

Sorties de passionnés de vélo qui partent ensemble et rentrent ensemble.

But de réunir les pédaleurs (euses) de tous bords et de tous âges le mardi soir et de temps à autre le week-end dans un esprit bon enfant.

CHARTRE

1. Les sorties ont lieu tous les mardis par temps sec dès le passage à l'horaire d'été et jusqu'à environ mi-septembre
2. Départ devant le magasin, par groupe :
 - a. 18h30, rythme Cool (26 à 28 km/h de moyenne)
 - b. 18h40, rythme Tempo (28 à 30 km/h de moyenne)
 - c. 18h50, rythme Speedy (30 km/h et plus)
3. Le choix du groupe se fait en fonction de son niveau, de sa forme et de son humeur du soir et de l'allure moyenne donnée par le capitaine du groupe
4. **Les cyclistes rapides s'adapteront à l'allure du niveau moyen du groupe**
5. Le parcours sera annoncé sur place
6. On respecte le code de la route et les autres usagers de la route
7. Déroulement d'une sortie type :
 - a. Les capitaines de route indiquent le parcours de la sortie. Merci d'écouter attentivement
 - b. On part au rythme du capitaine de route jusqu'en bas de la bosse, tous ensemble
 - c. Au pied de la bosse, feu libre d'entente avec le capitaine de route et on s'attend tous en haut
 - d. Suite de la sortie après la bosse, on roule au train (relais)
 - e. Le capitaine définit l'emplacement du sprint, son départ et l'itinéraire de la fin de l'étape (attention au code de la route / routes ouvertes)
 - f. Après le sprint, regroupement général pour un retour au calme tous ensemble jusqu'au magasin
 - g. **Afin que les sorties se déroulent au mieux, le respect des consignes du Capitaine s'imposent**
8. Fin de la sortie.

US ET COUTUMES DU PARFAIT MARDISTE

1. On signale les obstacles et les changements de direction
2. Régulièrement durant la sortie, on contrôle que tout le monde suit et on le communique, notamment en cas de problème mécanique et panne de jambes
3. Pour la sécurité de chacun(e), merci :
 - a. de ne pas utiliser votre téléphone à des fins de photos, vidéos et appels en roulant
 - b. d'équiper vos vélos d'éclairage **avant/arrière** (retour de nuit fréquent)
4. Les amateurs de descentes rapides partent en tête de groupe
5. Maximum deux de front et on roule l'un derrière l'autre; restez le plus à droite possible.
6. Pour que le groupe fonctionne au mieux, évitez les accélérations et les coups de freins brusques
7. Si vous quittez le groupe, faites-le savoir
8. **Les guidons de triathlètes ne s'utilisent pas au sein du groupe**

✓ *Chacun est responsable de sa propre sécurité et veille à celle d'autrui*

ACTIVITES DES MARDISTES

- Si vous êtes intéressés par les autres activités des Mardistes, (sortie de nuit, piste, sortie du week-end, ski de fond) il existe un groupe WhatsApp. Merci de vous manifester.

Bonne roulade, vos capitaines de route