

# RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Au Club de Vélo de Sutton, nous croyons que l'éthique est un élément essentiel et qu'elle est indissociable de l'activité sportive. **Elle signifie bien plus que le simple respect des règles; elle englobe les notions d'amitié, de respect de l'autre et d'esprit sportif. C'est un mode de pensée, pas simplement un comportement.**

Il importe ainsi de définir les responsabilités de chacun selon la position occupée dans le groupe.

Il est bien entendu que le Club ne peut garantir, à chaque sortie, la présence d'un encadreur puisque ceux-ci sont bénévoles. Il n'y a pas de sortie officielle sans encadreur. Il est souhaitable que chaque membre ait en sa possession l'itinéraire et soit prêt à participer à la prise en charge du groupe et à la résolution des problèmes pouvant survenir lors d'une sortie. Dans un tel cas, les participants décident de nommer un chef de file (celui qui roule en tête de file) et/ ou un serre-file (celui qui roule en fin de file pour s'assurer que chacun suit) pour la sortie ou d'alterner dans ces rôles.

## **L'encadreur**

L'encadreur est le responsable d'un groupe et ses responsabilités sont les suivantes :

- S'assure de faire respecter le Code de la route
- S'assure de bien connaître l'itinéraire du jour.
- Fait un briefing avec le groupe avant le départ pour donner les grandes lignes de la sortie.
- Fait les présentations lorsqu'un nouveau membre se joint au groupe et s'assure de son intégration dans le groupe.
- S'assure que son groupe ne dépasse pas 15 cyclistes (idéalement de 8 à 10 cyclistes).
- S'assure d'une période de réchauffement (10-15 minutes) au début de la randonnée (partir plus lentement et augmenter à la vitesse prévue pour le groupe).
- Fait respecter la vitesse du groupe.
- Arrête le groupe au besoin pour rappeler les consignes.
- Ne doit jamais laisser un cycliste en difficulté seul. Au besoin, désigne un accompagnateur dans le cas où un cycliste fatigué aurait

besoin d'être accompagné pour le retour (personne volontaire ou tirage au sort si nécessaire).

- Prend la décision de faire appel au balais si un membre du groupe ne peut plus continuer à cause de la fatigue ou d'un bris mécanique.
- Regroupe les cyclistes après la pause et s'assure que le groupe se met en route avec tous ses membres après chaque arrêt.
- Accorde des pauses à la fréquence déterminée par le groupe pour permettre aux membres du groupe de boire et manger.
- Prend en charge l'application du plan d'urgence en cas d'accident.
- L'encadreur peut choisir de rester en avant pour la durée de la randonnée ou toute position qu'il juge appropriée dans la file.
- L'encadreur initiera la pratique de relais seulement si l'expérience de son groupe est satisfaisante et que les conditions le permettent. Après s'être assuré que le trafic et la visibilité le permettent, le chef de file signalera le relais en se déplaçant sur sa gauche afin de permettre au groupe de le dépasser par la droite.

## **Le chef de file**

Que ce soit l'encadreur ou un autre cycliste qui roule en tête d'un groupe, le chef de file doit :

- Regarder la route loin devant pour choisir le meilleur trajet à suivre.
- Indiquer avec les signaux visuels convenus, les trous, les obstacles et les freinages à ceux qui le suivent, et cela, dès qu'il les aperçoit afin de donner aux autres le temps de réagir. Au besoin il signale avec la main si le groupe doit se tasser pour éviter un obstacle.
- Garder la vitesse ou l'effort constant et mouline continuellement. Il doit ajuster sa vitesse selon l'échelonnement du groupe tout au long de la sortie.
- Éviter de passer très près d'un obstacle et de s'écarter trop brusquement.
- Indiquer à l'avance les feux de signalisation, les arrêts obligatoires, les ralentissements, les changements de route ou toutes autres particularités (ex. les chiens, les croisées de chemin de fer, etc...).
- Ralentir avant de traverser un pont avec un tablier de bois. Les cyclistes traversent le pont à angle pour éviter que leurs roues n'entrent inopinément dans une fente entre deux madriers. Parfois, il peut être nécessaire de traverser le pont à pied, à côté du vélo.
- Ralentir avant de traverser une voie ferrée. Les cyclistes traversent les rails perpendiculairement à ceux-ci et le groupe se rassemble avant de reprendre sa vitesse de croisière.

- S'assurer de ralentir au haut d'une côte, après un arrêt, un virage ou le passage d'une voie ferrée afin de regrouper les cyclistes.

## **Le cycliste**

- Porte son casque (obligatoire).
- Respecte le Code de la route.
- Active les phares avant et arrière s'il y a lieu.
- S'assure que son vélo est en ordre.
- Évite le freinage inutile.
- Maintient la cadence (ne pas arrêter de pédaler) et conserve la vitesse.
- Roule à droite et à la file indienne en évitant les changements brusques de direction.
- Prend garde aux autres utilisateurs (autres cyclistes, piétons, patineurs, etc).
- Fait suivre les signaux avertissant de dangers ou de changements de vitesse ou de direction.
- Fait suivre vers l'avant les informations reçues de l'arrière.
- Dans les courtes descentes, le chef de file continue à pédaler tant qu'il le peut; les autres cyclistes gardent leur position en se distançant du cycliste précédent compte tenu de la plus grande vitesse. Dans les descentes longues, un cycliste peut doubler prudemment par la gauche un cycliste plus lent. Le regroupement s'effectue au bas de la côte.
- Dans les montées courtes, les cyclistes gardent leur position. Dans les longues montées, chaque cycliste grimpe à son rythme, en prenant soin de doubler prudemment par la gauche un cycliste plus lent. Le regroupement s'effectue au sommet.
- Regarde le cycliste devant lui tout en gardant un œil sur la route (ne pas fixer la roue du cycliste qui précède).
- Ne croise pas sa roue avec la roue arrière du cycliste qui le précède.
- Si le cycliste quitte accidentellement la chaussée, il roule un peu pour laisser passer le groupe et reprendre son équilibre, puis il remonte sur la chaussée.
- Si le cycliste décide de quitter le groupe, il en avise un responsable pour que le groupe puisse continuer en toute tranquillité d'esprit.
- Ne dépasse jamais par la droite, toujours par la gauche et en le signalant. Sauf lors des relais (rotations)

## **Le serre-file**

- S'assure que le groupe se met en marche avec tous ses membres après chaque arrêt.
- S'assure que personne ne quitte le groupe lors du trajet sans l'en aviser.