



REGLEMENT INTERIEUR

DE

DINARD CYCLOTOURISME

La vie du club ne peut pas se faire sans un cadre et quelques règles fondamentales et principes qui sont définis ci-dessous.

En préambule ,il est rappelé que tout participant(e) aux sorties organisées par Dinard Cyclotourisme doit IMPERATIVEMENT être titulaire d'une licence FFCT .

P.S :Dérogation possible pour les estivants du 15/05 au 15/09.

- ATTITUDE

❖ **J'écoute et respecte les consignes du capitaine de route**

❖ **Je suis solidaire de mon groupe**

- Je mets pied à terre lors des crevaisons ou d'ennuis mécaniques d'un autre cyclo
- Je préviens si je suis en queue de groupe et que je vois un cyclo attardé
- Pour chaque groupe, celui qui assure le tempo doit vérifier que tout le monde suit (le retro sert aussi à ça). Celui qui ferme la marche est le mieux placé pour s'assurer que personne n'est à la traîne.
- Je ralentis si plusieurs cyclos sont en difficulté,(signe que l'allure moyenne est trop élevée)
- Je ne laisse jamais un cyclo seul
- Je ne quitte pas mon groupe sans prévenir

❖ **Je roule à une allure régulière**

- Modérée en côte, allure basée sur les moins rapides, (sauf dans les longues côtes, où les grimpeurs ont le droit de s'éclater à condition de ralentir au sommet pour ne relancer que lorsque le dernier est arrivé)
- Soutenue sur le plat, mais sans excès, (dans les roues on doit pouvoir tenir une conversation)
- Suffisamment vite en descente, pour créer des espaces pour une meilleure sécurité

-SECURITE ET PREVENTION

- Je prends les dispositions pour être visible de jour comme de nuit
- Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de circulation
- Je respecte le code de la route en tous lieux en toutes circonstances
- 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 ne force pas le passage aux ronds-points
- 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
- J'emporte un nécessaire de réparation
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi
- Je porte toujours un casque
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident
- J'utilise un vélo en bon état mécanique
- Je suis courtois vis à vis des autres usagers de la route
- Je respecte les consignes données lors d'une manifestation cyclotouriste
- **Si j'utilise un VAE, je m'engage :**
 - A respecter les principes fondamentaux du cyclotourisme.
 - A ne pas modifier mon vélo à assistance électrique afin que celui-ci conserve son fonctionnement d'assistance et sa vitesse limitée à 25 km/h.
 - A respecter la vitesse des groupes fréquentés, à ne pas me tenir en tête du groupe et ne pas lui servir d'entraîneur.

-ACCIDENT OU MALAISE

- Je ne m'oppose pas en cas d'accident ou de malaise à la demande d'intervention des secours (pompiers ,Samu ,etc...) si les accompagnants la juge nécessaire ,décision qui sera prise prioritairement par le ou les membres du bureau.

-INSCRIPTIONS SORTIES ,SEJOURS OU MANIFESTATIONS

- Je ne demande pas de remboursement en cas de non participation à une sortie ,un séjour ou une manifestation après clôture des inscriptions en cas d'engagement financier de l'association.Seule exception :Force majeure (ex :Hospitalisation ou motif médical justifié)

-COTISATION ADHESION

- Je ne demande pas de remboursement au prorata en cas de départ dans l'année ou de réduction pour une adhésion en cours d'année. La cotisation est pour l'année civile entière.

-RESPECT

- **Respect de la nature et son environnement**

-L' ADN DU CLUB

CE N'EST PAS LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE

MAIS LE BIEN ROULER ENSEMBLE.

