

5 – LA SECURITE : LE MOT DU DELEGUE et de son adjoint

Appelez-moi Don Quichotte ? Ou Martin ?

I had a dream, j'ai rêvé d'un club où tous respectent scrupuleusement le code de la route, où nos anciens induisent la bonne pratique par leur exemple à nos jeunes, comme à leurs propres enfants.

N'est-on qu'une poignée à vouloir nous battre contre des moulins à vent?

Où, allons-nous tous ensemble, accepter honnêtement d'avoir un œil critique sur notre propre attitude sur un vélo en groupe, et créer à chaque sortie les conditions de sécurité, de respect de tous les usagers et de ce fait un plaisir totalement partagé.

Ne me pincez pas et laissez moi me réveiller à nos prochaines sorties dans cette réalité.

Le DSCL délégué sécurité du club : Michel Pauvert

L'INCONTOURNABLE pour revenir entiers et contents

X ACCEPTER L'IDEE DE GROUPE AVEC UNE FRANCHE CAMARADERIE

Et ce, dès le départ jusqu'à l'arrivée au Club : on part ensemble, on rentre ensemble !

On « lève » si besoin puis s'il le faut on s'ARRÊTE pour regrouper et faire le point.

On respecte les capitaines de route, cyclos comme moi et attentionnés aux autres.

X FAIRE PREUVE D'AUTONOMIE

- Vérification du matériel : le vélo, la trousse de secours, les chambres à air de rechange

- Avec quel groupe je pars aujourd'hui ? et je m'adapte au groupe. (pas lui à moi)

- Avoir le parcours en vue ou l'apprendre pour limiter les hésitations et demi-tours dangereux (ne pas compter sur les autres)

- Avoir sa licence ou une copie, ses coordonnées et personne à prévenir (ICE sur un contact de votre portable allumé : in case of emergency) Au fait on ne téléphone qu'à l'arrêt, et 112 les secours.

X RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE Et IMPERATIVEMENT:

- TOUS LES FEUX ROUGES

- TOUS LES STOPS

- Les RONDS POINTS à prendre dans le bon sens (ne pas couper)

- ROULER par 2 maxi, en lignes pas de « troupeau », sur une file en agglomération

X ROULER CORRECTEMENT EN GROUPE

- GARDER LA LIGNE : pas d'écarts, respecter la courbe des virages, ligne de descente, ...

- Rouler derrière dans l'axe d'un autre avec écart de sécurité pour se rabattre, jamais décalé entre 2.

- LIMITATION DE LA TAILLE DES GROUPES : 15 au maximum 8 avec mineur(s)

- Se mettre en UNE FILE si l'on gêne un véhicule, dans les bourgs et villes et partout où cela s'impose : descentes, côtes, tunnels, ponts, ligne blanche, chaussée dangereuse...

X PRENDRE SA PART DE L'INFORMATION DANS LE PELOTON

Priorité « **PARLER** » (je veux dire plutôt crier) QUAND ? QUOI ? Pour informer TOUT le groupe, comme par exemple :

« **UNE FILE** » : on gicle dans le trou devant ou se laisse glisser dans le trou derrière selon la provenance du danger dans le sens où on met de l'écart entre soi et le danger

« **VOITURE DERRIERE** » : On serre à droite et on passe le message

« **VOITURE DEVANT** » : même chose

« **A DROITE** » : prévenir changement de direction, sans oublier le bras

« **A GAUCHE** » : prévenir changement de direction avec le bras

« **STOP** » ou « **FEUX** » avec indication du bras levé, on ralentit et **ON S'ARRETE**

« **TROUS** » « **PLAQUE** » avec indication de la main

« **C'EST BON** » ou « **STOP** » aux priorités après avoir regardé si des véhicules n'ont pas l'outrecuidance de venir nous croiser

« **CREVAISON** » « **INCIDENT** » On ralentit, on s'arrête, on se range sur le bas coté et on met en pratique la franche camaraderie.

ATTENTION : si vous dites « **c'est bon** » à un stop ou un feu rouge, vous êtes conscient que vous dites : « c'est bon je payerais à ta place les 135€, en cas de maréchaussée, pour t'avoir incité au non respect du code »

LE PORT DU CASQUE bien attaché EST INDISPENSABLE,

On porte les couleurs du plus grand club FFCT d'IDF, alors on est modèle de courtoisie.

Et de plus pour des sportifs comme nous, selon mon docteur du sport, c'est très bon de s'arrêter fréquemment et de redémarrer pour le training cardiaque

<http://vcmb.free.fr/Cyclo.htm>