à tous à tour de rôle. Si c'est possible, et sur la base du volontariat, nous invitons ceux qui ne sont pas sur le vélo à suivre les groupes en voiture suiveuse pour assurer l'assistance l'hiver (aider au changement de roue, conserver des boissons chaudes, etc...).



2 points de RDV sont identifiés :

- Le [Tapis Vert](#), départ réel de la sortie,
- [Le haut de la côte du Bois de l'Homme Mort](#), à Jouy-en-Josas, environ 15min après le départ réel

NB : Tous les parcours reviennent au Tapis Vert, mais pas forcément par la côte du Bois de l'Homme Mort.

Les modifications d'horaires de départ sont susceptibles de changer tardivement (aléas météo en hiver), c'est pourquoi nous avons mis en place un groupe WhatsApp pour tous les membres de la section, pour communiquer rapidement sur ces changements. Pour se faire inscrire, contacter Baptiste (06 30 66 71 38) après avoir installé l'application sur votre téléphone.

Rappel : Chacun doit être équipé de son matériel de réparation et d'un ravitaillement adapté à la sortie prévue.

### CAPITAINES DE ROUTE, COMMENT CA MARCHE ?

**Sur la base du volontariat** : personne n'est « forcé » d'accepter le rôle, néanmoins, après un peu d'expérience au sein du club, nombreux sont ceux qui sont capables d'être capitaines de route.

**Veiller à la sécurité du groupe** : les capitaines de route sont en charge de groupes de 12 cyclistes maximum. Ils sont légitimes pour rappeler à tous les règles de sécurité à respecter pour l'ensemble du groupe, mais ne sont pas responsables en cas d'incident. Ils doivent être en possession d'un téléphone portable pour prévenir les secours en cas de problème.

**Indiquer la route à suivre** : les capitaines de route ont pour mission de guider le groupe sur le parcours prévu au programme. Ils peuvent pour cela utiliser les fichiers GPS mis à disposition par le club sur le programme publié. Néanmoins, pour faciliter cette tâche, nous invitons chacun à prendre connaissance du parcours en avance également.

**Réguler l'allure** : les sorties collectives ne sont pas des compétitions. Il est important de veiller à ce que les groupes restent au maximum ensemble. Cela n'empêche pas, si tous les cyclistes constituant le groupe ont des envies d'accélérer l'allure, de varier le rythme au fil des sorties. Les capitaines de route sont attentifs à ne pas laisser un ou plusieurs membres du groupe lâchés, quitte à imposer un arrêt voire un demi-tour pour récupérer tout le monde, et ce jusqu'à la fin du parcours. De même, lors d'incidents mécaniques (crevaisons, casse matériel, etc...), ils s'assurent que le groupe aide le cycliste en difficulté.

**Constitution des groupes** : les groupes seront constitués dès le passage en haut du Bois de l'Homme Mort, afin de fluidifier la suite de la sortie et d'améliorer la sécurité de tous. Nous encourageons la mixité des groupes (cycloportifs et coureurs) afin de permettre à tous de mieux se connaître, mais aussi de faire progresser ceux qui débutent en les conseillant au fil des sorties.

En janvier et février, les groupes sont constitués par allure afin de favoriser la préparation des courses et cycloportives avec des groupes les plus homogènes possible.

*NB: Pour les jeunes de 15 à 17 ans, l'accompagnement par un adulte est obligatoire, car nous ne pouvons pas assurer un encadrement certifié.*

## REGLES DE SECURITE

Compte tenu de notre vulnérabilité sur les routes, nous insistons sur le respect des **règles élémentaires de sécurité** lors des sorties collectives.

### **Règlement intérieur 2021 - Article 6 :**

*Les membres s'engagent à avoir un comportement irréprochable, en particulier :*

- *ils s'engagent à respecter le code de la route pendant les activités cyclistes,*
- *ils s'engagent à porter un casque rigide,*
- *ils s'engagent à respecter l'environnement et en particulier à ne pas jeter d'emballages ou autres déchets en dehors des endroits prévus à cet effet,*
- *ils veillent à ne pas laisser une personne seule sur la route lors des activités du club suite à une crevaison, chute ou défaillance physique,*
- *ils s'engagent à ne pas utiliser des produits dopants ou interdits pour la pratique d'une activité sportive.*

Voici également un ensemble de bonnes pratiques et de bon sens pour la sécurité de tous :

- En hiver, être équipé de lampes visibles des automobilistes. Nous recommandons le port d'un gilet haute visibilité (fluo et/ou avec bandes réfléchissantes). Lorsque la chaussée est mouillée, nous encourageons l'usage du garde boue arrière pour limiter les projections sur les camarades de route.
- Rouler de manière « compacte », à 2 de front maximum, et faciliter les dépassements lorsque le groupe constitue une gêne pour la circulation.
- En tête ou fin de groupe, signaler par le geste et la parole les dangers, pour propager l'information dans le groupe : trous, obstacles, bris de verre, voiture derrière, feu rouge, stop, etc...
- Rester courtois avec les automobilistes.
- Signaler par le geste et la parole les changements de direction du parcours emprunté.

## CONSEILS POUR LES « NOVICES »

Rouler en groupe présente de nombreux avantages, mais peut être assez stressant pour les novices, même après des années de pratique du vélo seul. Voici un petit document très instructif à lire sur les [techniques et codes « implicites »](#) pour les cyclistes confirmés. Pour toutes vos questions, n'hésitez pas à solliciter les responsables du club ;-)

*Merci de votre attention ! Bonne route à tous !*