



USOL Cyclo

Les sorties

La section cyclo organise des sorties chaque dimanche au départ du parking du siège de l'USOL (2, route de Lyon à Vaugneray, derrière l'auberge du Tabagnon).

L'objectif est de partager une matinée de vélo dans un cadre convivial, avec un retour aux alentours de midi. Pour que chacun puisse trouver un rythme adapté, nous proposons trois parcours :

- **P1** : Le plus long et le plus exigeant.
- **P2** : Niveau intermédiaire.
- **P3** : Distance et dénivelé plus accessibles.

Si des disparités de niveau apparaissent au sein d'un même parcours, n'hésitez pas à former des sous-groupes pour que chacun profite au mieux de sa sortie.

La règle d'or : personne ne roule seul.

La sécurité et la cohésion du groupe sont primordiales. Au moment du départ, vérifiez que les membres inscrits à la sortie sont présents, et partez avec votre groupe. Veillez à identifier les membres sans GPS qui ne maîtrisent pas le tracé. Lors des changements de direction importants ou au sommet des ascensions, assurez-vous systématiquement que le groupe est au complet.

Note : En cas de chute, de crevaison ou d'arrêt d'urgence, n'hésitez pas à signaler clairement "STOP" pour prévenir le reste du groupe.

En plus des sorties route hebdomadaires, nous organisons :

- Une sortie gravel chaque mois.
- Trois sorties délocalisées dans la saison pour découvrir de nouveaux horizons.

Les valeurs clés

- **SÉCURITÉ** : Le port du casque est obligatoire pour participer. Veillez à porter un équipement adapté et à entretenir régulièrement votre vélo (transmission, freinage, pneumatiques).
- **CONVIVIALITÉ** : Maintenons notre esprit loisir en respectant le rythme de chacun. Soutenons-nous et cultivons le plaisir de rouler ensemble.
- **RESPECT** : Respectez le code de la route, les automobilistes et les autres cyclistes. Roulez en file indienne ou à deux de front maximum. Si vous êtes en tête ou en fin de groupe, annoncez les dangers.
- **ENVIRONNEMENT** : Respectez la nature. Gardez vos emballages d'encas dans vos poches jusqu'à votre retour à la maison.
- **RESPONSABILITÉ** : Entraînez-vous de manière responsable en respectant vos limites physiques et mentales.
- **TRANSMISSION** : Partagez vos connaissances et votre expérience pour aider chacun à progresser.

La communication

Nous utilisons deux groupes WhatsApp pour faciliter nos échanges :

1. **“Cyclo et Tri COMMUN” (Groupe fermé)** : Ce canal est réservé aux informations descendantes. Chaque semaine, merci d'y voter pour le parcours choisi. Ce vote est essentiel pour organiser les départs et ne laisser personne de côté.
2. **“USOL CYCLO” (Groupe ouvert)** : Cet espace est dédié aux discussions diverses et au partage de photos. Si vous voulez proposer des sorties off, ou des participations à des événements cyclistes, c'est le bon endroit !

Afin de maintenir la lisibilité du groupe, nous vous remercions de :

- Privilégier les messages privés pour les conversations bilatérales.
- Veiller à un langage respectueux envers tous les membres.
- Vérifier l'utilité de votre message pour l'ensemble du groupe avant de publier.