



Création de l'activité cycliste au CRSS

Activité de loisir et de plaisir



Bonjour,

Vous souhaitez pratiquer l'activité cycliste du CRSS. Afin de répondre au mieux à vos attentes, nous avons besoin de les recueillir et mieux connaître votre maîtrise du vélo. Nous en profitons pour vous présenter la pratique du vélo au sein de la FFRS et du CRSS.

Comme toute activité de la RS, il n'y a pas d'esprit de compétition dans l'activité cycliste. En aucun cas, nos sorties ne doivent mettre en danger nos adhérent(e)s. Ainsi la pratique du VTT n'est pas acceptée dans un club de retraite sportive. En revanche, sachez que la pratique du VTT à titre privé est couverte par l'assurance de la FFRS.

Pour le code de la route, le vélo est considéré comme un véhicule comme un autre. Nous devons donc **respecter le code de la route**. Des équipements sont obligatoires sur un vélo. Pour la FFRS, le **port du casque est obligatoire**.

Chaque membre adhérent du groupe est **responsable de son comportement** en particulier sur la route. Par exemple, un stop doit être marqué (pose au moins d'un pied) par chaque cycliste.

Même si le roulage à deux de front est toléré par le code de la route, nous roulerons **en file indienne sur la route** afin d'éviter des manœuvres, sources d'accrochage entre vélos mais aussi pour faciliter le déplacement des autres véhicules.

La **maîtrise de la vitesse** est fondamentale pour la sécurité du groupe. Plus la vitesse est élevée plus la **distance de sécurité** doit être importante. Des **exercices de freinage** seront proposés en début de saison.

Nous vous rappellerons **les gestes obligatoires à faire pour signaler nos intentions** ou dangers aux autres. Ces gestes seront relayés par chaque membre du groupe pour la sécurité de tous.

Les **vélos** doivent être **en état** en particulier **les freins** qui ne peuvent pas être réglés ou réparés par les animateurs. Les **pneus** doivent être en bon état pour éviter les éclatements et les crevaisons. Une **chambre à air** adaptée à votre vélo est indispensable. Pour les tubeless, la **bombe anti-crevaison** est aussi recommandée.

Les VAE non suffisamment chargés **ne seront pas acceptés** à la sortie.

Dans un premier temps, faute d'un nombre suffisant d'animateurs, nous ferons des sorties avec une hétérogénéité de type de vélo et de niveaux des cyclistes. Ceci implique que les VAE et les cyclistes les plus à l'aise restent dans le groupe. Aucun(e) adhérent(e) FRSS ne doit être mis(e) en difficulté.

Des **arrêts réguliers** seront programmés. En aucun cas, le parcours ne pourra être rallongé, par contre un raccourci pourra être envisagé en cas de besoin.

Il faut **respecter** les autres usagers en particulier les piétons qui sont toujours prioritaires sur nous. La vitesse doit être adaptée sur les voies partagées.

Afin de bien **partager** la route avec les automobilistes et pour notre propre sécurité, nous ne formerons pas de groupe de plus de 10 cyclistes. Chaque groupe sera séparé d'au moins 25 m pour laisser la place aux véhicules doublant de pouvoir se rabattre.

Nous aurons donc **besoin de volontaires** pour venir épauler les animateurs en tant que meneurs des groupes suiveurs et en tant que serre-files de chaque groupe. Les animateurs FRSS les désigneront, à chaque sortie, en fonction des volontaires présents.

Le "**meneur**" doit aussi prévenir les suivants de son groupe de toutes les manœuvres (Stop, ralentissement, danger, tourne à gauche à droite, se déporter à gauche à droite). Il doit faire arrêter son groupe en toute sécurité. Il doit si possible connaître le parcours.

Le rôle de "**serre-file**" est très important pour la cohérence et la sécurité du groupe. Prévenir des véhicules venant de l'arrière, attendre les derniers, protéger le groupe de la tourne à gauche, vérifier que le groupe suivant est encore en vue, prévenir le meneur de ralentir, etc.

Les volontaires devront porter un gilet jaune.

Les animateurs feront une formation spécifique aux volontaires d'encadrement du groupe.

Pour l'instant, nous envisageons des sorties le mercredi en alternance avec la randonnée montagne. Nous préciserons cela en fonction de vos réponses.

La météo sera un point de vigilance pour maintenir l'activité (froid, pluie, vent, chaleur ...)

Votre expérience :

Nom : _____ **Prénom :** _____

Date : _____ **Numéro de licence :** _____

01. Quelle est votre pratique du vélo (route, VTT, VTC) ? _____
02. Avez-vous un VAE ? _____
03. À quand date votre dernière sortie ? _____
04. À quelle fréquence faites-vous du vélo ? _____
05. Quelle distance parcourez-vous en moyenne ? _____
06. Vous sentez-vous à l'aise avec le démarrage et l'arrêt du vélo ? _____
07. Maîtrisez-vous le passage des vitesses ? _____
08. Savez-vous boire en roulant ? _____
09. Maîtrisez-vous le freinage en particulier d'urgence ? _____
10. Avez-vous un casque, des gants, un gilet jaune, des lunettes ? _____
11. Avez-vous déjà roulé en groupe ? _____
12. Pensez-vous pouvoir faire un petit parcours de slalom ? _____
13. Connaissez-vous et pratiquez-vous les gestes pour indiquer vos intentions aux autres usagers ? _____
14. Connaissez-vous les panneaux spécifiques vélo ? _____
15. Savez-vous faire des réparations d'urgence (pour rentrer) ? _____
16. Savez-vous regarder derrière ? _____
17. Avez-vous une assurance spécifique en plus de la licence FFRS ? _____
18. Prenez-vous votre carte vitale et votre passeport santé FFRS lors des sorties CCRS ? _____
19. Êtes-vous volontaires pour aider les animateurs dans le rôle de serre-file ou meneur groupe secondaire ? _____
20. Que pensez-vous de la pratique du vélo à la FFRS et CRSS (page 1 et 2 de ce document) ? _____
21. Quelles sont vos attentes, vos remarques et suggestions ? _____

Informations sur votre vélo

1. Avez-vous un vélo ? _____
2. Sinon, pensez-vous louer un vélo ? _____
3. Quel type de vélo (route, VTT, VTC, ...) _____
4. Est-il en état ? (Frein, Pneu, Vitesse, ...) _____
5. Pour les VAE, votre capacité de la batterie ou plutôt autonomie km ? _____
6. Est-il avec des suspensions (avant, arrière) ? _____
7. Quel type de roue (taille, type de pneu, ...) ? _____
8. Est-il réglé à votre taille (selle, potence, ...) ? _____
9. Avez-vous des bidons ou un "camel-bag" ? _____
10. Équipements (* obligatoire + recommandé) :
 - Lumières avant et arrière * _____
 - Catadioptres avant arrière roues pédales * _____
 - Sonnette * _____
 - Gilet réfléchissant (nuit ou mauvaise visibilité*) _____
 - Casque * _____
 - Rétroviseur + _____
 - Lunettes + _____
 - Écarteur _____
 - Pompe ou autre * _____
 - Rustines + _____
 - Chambre à air ou bombe anti-crevaison* _____
 - Démonte pneu + _____
 - Chiffons _____

Zone de commentaires libres :

Merci de votre participation.