



# Union Vélocipédique Orgerussienne

## Bulletin d'adhésion 2020-2021

### Cotisation et tarifs licence

Tarifs LICENCE UVO 2021 (Applicable à partir de décembre 2020)							
Section	Braquet	Prix Assurance (selon braquet)	Cotisation FFCT	Cotisation UVO	Tarif licence 2021	Tarif famille (pour 2 braquets identiques)	Tarif famille (pour 1 GB + 1 PB)
UVO G1/G2/G3/G4 Route & VTT	Petit Braquet	16,50 €	28,50 €	30,00 €	75,00 €	121,50 €	169,50 €
	Grand Braquet	64,50 €	28,50 €	30,00 €	123,00 €	217,50 €	
UVO Promenade	Petit Braquet	16,50 €	28,50 €	17,00 €	62,00 €	108,50 €	156,50 €
	Grand Braquet	64,50 €	28,50 €	17,00 €	110,00 €	204,50 €	
UVO (2ème adulte)	Petit Braquet	16,50 €	13,00 €	17,00 €	46,50 €		
	Grand Braquet	64,50 €	13,00 €	17,00 €	94,50 €		
UVO - 25 ans Route & VTT	Petit Braquet	16,50 €	6,50 €	17,00 €	40,00 €		
	Grand Braquet	64,50 €	6,50 €	17,00 €	88,00 €		
Adhésion seule		35,00 €					
Abonnement revue fédérale FFCT		24,00 €					
Maillot MC ou ML UVO		30,00 €					

### Documents à fournir

- Bulletin d'adhésion Route&VTT, Promenade : rempli, daté et signé  
- [page 2](#)
- Document assurance Allianz - Coupon « Déclaration du licencié -saison 2021» rempli, daté et signé - [page 3](#)
- Certificat Médical de Non Contre-Indication (CMNCI), voir exemple [page 4](#)
  - À la pratique du cyclotourisme pour une licence Rando (moins de 5 ans)
  - À la pratique du cyclisme en compétition pour une licence Sport (moins de 1 an)
- Une photo d'identité
- Commande de maillot : choisir le type et la taille
- Chèque ou virement à l'ordre de l'UVO (demander le RIB UVO)

Le dossier est à envoyer à l'adresse suivante :

- Par voie postale : Alain Lemaire 4 rue Noël Benoist 78890 Garancières
- Par mail : [contact@uvorgerus.com](mailto:contact@uvorgerus.com)

## Assurance et garanties Allianz

- Les garanties Petit Braquet (PB) et Grand Braquet (GB) sont présentées en **page 7**
- Dans le cas du choix d'une licence sans options complémentaires, Remplir et signer le coupon dans la déclaration du licencié-saison 2020, en **page 7** comme l'exemple ci-dessous en cochant la case « Ne retenir aucune option complémentaire proposée ».

### Déclaration du licencié - Saison 2021

À retourner obligatoirement au Club (ou à la Fédération pour les membres individuels) **A remplir**

Je soussigné(e) **A remplir** \_\_\_\_\_ né(e) le \_\_\_\_\_

Pour le mineur représentant légal de \_\_\_\_\_ né(e) le \_\_\_\_\_

Licencié de la Fédération à (nom du Club) **UVO** \_\_\_\_\_

Déclare :

- Avoir pris connaissance du contenu de la présente notice d'information relative au contrat d'assurance souscrit par la Fédération auprès d'Allianz pour le compte de ses adhérents ;
- Avoir été informé par la présente notice de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, Invalidité Permanente, Frais médicaux, et Assistance) pour les personnes pratiquant une activité sportive relevant de la Fédération,
- Avoir choisi une formule MB, PB ou GB et les options suivantes :
  - Indemnité Journalière forfaitaire  Complément Décès/Invalidité
  - Ne retenir aucune option complémentaire proposée

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ **A remplir**

Signature du licencié souscripteur (ou du représentant légal pour le mineur)

**Signature**



## Garanties complémentaires

Chaque licencié peut souscrire à des garanties complémentaires.  
Pour cela, il doit remplir un bulletin et l'envoyer à l'assureur.  
Ces garanties concernent :

- Décès invalidité (bulletin souscription n°1 annexe 2)
- Indemnités journalières (bulletin souscription n°1 annexe 2)
- Accidents de la vie (bulletin souscription n°2 annexe 2)
- Vol et dommages sur le vélo (bulletin souscription n°3 annexe 2)

## ASSURANCES *(cliquez sur l'image pour consulter la notice)*

### RÉSUMÉ DE LA NOTICE D'INFORMATION SAISON 2021



(Conformément aux articles L 321-1, L321-4, L321-5 et L 321-6 du Code du Sport et de l'article L141-4 du Code des assurances)

Ce document résume les garanties des contrats Responsabilité Civile, Individuelle Accidents et Dommages au matériel vélo et de la convention d'Assistance souscrits par votre Fédération.

Ce document vous est remis afin :

- de vous informer qu'outre des garanties couvrant la responsabilité civile et la défense pénale et recours, vous pouvez bénéficier des garanties d'assurance de personne qui vous sont proposées par la Fédération française de cyclotourisme ;
- d'attirer votre attention sur l'intérêt que vous avez à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les accidents corporels auxquels peut vous exposer votre pratique sportive.

Le présent document est un simple résumé des garanties du contrat auquel il convient de se référer en cas de sinistre. Vous disposez également d'un Guide Licencié et de l'accès à l'intégralité de la notice d'information sur votre espace licencié du site de la Fédération [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) ou sur le site d'AMPLITUDE Assurances Gomis-Garrigues [www.cabinet-gomis-garrigues.fr](http://www.cabinet-gomis-garrigues.fr)

# Certificat médical

Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme est obligatoire pour un nouvel adhérent.



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Commission nationale sport santé

### Examen médical du cyclotouriste

(Mise à jour du 09/08/2017)

Sur l'avis de la commission nationale sport santé, le comité directeur a estimé qu'il est de son devoir d'inciter les adhérents de la Fédération française de cyclotourisme à se soumettre régulièrement à un examen médical. De plus, à sa demande, l'assureur a accepté de lier la majoration de garantie décès par accident cardio-vasculaire ou vasculaire cérébral du contrat " Petit Braquet" et "Grand Braquet" à la production d'un certificat médical de non contre indication.

La demande de licence FFCT "vélo-rando" s'accompagne obligatoirement de la production d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme **tous les 5 ans**.

Le licencié FFCT "vélo-sport" qui désire participer à des épreuves à temps et/ou à classement (dites cyclosportives) (1) doit produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition **tous les ans**.

Dans les deux cas le certificat médical est à fournir lors d'une première prise de licence.

Notre pratique, qu'elle soit compétitive ou non, est un sport susceptible d'amener les sollicitations cardiaques à leur maximum, ce qui constitue le facteur déclenchant de nombre d'accidents vasculaires, coronariens essentiellement.

Eu égard aux recommandations des sociétés de médecine du sport, il est vivement souhaitable ,après 45 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme, de consulter un médecin cardiologue qui décidera de l'opportunité d'une épreuve d'effort.

Nous sommes conscients du travail que constitue l'examen médical du sportif, et vous remercions de votre collaboration.

Le médecin fédéral national.

(1) Conformément aux dispositions de son règlement la FFCT n'organise pas ce type d'épreuves.

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Sexe :..... Profession.....

Club d'affiliation :.....: N° de licence

## CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné (e), Dr ..... certifie avoir examiné ce jour

M. Mme. Mlle. ....et qu'il (elle) ne présente pas de contre-indication à la pratique du Cyclotourisme.

A.....le .....

**Signature et cachet du médecin : (Obligatoire avec ses coordonnées)**

Document à présenter à un médecin du sport, votre médecin référant ou un autre médecin de votre choix pour la délivrance du certificat de non contre-indication et à conserver.

Les licenciés membres individuels doivent adresser **obligatoirement** une copie la FFCT.

### EXAMEN MÉDICAL TYPE (FACULTATIF) pouvant être pré rempli par l'intéressé

#### Antécédents sportifs

Autres pratiques : .....

Cyclotourisme : Depuis combien de temps ? .....  
Volume de pratique (km/an) : .....

#### Antécédents médicaux

Familiaux : Maladies ou décès d'origine cardiaque dans la famille ? oui  non   
Hypertension artérielle ? oui  non   
Maladies métaboliques (diabète, cholestérol, triglycérides,...)? oui  non   
La ou lesquelles : .....

Personnels :  Age: plus de 45 ans ?  
 Hypertension artérielle  
 Diabète  
 Hyperlipidémie (diabète, triglycérides)  
 Tabagisme  
 Sédentarité (arrêt de toute pratique sportive régulière depuis plus d'un an)  
 Stress  
 Prise médicamenteuse: laquelle : .....  
 Antécédents chirurgicaux: lesquels : .....  
 Autres : (vertiges, troubles visuels, crises convulsives,...)

Examen clinique : Taille : .....Poids : .....  
IMC : Pds en Kg / (T en m)<sup>2</sup> = .....  
Périmètre abdominal:

#### Cardio-vasculaire :

Signes fonctionnels à l'effort oui  non   
Si OUI lesquels? (Palpitations, douleurs thoraciques, gêne respiratoire,...).....

Auscultation cardiaque : .....

TA de repos : .....  
Pouls de repos : .....

Pouls périphériques tous perçus :

#### ECG de repos (vivement recommandé)

Pulmonaire : Signes fonctionnels à l'effort oui  non   
Si OUI lesquels? (Toux, gêne respiratoire, asthme,...) .....

Appareil locomoteur : Rachis : .....  
Membres supérieurs : .....  
Membres inférieurs : .....

Neurologique : Troubles de l'équilibre : épreuve de Romberg yeux fermés =  
Troubles de la vision (corrigés ou pas) : .....  
Troubles de l'audition (corrigés ou pas) : .....  
Antécédent de crise convulsive : .....

Uro-génital : .....

Autres : État bucco-dentaire : .....



## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

### Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

#### Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

--	--	--	--	--

## REGLEMENT INTERIEUR

### L'UVO, c'est quoi ?

#### Article 1

L'Union Vélocypédique Orgerussienne ci après nommée « le club ou l'UVO » est une association sans but lucratif.

— déclarée à la sous-préfecture des Yvelines, arrondissement de Mantes-la-Jolie, sous le numéro 0781002525 du 13-04-1984 (publication au Journal Officiel du 29-04-1984) ;

— inscrite sous le numéro SIRET : 421 564 279 00014 ;

— affiliée :

- à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT), sous le numéro 04407 ;
- à l'Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique (UFOLEP), sous le numéro 078465601.

### Quelle activité ?

#### Article 2

L'UVO est affiliée à la FFCT (Fédération française de cyclotourisme), ligue de l'Ile-de-France, comité départemental des Yvelines (CODEP 78), ainsi qu'à l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique), comité régional d'Ile de France, comité départemental des Yvelines (UFOLEP 78).

L'UVO n'organise aucune épreuve qui compare, classe, affiche ou diffuse les performances individuelles des participants.

## Comment ça marche ?

### Article 3 :

Ce règlement intérieur complète les statuts du club. Il représente un modus vivendi qui permet à tout adhérent une bonne pratique sportive, dans le respect mutuel. Chacun doit le respecter. Il évolue démocratiquement en fonction des pratiques du club.

Le présent règlement peut donc être modifié par le Conseil d'Administration (CA) en cours d'exercice. Les modifications éventuelles sont ratifiées par l'assemblée générale à la majorité absolue à condition que le quorum (50 % des membres présents ou représentés) soit atteint et que chacun des membres en soit prévenu par convocation quinze jours avant l'assemblée générale.

### Article 4

Lors de son adhésion, chaque membre du club recevra un exemplaire des statuts de l'UVO et du présent règlement intérieur.

Le CA est chargé de l'application du règlement intérieur et du respect des statuts.

## On se réunit quand ?

### Article 5 :

L'année associative commence le 1er décembre et finit le 30 novembre.

Le **premier vendredi de chaque mois, à 20 heures 30**, le club tient, une réunion amicale pour tous les licenciés, généralement dans la salle du Pré Romain à Orgerus (occasionnellement, la convocation indique un autre lieu, et quelquefois une autre date).

Le CA se réunit aussi une fois par mois, à la demande du (de la) président(e) pour administrer et organiser l'activité du Club. Il prépare l'ordre du jour et les propositions à soumettre à la réunion mensuelle.

Courant décembre, le CA convoque l'assemblée générale ordinaire.

## Route ou VTT ?

### Article 6

L'UVO est composée de 3 sections : une Section Route ; une Section VTT ; une Section Promenade.

Toute nouvelle création de section sera approuvée par une assemblée générale. Son existence définitive au sein du club sera entérinée après une période probatoire de 12 mois. Si, pour quelque raison que ce soit, l'assemblée générale le décidait, à l'issue de cette période, ladite section serait dissoute sans autre forme de procès.

### Article 7

Chaque section, ou chaque groupe est animée ou co-animée par un responsable et des « capitaines de route » désignés par ses participants. Les cloisons des sections ne sont pas étanches. Un habitué d'une Section peut aussi participer aux autres Sections.

### Article 8

Le responsable de section communique toute information utile aux membres de sa section et rend compte mensuellement des activités et projets au CA dont il est membre de droit.

## On pédale où et quand ?

### Article 9

Chaque section définit son propre calendrier annuel, ses sorties, ses participations à des épreuves, l'organisation de ses manifestations, s'il y a lieu, etc. Elle soumet son programme pour approbation au CA. Elle participe à l'organisation et au déroulement de manifestations, organisées par le club, ou pour lesquels le club s'est engagé (Rallye des clochers, Téléthon, etc.) Le calendrier (route, VTT, et promenade) est proposé à l'assemblée générale, mis à jour en réunion mensuelle, et publié sur le site du club : <http://www.uvorgerus.com/> Chaque adhérent reçoit son mot de passe pour accéder à la partie privée du site.

## Gérer le budget...

### Article 10

Chaque section définit ses propres engagements budgétaires dans la limite de ses ressources propres selon les modalités définies en assemblée générale. Elle soumet ses



projets d'engagements financiers au comité directeur pour approbation, en fonction de son activité, puis au trésorier pour préfinancement ou remboursement éventuels.

#### **Article 11**

Les frais kilométriques peuvent faire l'objet d'un remboursement au tarif révisable chaque année par le CA. Les dons individuels par abandon total ou partiel de l'indemnité sont acceptés. La participation financière du club aux frais d'inscriptions aux rallyes des autres clubs est acquise, sur présentation d'un reçu. Toute participation aux frais pour l'engagement et le déplacement de plusieurs licenciés dans des manifestations cyclistes coûteuses ou lointaines, fera l'objet d'un examen du CA et devra être approuvée à la majorité simple, par les membres présents à la réunion mensuelle dûment convoquée.

### **Sécurité d'abord...**

#### **Article 12**

Le port du casque est obligatoire pour les licenciés du club lors de leur participation aux sorties de l'UVO (randonnées, sorties amicales, grands raids, rallyes et toute sortie collective, sur route ou tout terrain). Les cyclistes non licenciés au club, et qui nous accompagnent dans certaines sorties, à titre d'essai, ne peuvent s'intégrer aux groupes de l'UVO qu'à la condition expresse de porter le casque. Le manquement répété à cette obligation entraîne l'exclusion du cycliste des groupes de l'UVO. Le capitaine de route est garant de cette disposition. Un feuillet de prévention « spécial casque » est accessible sur le site [www.uvorgerus.com](http://www.uvorgerus.com).

### **On en parle, on s'informe...**

#### **Article 13**

Les renseignements précis permanents ou occasionnels dont les membres de l'association pourraient avoir besoin sont disponibles sur le site internet <http://www.uvorgerus.com> (ils y trouveront, entre autres, les programmes d'activité des sections, les bulletins d'inscription, les statuts, et le présent règlement intérieur ; les comptes-rendus d'assemblées générales et des réunions mensuelles, et des informations diverses, agenda du club, etc. (un code d'accès à la partie privative lui sera délivré). D'autres informations peuvent être trouvées soit sur le site fédéral <http://www.ffct.com> ou sur le site national <http://www.folep.org> pour les renseignements d'ordre général

qui concernent le cyclisme, le cyclotourisme, le VTT au plan national et la vie respectivement de la FFCT ou de l'UFOLEP, ou tel renseignement précis sur les garanties proposées par les différents contrats d'assurance.

## Une tâche pour chacun...

### Article 14

La vie d'un club, c'est souvent beaucoup de plaisir pour les uns... et beaucoup de travail pour d'autres. Chacun est donc invité à participer aux tâches matérielles du club, et à donner, selon ses goûts et affinités, ses qualités propres, sa disponibilité, à se porter volontaire pour prendre la responsabilité de certaines tâches ou s'insérer dans un ou des groupes qui gèrent les activités de l'association. Il suffit de se porter volontaire, en utilisant la messagerie du site internet, en informant le président ou un membre du CA, en exprimant cette volonté lors des réunions mensuelles.

Vous trouverez une liste non exhaustive de tâches répertoriées en annexe 1.

## ... et un challenge

### Article 15

Un challenge annuel d'assiduité : récompense les cyclos, des deux sections, les plus assidus aux sorties sur l'année associative et à la participation aux réunions mensuelles de l'UVO.

#### Bref rappel du barème d'attribution des points

- Présence aux réunions mensuelles : 1 point.
- Participation au Téléthon (organisation et pédalage) : 1 point.
- Participation à une sortie amicale ou autre prévue au calendrier de l'UVO dont distance est inférieure à 150 km : 2 points.
- Participation à une sortie amicale ou autre prévue au calendrier de l'UVO dont la distance est supérieure 150 km : 3 points.
- Participation au séjour annuel du club, au Stage du Soleil, à l'Ardéchoise sur plusieurs jours, les Flèches de France, le Paris-Brest-Paris, et manifestations organisées sur plusieurs jours : 7 points.

En cas d'égalité de points, les cyclos sont départagés par le kilométrage parcouru.

## **En cas de pépin, l'assurance est « beaucoup moins chère »**

### **Article 16**

« Prudence est mère de sécurité » c'est certainement un dicton de cyclotouriste... et la prudence, c'est *aussi* une bonne assurance.

À la FFCT, Un contrat d'assurance est souscrit automatiquement et obligatoirement, avec la licence. Il existe 4 types de contrat pour l'assurance fédérale (MMA) :

- Mini Braquet : Responsabilité civile, défense et recours.
- Petit Braquet : Mini Braquet + accident corporel, assistance rapatriement, dommages au casque et au cardio-fréquencemètre.
- Petit Braquet Plus : idem que Petit Braquet mais avec des capitaux majorés.
- Grand Braquet : Petit Braquet + dommage au vélo, dommage aux équipements vestimentaires.

Outre cette assurance, il est possible de souscrire à des garanties complémentaires facultatives (exemple : assurance contre le vol). Dans ce cas l'adhérent pourra prendre contact avec la fédération (ffct.org) pour souscrire à ces garanties subsidiaires.

En cas d'accident au cours d'une manifestation organisée par le club, l'adhérent est couvert par l'assurance fédérale.

À l'UFOLEP, un contrat d'assurance peut aussi être souscrit avec la licence. Il existe des garanties de base et 3 options :

- Garanties de base : Responsabilité civile, défense et recours.
- Option 1 : Garanties de base avec capitaux majorés,
- Option 2 : Garanties de base avec capitaux majorés par rapport à l'option 1,
- Option 3 : Garanties de base avec capitaux majorés par rapport à l'option 1,

Pour sa santé, le nouvel adhérent passera obligatoirement une visite médicale, établissant une « non contre-indication » à la pratique du cyclotourisme, en précisant à son médecin qu'il ne s'agit pas d'un sport de compétition. Les « anciens » en sont « réglementairement » dispensés, mais la prudence devrait les conduire à consulter régulièrement. Dans cet esprit, « nouveaux » et « anciens » passeront au moins tous les deux ans un électrocardiogramme d'effort (conditions pour bénéficier des indemnités d'assurances en cas de décès. Lire attentivement le verso de la lettre annuelle d'accompagnement de la licence FFCT, ou le site « ffct.org »)

Cependant dans le cadre de l'affiliation à l'UFOLEP ce certificat sera obligatoire chaque année pour obtenir sa licence. De plus pour tout membre licencié UFOLEP qui veut pratiquer la compétition ce certificat devra attester l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition.

Un adhérent du club est couvert pour le trajet A/R entre domicile et lieu de rendez-vous, dans le cadre du contrat collectif fédéral souscrit par le club auprès de la FFCT. A cet effet, il est recommandé de garder sa licence sur soi.)

Les membres de l'UVO licenciés à d'autres fédérations s'inquiéteront de connaître leur propre couverture en cas d'accident.

**ANNEXE 1: liste non-exhaustive des tâches**

<b>Tâche</b>	<b>Contenu</b>
Réunion CODEP	6 réunions par an
Inscriptions FFCT/UFOLEP	en janvier (FFCT) et septembre (UFOLEP)
Subventions d'Etat (DDJS, Mairie...)	préparation des dossiers/courriers de demande
Sponsoring	
Compatibilité	Gestion des comptes de l'UVO
Secrétariat	CR des réunions, mise à jour de la liste des membres
Réservation de la salle du Pré Romain	
Site web UVO	site d'information public et privé: mise à jours des infos (calendrier, documents, circuits...)
Bonneterie	Gestion des commandes et de la distribution
Rallye des Clochers	Organisation générale : autorisations officielles, logistique, distribution des tâches (fléchage, ravitaillement, inscription, ...)
Téléthon	Organisation générale UVO : mobilisation de tous
Forum des associations.	Organiser le stand et les permanences des membres.
Pots Réunions, galette des rois	
Communicatoin (articles BM, ..)	Rédaction d'articles pour les bulletins municipaux, contact avec la presse locale...
Photo-Vidéo	
Calendrier annuel	gestion des différentes sorties, des rallyes, randonnées,..
sorties mardi/jeudi	recensement des présents à chaque sortie
sorties samedi/dimanche	recensement des présents à chaque sortie
Animation et organisation groupe 3	
Rando et brevet s/1 jour avec inscription (Honfleur, 200km, Andelys, Clochetons, Chambord ..)	listes participants, inscriptions, transport
Flèches (inscription, organisation)	listes participants, inscriptions, transport
Stage du soleil	listes participants, inscriptions, transport
Grands raids, étape du Tour, Ardéchoise, cycloportives ... (réservations hotels, etc)	listes participants, réserver hôtels, inscriptions, transport
Les BRM et grandes sorties (1000, PBP,..)	listes participants, réserver hôtels, inscriptions, transport
Sortie Club (alentours Ascension)	listes participants, réserver hôtels, inscriptions, transport
Sécurité, bonne conduite (écologique) sur le	
Activités VTT	animation de la section (sortie,randos)
Activités Promenade	animation de la section (sorties)

## La charte UVO

### La charte individuelle :

<b>Préparer et réussir sa sortie</b>	1	S'INFORMER DU CIRCUIT : en prendre connaissance sur le site ou en avoir un exemplaire quand il est proposé.
	2	SOIGNER SON VELO : un entretien et des vérifications fréquentes doivent être faites, pour sa propre sécurité, celle des autres et éviter de perturber les sorties.
	3	AVOIR AU MINIMUM : sa fiche sécurité perso (un modèle sera proposé), chambre à air + minutes, téléphone, quelques euros, boissons et ravitaillement.
	4	PARTICIPER AU BRIEFING : arriver 10' avant le départ et être attentif.
	5	CHOISIR SON GROUPE ET SA DISTANCE : ne pas surestimer ou sous-estimer ses capacités.
	6	PROGRESSER : accepter et se conformer aux conseils des capitaines et des plus expérimentés.
<b>Convivialité sur route</b>	7	FACILITER LA VIE DU GROUPE : respecter l'organisation définie, rester dans son groupe, prévenir le capitaine si on le quitte.
	8	ROULER SOLIDAIRE : Surveiller, alerter, ne pas forcer le rythme si certains sont en difficulté.
<b>Sécurité</b>	9	S'ENTRAIDER : protéger le cyclo en difficulté, attendre sur incident ....
	10	SE REGROUPER EN HAUT DES COTES : se retourner et attendre jusqu'au regroupement si nécessaire.
	11	ETRE PRUDENT : ne pas s'exposer sur la voie, être vigilant dans les zones dangereuses.
	12	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.
	13	ETRE CONCENTRE ET REACTIF : aux carrefours, aux feux tricolores pour passer en sécurité.
	14	BIEN ROULER - <b><u>rouler serré à droite.</u></b> - 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

### La charte de groupe :

15	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, - indication du 1 er AT (arrêt technique) qui peut être aussi le lieu de mise en place des groupes. - situation des possibilités de raccourcis et identification des candidats pour les raccourcis, - <b>débriefing sur les sorties précédente (positif et négatif) / consignes de roulage du jour.</b>
16	NOMBRE MAXI par groupe : il est fixé à <b>15 cyclos</b> , au delà dès le départ la composition de groupes sera systématique.
17	GROUPES DE NIVEAU : (voir la fiche de répartition et d'évaluation de niveau) - groupe 1 (rythme et distance) V. moy 27 à 30 km/h - groupe 2 (bon train régulé et distance) V. moy 24 à 28 km/h - groupe 3 (allure modérée et régulière) V. moy 22 à 26 km/h - groupe 4 (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
18	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>
19	SERRE-FILE : mis en place par le capitaine dans certains cas (cyclos en difficulté, descente longue ou dangereuse)

## Les règles d'organisation :

20	PARTICIPER :participer à la vie du club (réunions ou / et / sorties et / ou autres manifestations organisées par l'UVO.
21	CIRCUITS : - ils sont diffusés le jeudi - le 1er arrêt et les raccourcis seront systématiquement prévus
22	GRANDES SORTIES : le contexte, l'organisation (roulage et hors roulage), les frais estimés, seront annoncés au préalable.
23	DESISTEMENT sur une sortie : le frais d'engagement seront à la charge des cyclos qui se désistent pour convenance personnelle.
24	HORAIRE des sorties : - il est fixé à 9h00 pour toutes les sorties amicales. - dans le cas de rallyes, sorties allongées, conditions climatiques anormales etc. ... des horaires différents seront programmés et annoncés par messagerie et sur le site.
25	ACCUEIL : - les parrains sont PP pour le groupe 1, JLB pour G2 et CH pour G3 - les parrains 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.
26	<b>SECURITE : le responsable sécurité "OZ" a pour missions :</b> - 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.

## 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)