

Les sorties vélo au CCG

1. Je m'inscris sur les tableaux de sortie ou de randonnées. Je précise mon parcours et mon allure. J'identifie les personnes de mon niveau avec qui je peux rouler.



2. Je m'assure du bon état de mon vélo. Freins fonctionnels, pneus gonflés à la bonne pression, dérailleurs bien réglés, ...

3. Je prépare ma sortie. Vêtements adaptés à la météo du jour, kit de réparation (chambre à air, pompe, démonte pneus, maillon de chaîne, multi-outils), de quoi boire et manger, un kit d'éclairage en fonction de la saison



4. Je suis à l'heure au rendez-vous fixé.

5. Les 15 premières minutes, je roule à allure modérée afin de m'échauffer et de laisser mes camarades de sortie faire de même.



6. Lors des sorties, je respecte le code de la route et circule en petits groupes.



7. J'avertis mes camarades de sortie, des changements de direction, des obstacles sur la chaussée.



8. J'attends mes camarades de sortie en haut des côtes. Je m'arrête sur le bord de la chaussée dans un lieu sécurisé, sans gêner la circulation.

9. A l'approche de familles (à pied, à vélo), de promeneurs, j'alerte de ma présence, je garde mes distances et double à allure modérée.



10. Je respecte la règle d'or du CCG. On part ensemble, on rentre ensemble.