



La charte du parfait cycliste

La devise de chaque groupe est : «on part ensemble, on rentre ensemble »

- 1 - je veille à ma sécurité et à celle du groupe
 - je mets mon casque
 - je roule à droite et pas plus de 2 de front
 - je me mets en file simple lorsque les conditions de circulation l'exigent (route à grande circulation, visibilité réduite)
 - je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède
 - 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 (arrêt au stop)
 - j'emprunte les itinéraires conseillés aux cyclistes
 - j'utilise un vélo en bon état mécanique

- 2 - je suis solidaire de mon groupe
 - je pars et je rentre avec l'ensemble du groupe
 - je mets pied à terre lors de crevaisons ou ennuis mécaniques d'un autre cyclo
 - je ralentis si plusieurs cyclos sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée

- 3 - 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 s'arrêter au sommet pour attendre le dernier,
 - 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
 - les sorties ne doivent pas se transformer en course cycliste
 - je m'adapte à l'allure du groupe
 - lorsque je suis en forme, j'accepte de lever le pied quand il le faut
 - lorsque je suis un peu juste, je m'entraîne avec le groupe plus lent avant de rejoindre mon groupe

- 4 - 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 (ne pas répondre à la provocation par la provocation)

La tenue du CCSM doit être privilégiée.

