



- **Avant la sortie :**

Je consulte le circuit proposé,
Mon matériel est vérifié (notamment les pneus !) et en parfait état de fonctionnement,
Je mange avant de partir pour éviter d'être sans jambes après quelques Kms,
Je porte un casque,
J'emmène avec moi un ravitaillement,
J'emmène de quoi être autonome pour réparer en cas de problème,
Je respecte la pause soulagement à mi-chemin,
Dans le cadre du développement durable, je respecte l'environnement (emballages, chambre à air...)
Je suis courtois et discipliné,
Je m'assure d'être en forme suffisante pour suivre mon groupe, à l'allure définie par mon capitaine de route, lors du RDV,
Je respecte le groupe, le programme et écoute le capitaine de route,
Je respecte le code de la route, même en pleine « bagarre »,
Je ne roule pas à plus de deux de front.

En cas de chute:

Je m'arrête immédiatement pour protéger la victime, alerter les secours et porter les premiers secours.
Je ne repars qu'avec l'autorisation du capitaine de route

- **J'arrive au lieu de RDV :**

Je respecte les horaires proposés.
Un ou deux capitaines de route sont nommés pour chaque groupe.
Tout volontaire peut être capitaine de groupe.

- **Pendant la sortie :**

Si je suis capitaine de route:

Je suis le référent du groupe et le garant de la bonne conduite de la sortie : mon rôle est de faire appliquer la charte.
Je suis compréhensif et courtois ; j'accepte les remarques et j'écoute.
Je peux proposer de scinder le groupe.
Pour la pause soulagement je choisis un endroit sécurisé qui convient à tous et à toutes.
Je suis un référent technique (matériel, braquets, relais).

Si je ne suis pas capitaine de route:

Je ne prends pas d'initiative personnelle sur l'organisation de la sortie.
Je roule toujours dans l'allure du groupe et je rends service aux autres.
Je participe à la prise de relais si je m'en sens capable.
Je n'hésite pas à me rapprocher du capitaine de route en cas de difficulté à suivre le groupe.

Pour tous :

Si je décroche trop souvent du groupe, j'envisage de m'entraîner quelques sorties seul, pour ne pas pénaliser les autres.
Si ma forme est trop juste, j'accepte de rentrer plus tranquillement, seul ou avec d'autres.
On ne laisse jamais un membre du groupe seul, sauf s'il en prend la décision.

J'accepte que le groupe accélère, sous l'impulsion d'un ou de membres du club ; Je sais que tout le monde va se regrouper après.

Faire « une pancarte » par sortie, est obligatoire.

J'accepte une allure libre sur les 10 derniers kms.

J'informe mes camarades si je décroche ou si je ne retourne pas au point de départ.