



## La charte individuelle :

Préparer et réussir sa sortie	1	S'INFORMER DU CIRCUIT : sur le programme hebdo / <b>télécharger la trace GPS</b>
	2	<b>S'INSCRIRE sur l'agenda du site privé</b>
	3	SOIGNER SON VELO : <b>entretien et vérifications</b> fréquentes, pour sa propre sécurité, celle des autres et éviter de perturber les sorties.
	4	AVOIR AU MINIMUM : sa fiche sécurité perso, chambre à air + minutes, téléphone, N° des capitaines, quelques euros, boissons et ravitaillement.
	5	PARTICIPER AU BRIEFING : arriver 10' avant le départ et être attentif.
	6	CHOISIR SON GROUPE ET SA DISTANCE : ne pas surestimer ou sous-estimer ses capacités.
	7	PROGRESSER : accepter et se conformer aux conseils des capitaines et des plus expérimentés.
Mode de roulage UVO	8	FACILITER LA VIE DU GROUPE : respecter l'organisation définie, rester dans son groupe, prévenir le capitaine si on le quitte.
	9	<b>ROULER SOLIDAIRE</b> : Surveiller, alerter, ne pas forcer le rythme si certains sont en difficulté.
	10	S'ENTRAIDER : protéger le cyclo en difficulté, attendre sur incident ....
Sécurité	11	SE REGROUPER EN HAUT DES COTES : se retourner et attendre jusqu'au <b>regroupement</b> si nécessaire.
	12	ETRE PRUDENT : ne pas s'exposer sur la voie, être vigilant dans les zones dangereuses.
	13	SE SOUCIER DE LA SECURITE DU GROUPE : - <b>annoncer les dangers, relayer l'information.</b> - aux carrefours et ronds-points, <b>s'engager que si l'ensemble du groupe peut passer.</b>
	14	ETRE CONCENTRE ET REACTIF : aux carrefours, aux feux tricolores pour passer en sécurité.
	15	BIEN ROULER - <b>rouler serré à droite.</b> - <b>rouler droit</b> , pour ne pas causer de "vagues" dans le peloton - bien passer les relais, <b>sans accélérer.</b> - tenir les roues, ne pas laisser d'écarts importants (qui sont la cause de variations de vitesses néfastes pour les derniers) - rouler compact, pour une bonne protection du groupe (0,5 m maxi entre deux files) - bien descendre : s'appliquer sur les trajectoires, éviter de doubler en descente, les <b> mains en bas du guidon.</b>

## La charte de groupe :

16	BRIEFING : Il a lieu <u>5 mn</u> avant l'heure de départ. <b>ARRIVER à H - 10 mn</b> pour ne pas perturber l'écoute. - rappel ou présentation des capitaines, du mode de roulage, des circuits, des difficultés (fortes côtes), des zones à risques, - débriefing sur les sorties précédente (positif et négatif) / consignes de roulage du jour.
17	NOMBRE MAXI par groupe : il est fixé à <b>15 cyclos</b> , au delà dès le départ la composition de groupes sera systématique.
18	GROUPES DE NIVEAU : - groupe 1 (rythme et distance) V. moy 27 à 30 km/h - groupe 2A (bon train régulé et distance) V. moy 24 à 28 km/h - groupe 2B (allure modérée et régulière) V. moy 22 à 26 km/h - groupe 3 (allure modérée, roulages occasionnels, reprise d'activité) V. moy 20 à 24 km/h - groupe promenade (allure balade et faible km) V, moy 15 à 20 km/h
19	REGROUPEMENT en haut des côtes : dans les côtes l'allure est libre, mais en haut, on se retourne pour observer, on se <b>regroupe sur moins de 300m et on laisse un temps de récupération avant de reprendre l'allure.</b>
20	SERRE-FILE : mis en place par le capitaine dans certains cas (cyclos en difficulté, descente longue ou dangereuse)



## Les règles d'organisation :

21	PARTICIPER :participer à la vie du club (réunions, sorties, autres manifestations organisées par l'UVO. <b>1 sortie minimum par mois</b>
22	PORT DU MAILLOT UVO : obligatoire sur les sorties extérieures (conditionne le remboursement d'engagement), recommandé sur les sorties UVO
23	CIRCUITS / PROGRAMMES :Ils sont diffusés le jeudi
24	GRANDES SORTIES : le contexte, l'organisation (roulage et hors roulage), les frais estimés, seront annoncés au préalable.
25	<p><b>HORAIRE des sorties :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ des sorties UVO, 9h00 d'octobre à avril, 8h00 de mai à septembre (modulable suivant prévisions météo)</li> <li>- dans le cas de rallyes, sorties allongées, conditions climatiques anormales etc. ... des horaires différents seront programmés et annoncés par messagerie et sur le site.</li> </ul>
26	ACCUEIL : les capitaines prennent en charge les nouveaux, évaluent leurs capacités, les informent sur le fonctionnement du club, les conseillent pour trouver le groupe qui correspond le mieux à leurs attentes.
27	<p>SECURITE : le responsable sécurité "OZ" a pour missions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'informer des risques encourus s'il constate des cycles en mauvais état mécanique ou mal réglés.</li> <li>- d'informer les cyclos qui ont des comportements anormaux (écarts, mauvaises trajectoires, freinages intempestifs, doublements dangereux, etc. ... )</li> <li>- appeler si nécessaire à la sécurité dans les zones dangereuses.</li> </ul>
28	GRANDES SORTIES : le contexte, l'organisation (roulage et hors roulage), les frais estimés, seront annoncés au préalable.

## Rôle des capitaines

28	<p>Au briefing :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- préciser les consignes de roulage, rappeler les consignes précédentes et préciser si elles ont été tenues.</li> <li>- s'assurer du parrainage (si nécessaire pour les nouveaux)</li> </ul>
29	<p>Les circuits :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre connaissance du circuit,</li> <li>- conduire le groupe en respectant le circuit et assurer autant que possible le retour du groupe au complet,</li> <li>- annoncer / suggérer les raccourcis sur le circuit.</li> </ul>
30	<p>GERER le groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifier / compter les membres de son groupe.</li> <li>- inciter à appliquer la charte et règles UVO,</li> <li>- montrer l'exemple,</li> <li>- réguler la vitesse,</li> <li>- observer / évaluer les cyclos, décider et organiser le dégroupage si nécessaire</li> </ul>
31	Placer un serre-file si nécessaire dans les situations spécifiques (descentes, etc. )
32	Alerter / Informer sur les comportements à risques.
33	Evaluer les dysfonctionnements sur la sortie (à prendre en compte pour le briefing suivant)