



La charte individuelle :

Préparer et réussir sa sortie	1	S'INFORMER DU CIRCUIT : sur le programme hebdo / télécharger la trace GPS
	2	S'INSCRIRE sur l'agenda du site privé
	3	SOIGNER SON VELO : entretien et vérifications 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	ROULER SOLIDAIRE : 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 regroupement 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 : - annoncer les dangers, relayer l'information. - aux carrefours et ronds-points, s'engager que si l'ensemble du groupe peut passer.
	14	ETRE CONCENTRE ET REACTIF : aux carrefours, aux feux tricolores pour passer en sécurité.
	15	BIEN ROULER - rouler serré à droite. - rouler droit , pour ne pas causer de "vagues" dans le peloton - bien passer les relais, sans accélérer. - 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 mains en bas du guidon.

La charte de groupe :

16	BRIEFING : Il a lieu <u>5 mn</u> avant l'heure de départ. ARRIVER à H - 10 mn 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 15 cyclos , 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 regroupe sur moins de 300m et on laisse un temps de récupération avant de reprendre l'allure.
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. 1 sortie minimum par mois
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	HORAIRE des sorties : - Départ des sorties UVO, 9h00 d'octobre à avril, 8h00 de mai à septembre (modulable suivant prévisions météo) - dans le cas de rallyes, sorties allongées, conditions climatiques anormales etc. ... des horaires différents seront programmés et annoncés par messagerie et sur le site.
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	SECURITE : le responsable sécurité "OZ" a pour missions : - d'informer des risques encourus s'il constate des cycles en mauvais état mécanique ou mal réglés. - d'informer les cyclos qui ont des comportements anormaux (écarts, mauvaises trajectoires, freinages intempestifs, doublements dangereux, etc. ...) - appeler si nécessaire à la sécurité dans les zones dangereuses.
28	GRANDES SORTIES : le contexte, l'organisation (roulage et hors roulage), les frais estimés, seront annoncés au préalable.

Rôle des capitaines

28	Au briefing : - préciser les consignes de roulage, rappeler les consignes précédentes et préciser si elles ont été tenues. - s'assurer du parrainage (si nécessaire pour les nouveaux)
29	Les circuits : - prendre connaissance du circuit, - conduire le groupe en respectant le circuit et assurer autant que possible le retour du groupe au complet, - annoncer / suggérer les raccourcis sur le circuit.
30	GERER le groupe : - identifier / compter les membres de son groupe. - inciter à appliquer la charte et règles UVO, - montrer l'exemple, - réguler la vitesse, - observer / évaluer les cyclos, décider et organiser le dégroupage si nécessaire
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)