

CYCLO ROUTE

Le mardi à la demi-journée ou à la journée

Le samedi matin : petit circuit depuis La Malcombe

Activité qui se pratique régulièrement depuis le début de saison afin de respecter la cohésion du groupe.

Consulter le planning cyclo route pour connaître les lieux et heures de départ.

Vous assurer que les distances et dénivelés de la sortie sont compatibles avec votre condition physique du jour. Eventuellement, contacter l'animateur si vous souhaitez plus de précisions sur l'itinéraire.

Conseils et règles de sécurité :

Le port du casque est OBLIGATOIRE.

Avoir ses papiers sur soi, licence et carte d'adhérent avec tous les renseignements vous concernant.

Avoir du matériel en bon état.

Vélo de route avec pneus en bon état.

Faire réviser votre vélo avant la première sortie (dérailleur, chaîne, câbles et freins, pneus).

Se munir à chaque sortie d'eau et d'un en-cas.

Chambre à air de rechange avec pompe.

Respecter le code de la route, ainsi que les consignes données par votre animateur.

A l'arrêt ne pas rester sur la route, mais sur le bas-côté.

Ne pas rouler de front mais en file indienne,

Laisser un espace entre groupe de 6 cyclistes maximum pour permettre aux véhicules de se rabattre en cas de besoin.

Pour les utilisateurs d'un VAE : respecter le rythme du groupe et maintenir une distance de sécurité supérieure à un vélo.

Penser à échanger vos numéros de portable avant le départ.

<u>Animateurs</u> :	Dominique DUFFING	07.87.58.10.18
	Alain MOREL	07.85.09.87.15
	Noël PETOT	06.89.12.52.53
	Jacques RIGOLOT	06.81.97.51.65
	Pascal JEUNOT	06.27.82.62.67 (en formation)