

## Information et conseils

Les sorties se veulent avant tout conviviales, dans l'esprit du club, et ne sont en aucun cas une course de vitesse. Le kilométrage ne fait pas la difficulté, mais pour les longues distances (plus de 70 km), il est préférable d'être déjà habitué, pour éviter les douleurs inutiles !

## Cotation du niveau des randonnées cyclistes

- ■ ■ ■ Niveau 1 : facile, parcours roulant sans difficulté majeure.
- ■ ■ ■ Niveau 2 : moyen, parcours comportant quelques bosses.
- ■ ■ ■ Niveau 3 : difficile, réservé aux initiés.
- ■ ■ ■ Niveau 4 : très difficile, réservé aux confirmés.

## Je prépare ma sortie :

- Consignes générales:
  - j'ai pleine conscience que le Code de la route s'applique aux cyclistes en toutes circonstances;
  - **si je suis mineur (-18 ans) je suis accompagné par un de mes parents durant toute la sortie.**
- Matériel:
  - le port du casque est obligatoire;
  - **j'emporte un nécessaire de réparation (\*);**
  - je porte la tenue Libourne triathlon;
  - je m'assure du parfait état mécanique de mon vélo, sans oublier les pneus et les freins;
  - je veille au bon réglage de mon vélo à ma morphologie;
  - si je dois rentrer à la tombée de la nuit, je m'assure de voir et aussi d'être vu;
  - je prévois de quoi m'hydrater et m'alimenter.
- Parcours:
  - j'informe mon entourage de mon entrainement;
  - je prends connaissance des conditions météo;
  - je choisis un parcours adapté à mes capacités physiques.



(\*) : Composition du kit de réparation :  
1 nécessaire de réparation pour crevaison  
1 chambre à air  
1 jeu de démonte pneu  
1 pompe ou cartouche air comprimée

## Pendant ma sortie :

- je respecte la devise des sorties Libourne triathlon :  
**«on part ensemble, on rentre ensemble »**
- je veille à ma sécurité et à celle du groupe ;
- en groupe, je peux rouler à deux de front, mais je passe en simple file quand cela s'impose ;
- j'indique mes changements de direction en tendant le bras ;
- en cas de panne ou de réparation, je me place sur le bas-côté de la chaussée ;
- je garde mes distances avec les véhicules lents et/ou imposants ;
- je respecte les autres usagers comme vous souhaiteriez qu'ils vous respectent ;
- je respecte l'environnement en ne jetant pas mes emballages de nourriture sur le bord de la route ;
- je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède ;
- je dégage la chaussée lorsque je suis arrêté ;
- je signale les obstacles sur la chaussée ;
- je suis solidaire de mon groupe ;
- je pars et je rentre avec l'ensemble du groupe ;
- je mets pied à terre lors de crevaisons ou ennuis mécaniques d'un autre triathlète, seul la victime de l'incident pourra prendre la décision de laisser le groupe repartir sans lui ;
- je ralentis si plusieurs triathlètes sont en difficulté, signe que l'allure moyenne est trop élevée ;
- 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 s'arrêter au sommet pour attendre le dernier ;
  - soutenue sur le plat, mais "sans excès dans les roues", on doit pouvoir tenir une conversation ;
  - suffisamment vite en descente pour créer des espaces pour une meilleure sécurité ;
- je 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 avant de rejoindre mon groupe.

## En cas d'accident :

- je protège la victime de tout danger, je la couvre, et je la réconforte.
- j'alerte les secours si nécessaire.