

# Cyclo Club de CARNAC

## REGLEMENT INTERIEUR CONDENSE MIS EN LIGNE

### **1. Fonctionnement du Club et activités**

Le club a pour vocation d'accueillir tous les passionnés du vélo, de tous les âges en capacité de pratiquer ce sport merveilleux.

Le cyclotourisme est un loisir avant tout avec un esprit de convivialité et non un lieu de rivalité sportive.

Nous acceptons les personnes extérieures :

- Licenciés FFCT,
- Non licenciés FFCT (prendre contact avec l'un des membres du bureau)

Chaque participant doit respecter le règlement intérieur.

Le déroulement des activités sportives (cyclotourisme et Vtt) est explicité sur le site dans leurs rubriques respectives.

Dans un esprit de cohésion, tout le groupe part ensemble et rentre ensemble dans la mesure bien entendu des capacités de chacun.

Les sorties spécifiques (ronde cyclo, concentrations, etc...) font l'objet d'une information verbale par l'un des responsables du bureau ou par l'envoi d'un courriel aux adhérents. ***A cette occasion, lors des sorties à l'extérieur, une participation forfaitaire de 2 € sera demandée pour tout covoiturage ou transport de vélo.***

Toute participation à une grande randonnée (Illertissen, La Clusaz etc...) ou à un séjour extérieur organisé par le club sera conditionnel pour l'adhérent souhaitant y participer d'être licencié au club depuis au **moins 2 années consécutives avant l'événement en question.**

### **2. Réglementation**

Sécurité :

**Port du casque :**

Le port du casque n'est pas obligatoire mais fortement conseillé.

Son efficacité est optimum quand il est bien positionné et ajusté.

**Le club déclinera toute responsabilité en cas d'accident sur les blessures provoquées suite au non port du casque.**

**. La santé est une priorité:**

Les décès d'origine cardio-vasculaire sont toujours trop nombreux. Il est demandé à tous les cyclotouristes d'appliquer les conseils de la commission médicale en faisant effectuer régulièrement le bilan de santé type FFCT avec électrocardiogramme et test d'effort.

**. Le port du gilet jaune:**

Le port d'un gilet de sécurité est obligatoire à partir du 1er octobre 2008 pour tout conducteur et passager d'un cycle circulant hors agglomération, de nuit (ou de jour lorsque la visibilité est insuffisante). Tout conducteur ou passager d'un cycle non-revêtu de ce gilet à compter de cette date sera passible d'une contravention de 2ème classe (amende forfaitaire de 35 euros ou minorée de 22 euros).

### **Comportement des membres du club**

Faire connaître son club auprès de nos concitoyens ainsi qu'aux différentes entreprises du département.

N'oublions pas les touristes qui peuvent nous faire connaître sur d'autres départements ou régions afin d'établir un partenariat à vocations d'échanges dans le style du jumelage.

### **Encourager le port du maillot du club**

Notre maillot fait partie intégrante de l'image du club que nous voulons faire évoluer. De plus, il est de qualité.

Nous veillerons donc à inciter les adhérents à le porter lors de nos différentes sorties internes et externes.

Prendre contact auprès de l'un des membres du bureau.

### **Privilégier le dialogue au lieu du conflit**

N'oublions pas que nous sommes là pour profiter de ce sport qui nous offre :

- La santé
- Un moment de détente
- D'apprécier des paysages magnifiques que nous ignorons avec la voiture
- Une coupure de la semaine pour ceux qui travaillent
- Un moment de convivialité et d'échanges

### **Sur la route :**

- J'attends et j'aide mes camarades en cas de crevaison ou tout autre incident
- Je roule à allure régulière sans mettre en danger mes camarades
- Je participe à la vie du groupe (prise de relais, etc.)
- Je roule naturellement à droite et pas à plus de deux de front
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède
- Je me mets en file simple lorsque les conditions de circulation l'exigent.
- Je signale mes changements de direction et mes arrêts
- Je dégage la chaussée lorsque je suis arrêté
- Je signale les obstacles sur la chaussée
- Je respecte le code de la route
- J'emprunte les itinéraires conseillés aux cyclistes
- J'utilise un vélo en bon état mécanique
- Je respecte la nature et son environnement
- Je ne jette pas mes papiers et emballages dans la nature
- Je suis courtois vis à vis des autres usagers
- Je respecte les consignes données lors d'une manifestation cyclotouriste

*Le respect de ces différentes recommandations vous évitera au mieux d'avoir des problèmes vis à vis des forces de l'ordre et vous permettrait de vous couvrir globalement en cas d'incident ou accident vis à vis des assurances*

**Ne pensez pas qu'à vous  
Vous n'êtes pas seul sur la route**

## **Départ des cyclos**

- **Le 3<sup>ème</sup> groupe partira 2minutes après les autres groupes**
- **Le 2<sup>ème</sup> groupe se formera après l'arrêt pipi**
- **Le 1<sup>er</sup> groupe ne sera pas tenu d'attendre les retardataires**

Ceux qui ne pourront pas suivre le 1<sup>er</sup> groupe pourront attendre le 2<sup>ème</sup> groupe.  
Les 2 premiers groupes réaliseront le même parcours, le 2<sup>ème</sup> groupe ne devra laisser personne finir seul, (sauf à la demande de l'intéressé) à condition qu'on ne le juge pas dans un état susceptible de se trouver en difficulté.

Ceux qui ne pourront pas suivre le 2<sup>ème</sup> groupe devront impérativement rallier le 3<sup>ème</sup> groupe la sortie suivante.

Le 3<sup>ème</sup> groupe pourra raccourcir son parcours s'il le souhaite selon sa convenance.

Bonne route à Tous

**Le Bureau**