

Sorties de passionnés de vélo qui partent 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.

Pour avoir du plaisir durant la sortie un minimum physique et technique est requis : ce qui correspond à une **moyenne de 27 km/h**.

**Afin de bien intégrer les nouveaux et de rendre les sorties plus agréables, merci à eux de se joindre à nous d'ici fin avril et d'effectuer la première sortie dans le groupe cool.**

### 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 (**merci d'attendre à l'extérieur du magasin et de respecter le travail et le calme à l'intérieur**)
3. Départ par groupe, définitions des groupes :
  - 1) **18h35 Légende « 26-28 km/h »** destiné aux Mardistes de plus de 50 ans ou qui ont au minimum 10 ans d'expérience chez les Mardistes et **qui se calent au rythme du moins rapide**
  - 2) **18h40 Cool « 26-28 km/h »** destiné à celles et ceux qui veulent rouler tranquille et qui débutent chez les Mardistes
  - 3) **18h45 Tempo « 28-30 km/h »** groupe intermédiaire bon niveau
  - 4) **18h50 Speed « 30 km/h et plus »** pour les motivés de rouler bon train
4. Le choix du groupe se fait en fonction de son niveau, de sa forme et de son humeur du soir
5. **Les premiers km se font à l'allure d'échauffement (env. 15-20 mn.) puis au rythme des moins rapides du groupe jusqu'au pied de la bosse annoncée**
6. Le parcours sera annoncé sur place
7. On respecte le code de la route et les autres usagers de la route
8. Déroulement d'une sortie type :
  - a. Les meneurs de groupe indiquent le parcours de la sortie ainsi que le rythme. Merci d'écouter attentivement
  - b. Après l'échauffement (env. 15-20 mn.) on fait des relais, **chacun contrôle que tout le monde suit**
  - c. Au pied de la bosse annoncée au départ, feu libre d'entente avec le meneur de groupe et on s'attend tous en haut
  - d. Suite de la sortie après la bosse, on roule au train (relais)
  - e. Le meneur 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 meneur et de l'allure des moins rapides s'imposent**
9. Fin de la sortie

### US ET COUTUMES DU PARFAIT MARDISTE

1. On signale les obstacles, les dangers, les changements de direction, les gendarmes couchés ainsi que lorsqu'on se met en danseuse d'un geste de la main ou de vive voix
  2. Régulièrement durant la sortie, chacun contrôle que tout le monde suit et on le communique, notamment en cas de problème mécanique et panne de jambes, on compte sur la solidarité de tous
  3. Celui qui souhaite quitter le groupe en cours de sortie est prié de l'annoncer au groupe
  4. 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)
  5. Les amateurs de descentes rapides partent en tête de groupe
  6. Maximum deux de front et on roule l'un derrière l'autre; restez le plus à droite possible
  7. Pour que le groupe fonctionne au mieux, évitez les accélérations et les coups de freins brusques
  8. **Les guidons de triathlètes ne s'utilisent pas au sein du groupe (uniquement en tête de 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 meneurs de groupe**