



## GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour cette saison 2025-2026 nous renouvelons la sortie off du samedi à 13H30 et les sorties du dimanche matin à 8H30. Sauf contre-indication les départs sont donnés sur le parking du siège de l'USOL au 2 rue de Lyon à Vaugneray.

Les informations sont transmises sur le groupe whatsapp "Cyclo et Tri COMMUN". Ce groupe là est fermé avec seulement des informations descendantes. Vous pouvez chaque semaine voter pour le parcours choisi, ou bien signaler votre absence. Ce vote est important et permet d'essayer de n'oublier personne au départ.

Il existe aussi un groupe whatsapp "USOL CYCLO" qui est ouvert aux discussions et permet d'échanger des informations diverses et/ou des photos. Toutefois, nous sommes très nombreux sur ces échanges, merci donc d'éviter les discussions à rallonge entre 2 membres qui peuvent se faire en message privé, et de surveiller votre langage pouvant heurter les âmes sensibles, les jeunes ou bien nos amies de la gente féminine... Donc avant d'écrire, vérifiez si l'information que vous allez donner va être utile à tous ou non.

Pour le choix des groupes, en dehors de l'hiver, l'objectif est de partir pour 3h à 3H30 de route, et voici donc comment choisir :

### **Parcours 1 = entre 70 et 80 KM**

Je suis capable de rouler dans les monts du lyonnais en tenant une moyenne au-delà de 23 KM/H même si le dénivelé est important, j'aime la vitesse et j'aime les efforts soutenus. Si à la fin de la sortie ma première réflexion c'est de dire que "ça roule trop fort", alors sans aucun doute, je me suis trompé de groupe.

### **Parcours 2 = entre 60 et 70 KM**

J'aime prendre le temps dans les montées pour suivre un rythme à ma main tout en tenant une moyenne de 20 à 23 KM/H. Cela me permet aussi d'avoir du souffle pour parler plus facilement avec les copains pendant la sortie. Et si je progresse en étant assidu, je pourrai tenter le parcours 1 un jour ou l'autre.

### **Parcours 3 = entre 50 et 60 KM**

Je suis débutant, je souhaite apprendre et prendre le temps de progresser, en tenant au début une moyenne jusqu'à 20 KM/H. Je peux aussi être d'un bon niveau mais faire le choix d'effectuer une sortie écourtée en aidant les autres à progresser tout en profitant du parcours pour travailler ma zone "récupération" ou "endurance".

Quoi qu'il en soit, personne ne doit finir TOUT SEUL. C'est pourquoi il est utile de veiller au nombre de cyclistes qui composent mon groupe et aussi d'identifier les personnes sans GPS qui ne maîtrisent pas le tracé du parcours. Au moment des changements de direction importants ou bien en haut des montées, je m'assure donc que tout le monde est là.

Lorsqu'un groupe est important en nombre de participants, et à partir de 10 ou plus, on peut alors en toute autonomie le couper en 2 en fonction des niveaux intermédiaires. Cela permet aux meilleurs de rouler encore plus fort, et aux autres de ne pas finir dans "le rouge".

Plus largement, voici les valeurs à mettre en avant au moment d'une sortie en groupe :

- **RESPECT** : je respecte le code de la route, les automobilistes et les autres cyclistes. Je roule en file indienne ou à 2 de front maximum et si je suis devant ou en fin de groupe j'annonce les dangers
- **ENVIRONNEMENT** : je respecte l'environnement et la nature qui m'entoure. Si je prends un encas pendant le parcours je conserve le papier dans ma poche pour le jeter à la maison
- **SECURITE** : je porte un équipement adapté et j'entretien mon vélo de manière régulière (transmission, freinage, pneumatiques...). L'accès à la sortie ne sera pas autorisé pour les personnes sans casque
- **ESPRIT D'ÉQUIPE** : maintenir notre esprit loisir, respecter les niveaux de chacun, se soutenir et s'encourager
- **RESPONSABILITÉ** : s'entraîner de manière responsable en respectant ses limites physiques et mentales.
- **TRANSMISSION** : partager ses connaissances et son expérience pour contribuer aux progrès de tous les membres
- **CAMARADERIE** : cultiver le plaisir de rouler ensemble et maintenir un environnement convivial et accueillant au sein du club

**IMPORTANT** : en cas de chute, de crevaison ou d'arrêt d'urgence, ne pas hésiter à crier STOP pour prévenir l'ensemble du groupe.

Concernant la pratique GRAVEL, nous renouvelons les sorties 1 fois par mois à l'initiative de notre animateur Eric MARMOND qui tracera les parcours et qui accompagnera le groupe. Pour participer, il est demandé de venir idéalement avec un vélo Gravel ayant des pneus de section de 37 à 42 mm, ou bien, pour essayer, il est possible d'envisager de venir avec un VTT semi-rigide.