

CHARTRE DES CYCLOTOURISTES

Votre Médecin, vous a reconnu apte à la pratique du cyclotourisme ou du vélo promenade. **(Produire le certificat médical de non contre indication d'aptitude lors de votre inscription au CLUB)** Vous avez auparavant évalué votre forme par un auto bilan :

- de merveilleuses sorties s'offrent maintenant à Vous.
- les circuits des sorties sont progressifs.
- li vous est conseillé de commencer en début de saison..

Pour participer à sa sécurité, l'Adhérent doit Obligatoirement :

- Appliquer strictement le code de la route en toutes circonstances.
- le port du casque n'est pas obligatoire mais il est fortement recommandé de la porter.
- Utiliser un vélo réglementaire en bon état.
- Adapter son comportement aux conditions de circulation.
- Maintenir un espace de sécurité avec le cyclotouriste qui le précède.
- Prendre toutes les précautions pour être vu (Gilet fluorescent réglementaire)
- Rouler, sans mettre en cause sa propre sécurité et celle des autres usagers de la route.
- Connaître les procédures d'appel des secours en urgence en cas d'accident. **18** pompiers.**15** Samu.
17 Gendarmerie. (**112** numéros d'urgence, à n'appeler qu'en dernier recours)
- Respecter la nature et son environnement.
- Respecter les autres usagers de la route.
- Observer strictement les consignes amicales des Animateurs.
- Observer les consignes des organisateurs (Manifestations cyclotouristes auxquelles l'on peut participer)
- Utiliser un cardio fréquence mètres.
- Passer une épreuve d'efforts en cardiologie.

Recommandations :

- En plus des sorties club, suivre un entraînement personnel adapté et progressif
- Adopter une allure régulière. Se ménager pour durer.
- Ne pas rouler en donnant des à-coups.
- Augmenter progressivement la durée des sorties.
- Partir doucement pour bien échauffer ses muscles.
- Avoir sur soi un document avec son groupe sanguin. Le nom de la personne à prévenir en cas d'accident.
- Avoir une trousse de réparation voir 1 à 2 chambres à air
- Privilégier les petits développements « **Mouliner le plus possible** »

La pratique régulière, raisonnable, de manière responsable du cyclotourisme muscle le coeur. Développe le souffle. Entretient la forme et offre une multitude de petits et grands plaisirs.

Le Comité Directeur du club.

LA SECURITE : le vélo

QUOI	QUAND	COMMENT	LE PLUS
Les pneus	Régulièrement et après toute sortie sous la pluie ou routes mal revêtues.	Examiner bande de roulement et flancs Gonfler à bonne pression à chaque sortie	Noter le kilométrage du pneu remplacé Changer le fond de jante à chaque pneu neuf Pneu neuf = chambre neuve.
Les freins	En début d'année et après les sorties sous la pluie ou en montagne.	Vérifier la position et l'usure des patins Vérifier la fixation sur le cadre.	Débarrasser régulièrement les patins des débris inclus dans la gomme Nettoyer les rainures
Les jantes	Au début et au milieu de l'année. Mieux à chaque nettoyage.	Vérifier que les flancs sont lisses et non creusés Vérifier l'espace entre chaque rayon	Vérifier la tension des rayons à chaque nettoyage.
Câbles gaines de frein	Régulièrement toutes les deux sorties	Serrer et lâcher les poignées, elles doivent revenir en position initiale rapidement et en claquant	Repartir chaque année avec des câbles et des gaines neufs.
Les pédales	En début et milieu d'année et après une chute	Vérifier le serrage et l'absence de jeu sur l'axe	Nettoyer et brosser le système de fixation, huiler très légèrement.
Les manivelles	En début et milieu d'année et après une chute		Passer du liquide gras (gasoil) à chaque extrémité, essuyer soigneusement, vérifier alors qu'aucune trace révélatrice d'une fente ne subsiste.