



## Charte Cyclo de l'ARS Saint Gély du Fesc

### Equipements :

Le casque (obligatoire)

Une chambre à air de rechange et l'équipement pour réparation

### Sécurité route

Respecter le code de la route et notamment marquer un temps d'arrêt au « stop »

Devant un stop, sortir la chaussure de sa fixation pour mettre un pied à terre et ainsi éviter la chute

Sur les routes fréquentées, éviter de rouler à deux de front mais jamais à plus de deux front (code de la route)

Ne pas doubler à droite les vélos (comme les voitures et encore moins les camions) et en doublant ne pas trop serrer son voisin

Attention lorsque l'on jette un regard à l'arrière de ne pas trop se déporter vers le centre de la route

### Documents

Avoir toujours à disposition sa licence, son passeport santé et une copie de sa carte vitale

### Respect des consignes des animateurs

Il faut conserver l'unité du groupe, cependant pour les montées difficiles, chacun monte à son rythme ; un rassemblement s'effectue après la difficulté et le groupe laisse le temps aux derniers de récupérer.

Le groupe est défini au départ par le nombre de participants, ce nombre doit être le même à l'arrivée. Si un des participants quitte volontairement le groupe il fait constater par l'animateur, au vu des autres participants, qu'il ne sera plus sous sa responsabilité.

Vos animateurs