



# CHARTE DES SORTIES VÉLO

Règles et conseils pour les sorties vélo adultes  
organisées par le club.

2025-2026

La charte suivante présente l'organisation des sorties vélo club pour adultes, ainsi que les règles à respecter durant ces sorties.



## Contenu

Organisation des sorties vélo

Charte des sorties vélo

Equipement du vélo

Outillage

Equipement du cycliste pour l'été

Equipement du cycliste pour l'hiver

Alimentation

Divers



# ORGANISATION DES SORTIES VÉLO

Le club RMA Paris Triathlon propose des sorties vélo organisées par les entraîneurs et par les "meneurs". Les meneurs sont des membres du club, passionnés, qui chaque semaine proposent des sorties vélo pour différents niveaux de pratique. Certains meneurs possèdent un Brevet Fédéral et sont formés à l'encadrement du triathlon.

Les sorties sont organisées par groupes de niveau, de 1 à 4. Le groupe 1 est le plus rapide, le groupe 4 est le plus lent.

Les sorties vélo sont annoncées dans le groupe whatsapp "RMA sorties vélo".

## **Les annonces des sorties vélos comportent :**

- L'heure et le point de départ de la sortie
- Le groupe de niveau
- Le parcours avec le dénivelé
- Le temps estimé ou l'heure de retour prévue
- Si une pause est prévue

Pour chaque sortie, un événement est créé dans le groupe Strava du club afin de recueillir les inscriptions :  
<https://www.strava.com/clubs/rma-triathlon>

# CHARTE DES SORTIES VÉLO

**La charte suivante est à respecter par tous les membres lors des sorties vélo organisées par le club. Les sorties vélo sont réservées aux membres du club.**

**Au départ de chaque sortie, le meneur, s'il estime qu'un membre ne respecte pas les conditions énoncées ci-dessous, se doit de refuser que celui-ci participe à la sortie. Le meneur peut également exclure un participant au cours de la sortie s'il met en danger la sécurité du groupe.**

- Port du casque obligatoire aux sorties RMA
  - Si le participant n'a pas de casque, le meneur refusera qu'il participe à la sortie
- Respect du code de la route :
  - Arrêt au feu rouge
  - Arrêt au stop
  - On roule à droite
  - On respecte les piétons et les autres usagers
  - Nous portons les couleurs du club et en sommes les ambassadeurs sur les routes
- Si vous venez à la sortie, inscrivez-vous sur Strava. Cela permet une meilleure gestion pour les meneurs et de ne pas se retrouver en surnombre le jour J
- Si vous annulez votre participation : il faut se désinscrire sur Strava et prévenir dans le groupe RMA sorties vélo (pour que le meneur soit au courant et pour que d'autres cyclistes puissent prendre la place)
- Porter une tenue adaptée à la pratique, spécialement en hiver. Le meneur se doit de refuser un membre lors d'une sortie s'il estime que sa tenue n'est pas adaptée à la pratique
- Emporter suffisamment à boire et à manger

## BONNE CONDUITE SUR LA ROUTE

- Chacun tient sa ligne, ne pas faire d'écart
- Rouler en peloton compact pour éviter aux voitures de devoir se rabattre plusieurs fois pour doubler le groupe
- Signaler les obstacles de la voix et de la main
- Signaler les voitures qui arrivent de devant et de derrière



## ON AIME LA NATURE

On ne jette aucun déchet dans la nature (emballages de barres, gels...). Nous devons respecter la nature qui est notre terrain de jeu favori. Il en va de l'image du club et de l'image du vélo.

## EVITER LES ACCIDENTS

Les accidents se produisent le plus souvent dans les derniers kilomètres d'une sortie, quand on est fatigués et pressés de rentrer prendre une bonne douche. C'est à ce moment-là que nous devons donc être d'autant plus prudents et attentifs à ce qui nous entoure, et ne pas confondre vitesse et précipitation.

Lors de votre retour en fin de sortie du week-end, à l'heure du déjeuner, la circulation est dense aux alentours de Paris. Soyez prudents !



# GUIDE DE L'ÉQUIPEMENT VÉLO

**Un vélo en bon état de fonctionnement est la base d'une sortie à vélo réussie.**

L'entretien régulier du vélo, c'est-à-dire au moins une fois par mois, comprend à minima son nettoyage et la lubrification de la transmission.

**Vous devez aussi vérifier régulièrement :**

- Le bon état des pneus
- L'état d'usure de la chaîne
- L'état d'usure du système de freinage : patins, plaquettes, câbles
- Une révision annuelle chez un vélociste est conseillée

**Avant chaque sortie, vous devez :**

- Faire la pression des pneus
- Vérifier le bon fonctionnement du système de freinage
- Vérifier que votre dérailleur électronique est chargé (si vous en avez un)
- Vérifier que les vitesses passent bien, surtout si vous passez votre vélo du home-trainer à la route

**Si vous ne savez pas faire, n'hésitez pas à demander aux autres membres du club. Les passionnés de vélo ne manquent pas !**





## **Outillage - Indispensable pour chaque sortie**

- 2 chambres à air
- 2 démonte pneus
- 1 mini-pompe
- 1 multi-outils avec dérive-chaîne
- 1 attache rapide pour la chaîne

## **Equipement du cycliste**

*Le meneur se doit de refuser un cycliste s'il estime que sa tenue n'est pas adaptée à la pratique.*

## **Equipement du cycliste pour l'été**

*L'été, les principaux risques sont la chaleur et la déshydratation.*

- Casque OBLIGATOIRE
- Lunettes (indispensables pour votre sécurité)
- Gants (indispensables pour votre sécurité)
- Veste de pluie (selon les conditions météo)
- Crème solaire



## Equipement du cycliste pour l'hiver

*L'hiver, le principal risque est l'hypothermie. Les endroits du corps les plus sensibles au froid sont les extrémités : pieds, mains, oreilles. Il faut les couvrir correctement.*

- Casque OBLIGATOIRE
- Lunettes
- Cache-oreilles ou tour de cou sur la tête
- 1 veste d'hiver
- Tour de cou
- Maillot de corps / Sous-couches pour tenir chaud
- Gants d'hiver longs
- Cuissard long
- Chaussettes d'hiver
- Sur-chaussures
- Veste de pluie (selon les conditions météo)

## Alimentation

- Eau : au moins 1L
- Barres, fruits, gâteau, gels, pâte de fruit, etc. en quantité suffisante

## Divers

- Téléphone (indispensable)
- Argent : CB ou liquide
- Document d'identification : carte d'identité, carte vitale, permis de conduire, etc.
- Pass Navigo si vous en avez un



# CHARTE DES SORTIES VÉLO

2025-2026