

Activité VAE de l'association du foyer rural de Plougasnou

Saison 2023 - 2024

Bienvenue aux nouveaux adhérents et bonne reprise pour les anciens.

Avant de débiter cette nouvelle saison de sorties en vélo électrique, voici quelques règles que chaque participant s'engage à respecter pour la sécurité de tous:

- Le port du casque est obligatoire.
- Le port de vêtements clairs ou d'un gilet fluo est conseillé.
- Le respect du code de la route est une priorité.
- Penser à apporter de quoi vous hydrater.
- avoir sur soi, une bombe anti crevaison (cinq euros chez décathlon).
- Chacun se doit de maîtriser sa vitesse.
- Il est nécessaire de garder de la distance entre deux vélos, afin d'anticiper les obstacles, les arrêts « surprise » du vélo de devant.
- Ne jamais dépasser la roue arrière de celui qui vous précède. S'il devait freiner en urgence, votre chute serait désagréable et pourrait entraîner la chute d'autres membres du groupe.
- Rouler à deux de front est autorisé, mais le passage en file indienne s'impose lorsqu'il y a un véhicule qui veut dépasser en approche.
- Lors de nos déplacements sur les routes à trafic important,, nous roulerons par groupe de trois en prenant soin de laisser une cinquantaine de mètres entre chaque groupe, afin de permettre aux voitures qui nous dépassent de se rabattre.

Avec le respect de ces règles, nos sorties vélo, garderont leur côté convivial et prendrons en compte la sécurité de tous, cyclistes et autres usagers de la route.