

# V T C

## **Le mardi à la demi-journée ou à la journée**

**La pratique du VTC** : sur chemins, vélo-route, routes à faible circulation. Activité qui se pratique régulièrement depuis le début de saison, afin de respecter la cohésion du groupe.

### **2 GROUPES VTC** :

- **Groupe 1** : distance du circuit : **plus** de 50 kms
- **Groupe 2** : distance du circuit : **moins** de 50 kms

Consulter les 2 plannings VTC afin de choisir sa sortie, en fonction de ses possibilités et de sa condition physique du jour. Eventuellement, se renseigner auprès d'un animateur pour plus de précisions sur l'itinéraire choisi.

Les heures et lieux de départ sont indiqués sur les plannings.

Penser à s'inscrire préalablement sur le fichier d'inscription VTC (onglet 'adhérent') : cela permet à l'animateur de vous transmettre éventuellement par mail d'autres précisions sur la sortie, ou permettre le co-voiturage (pour ceux qui le souhaitent) pour se rendre sur le lieu de départ.

### **Conseils et règles de sécurité :**

Le port du casque est OBLIGATOIRE.

Si possible : porter un maillot voyant.

Avoir ses papiers sur soi, licence et carte d'adhérent avec tous les renseignements vous concernant.

### **Avoir du matériel en bon état :**

Matériel : de préférence VTC – (Vélo Tous Chemins) avec pneus en bon état.

Faire réviser votre vélo avant la première sortie (dérailleur, chaîne, câbles et patins de freins, pneus).

Chambre à air de rechange avec pompe, et pour les VAE rustine et colle (car il est déconseillé de démonter les roues).

Se munir d'eau et d'un en-cas.

### **Respecter le code de la route, ainsi que les consignes données par votre animateur.**

A l'arrêt ne pas rester sur la route, mais sur le bas-côté.

Ne pas rouler de front mais en file indienne,

Laisser un espace entre groupes de 5 cyclistes maximum pour permettre aux véhicules de se rabattre en cas de besoin.

Pour les utilisateurs d'un VAE : respecter le rythme du groupe et maintenir une distance de sécurité supérieure à un vélo.

Et penser à échanger vos numéros de portable avant le départ.

Animateurs : Groupe 1 : Monique BELIARD 06.42.03.83.37

Groupe 2 : Christian HERTEN 06.84.14.58.90

Michel VERMOT DESROCHES 06.75.12.99.79