



## La charte du club de l'Amicale Cyclotouriste Pontivyenne

### La devise du club est:

**"on part ensemble, on roule ensemble, on rentre ensemble"**

Je suis solidaire de mon groupe

Je pars et je rentre avec l'ensemble du groupe

Je mets pied à terre lors des crevaisons ou d'ennuis mécaniques d'un autre cyclotouriste

Je ralenti si plusieurs cyclos sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée

J'attends pour repartir ensemble lors d'un arrêt technique ou sanitaire

Je roule à une allure régulière

- modérée en côte, allure basée sur les moins rapides, (sauf dans les longues côtes, où les grimpeurs ont le droit de s'éclater à condition de ralentir au sommet pour ne repartir que lorsque le dernier est arrivé)
- soutenue sur le plat, mais sans excès, (dans les roulades on doit pouvoir tenir une conversation)
- suffisamment vite en descente, pour créer des espaces pour une meilleure sécurité

Je choisi mon groupe et m'adapte à l'allure du groupe

- lorsque je suis en forme, j'accepte de lever le pied quand il le faut lorsque je suis un peu juste,
- je m'entraîne avec le groupe plus lent pour prendre le circuit adapté afin de pouvoir rentrer avec mon groupe.

Je veille à ma sécurité et à celle du groupe

- . Je roule naturellement à droite et pas à plus de deux de front
- . Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède
- . Je me mets en file simple lorsque les conditions de circulation l'exigent
- . Je signale mes changements de direction et mes arrêts
- . Je dégage la chaussée lorsque je suis arrêté
- . Je signale les obstacles sur la chaussée
- . Je respecte le code de la route
- . J'emprunte les itinéraires conseillés aux cyclistes
- . J'utilise un vélo en bon état mécanique
- Je porte un gilet jaune si les conditions météo l'exigent

Je respecte la nature et son environnement

Je ne jette pas mes papiers et emballages dans la nature

Je suis courtois vis à vis des autres usagers

Je m'engage à me rendre disponible pour aider à l'organisation et contribuer à la réussite des manifestations organisées par l'Amicale Cyclotouriste Pontivyenne :

- Rando annuelle appelée Ronde des Bois
- Brevets
- Autres manifestations décidées par le bureau de L'ACP
- Rencontres mensuelles chaque premier dimanche du mois
- Autres manifestations préconisées par le club

Je respecte les consignes données lors d'une manifestation cyclotouriste.

**Etre membre de l'Amicale Cyclotouriste Pontivyenne : c'est adhérer à ces principes.**

**A PONTIVY le 04 décembre 2015**

L'adhérent