

Vélo Club Antibois

POURQUOI DES GROUPES ?

Le premier objectif d'une sortie en groupe est lié à la **sécurité**.

ROULER EN GROUPE



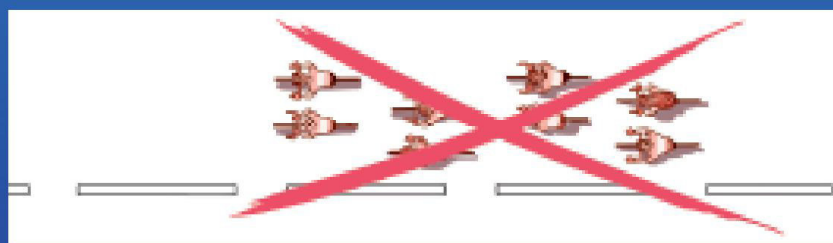
Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en simple file s'impose :

- ✓ à la tombée de la nuit ou par manque de visibilité,
- ✓ lorsqu'un véhicule voulant dépasser annonce son approche,
- ✓ quand les conditions de circulation l'exigent.

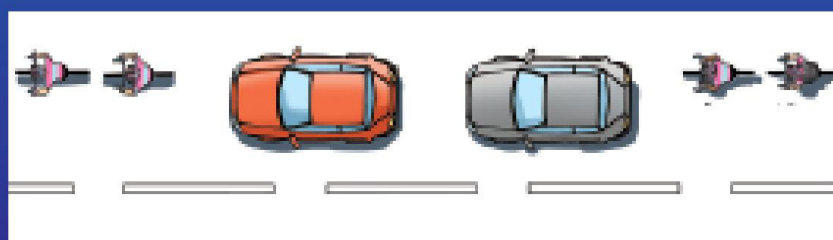
Scindez-vous en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes. Laissez la place pour 2 voitures entre chaque groupe. Remettez-vous en simple file lorsque vous avez des véhicules à l'arrière.

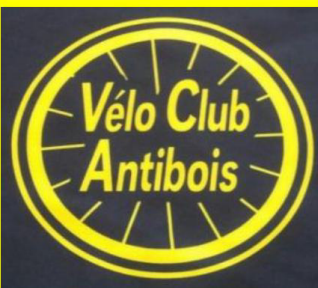
La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo... Pensez-y !

NON !



OUI !





Vélo Club Antibois

POURQUOI DES GROUPES ?

Le deuxième objectif d'une sortie en groupe est de rompre la monotonie des longues heures de selle.

Elle peut aussi servir à effectuer des séances de qualité.

Cependant, dans certains cas, elle peut s'avérer néfaste dans la préparation si certaines précautions ne sont pas prises.

Voyons alors comment éviter les pièges et utiliser ces sorties de groupe pour arriver en forme.

Le niveau de pratique

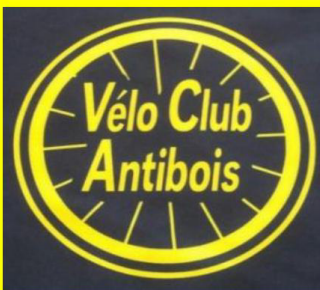
S'il semble à première vue toujours profitable de pouvoir rester dans « les roues » les sorties en groupe ne sont rentables que si l'on roule à une certaine intensité, c'est-à-dire avec des cyclistes proches de son propre niveau

Ciblez bien vos sorties

Si votre groupe est légèrement plus faible, roulez majoritairement devant.

Si ça roule plus fort laissez partir quand les autres accélèrent puis réintégrez le groupe, si vous le pouvez, à l'occasion de portions calmes ou de descentes. Ainsi vous aurez un travail plus efficace.

Si ça roule trop fort, changer de groupe car vous pénalisez les autres.



Vélo Club Antibois

CAPITAINES DE ROUTE

Vos capitaines de route et suppléants sont des cyclos bénévoles.

Ils sont chargés de veiller au bon déroulement de la sortie : sécurité, parcours et cohésion du groupe.

Aidez-les afin que nos sorties se passent le mieux possible, avec une bonne ambiance et par tout temps !...

Missions

1 – Avant le départ

S'assure que le parcours défini par nos pisteurs Michel SASSO et Christian BERTHEAU est connu de tous.

S'assure que, parmi les membres de son groupe, certains ne « calleront » pas avant la fin du parcours et en tient compte.

2 - Veille à la sécurité globale du groupe *(sachant que le capitaine n'est pas un policier)*

Reste vigilant sur les comportements dangereux : priorités non respectées, virages coupés en descente, rouler sur plusieurs files qui gênent la circulation, respect du code de la route...

3 - Promouvoir la solidarité au sein du groupe

En cas de crevaison, chute, forte montée, vent etc. >>> Le groupe s'arrête, ralenti, se donne un point de regroupement, suivant la situation rencontrée. Il revient au capitaine et au groupe de s'adapter à chaque situation pour que personne ne soit pénalisée par un contre temps mécanique, physique etc...

S'assure que le train respecte la cohésion du groupe et Ne laisse pas un cyclo seul

Prévoit, s'il y a lieu, les arrêts nécessaires au cours de la sortie.

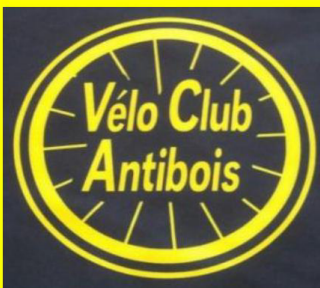
Encadre ou fait encadrer les nouveaux adhérents.

4 - Fait suivre l'itinéraire prévu. C'est la règle générale

Propose en fonction des aléas rencontrés (météo, travaux sur la chaussée...) ou sur demande des membres du groupe les modifications au parcours initial mais la décision finale lui appartient. Ces modifications de parcours sont discutées soit, au départ de la sortie, soit lors d'un arrêt, afin d'éviter les changements de dernière minute tout en roulant qui sont des sources de dangerosité.

5 – Assure le lien avec les membres du bureau

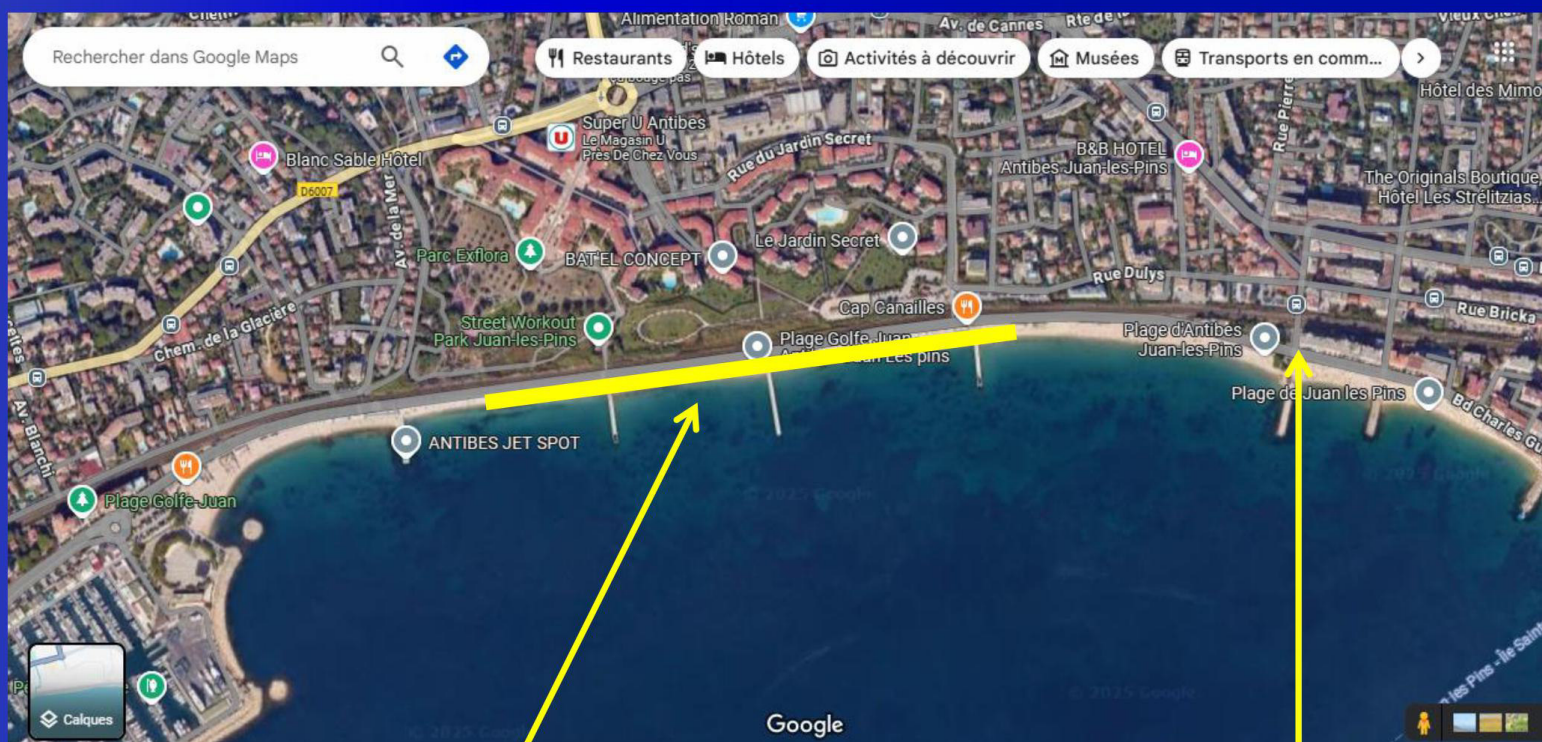
Fait remonter et/ou descendre les infos des cyclos vers le bureau et toutes problématiques rencontrées



Vélo Club Antibois

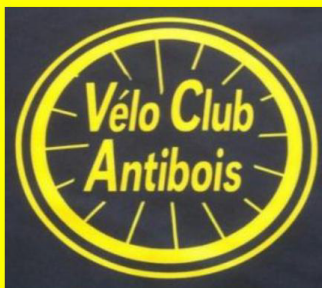
Capitaines de routes et suppléants

**Direction
CANNES**



**Démarrage du
GROUPE 1
Et
Séparation
Avec le
GROUPE 2**

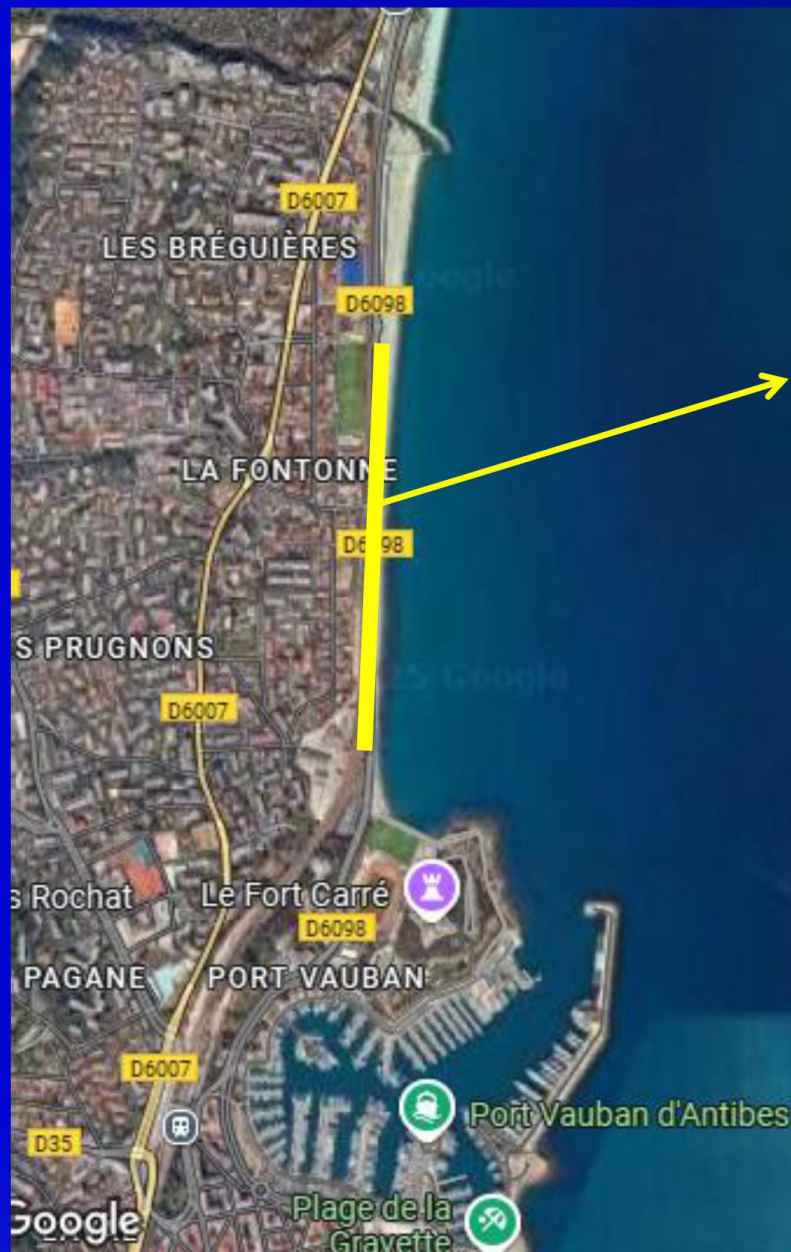
**Dernier
Feu rouge
de
Juan Les Pins**



Vélo Club Antibois

SEPARATION DES GROUPES

**Direction
NICE**



**Démarrage du
GROUPE 1
Et
Séparation
Avec le
GROUPE 2**