

# DÉROULEMENT DES RANDONNÉES

## L'encadrement :

Lors de chacune des sorties en groupe, tant le mardi soir, le jeudi et le dimanche de jour, un membre se portera responsable de son groupe.

Celui-ci sera responsable du parcours choisi, de la direction et du rythme correspondant au groupe, pour lequel on l'a mandaté.

## Avant le départ, il est fortement conseillé :

- D'effectuer une brève inspection visuelle de son vélo afin de s'assurer de la sécurité et du rendement escompté
- La pression des pneus et la conformité du fonctionnement des freins devraient demander une attention particulière
- De s'assurer d'avoir en sa possession une chambre à air (du format requis pour son

propre vélo) et un kit de réparation de crevaisson. Des outils particuliers peuvent être requis si les roues ne sont pas munies d'un système de déclenchement rapide.

À vous de vérifier cette situation. En cas de doute, demandez l'aide d'un responsable de groupe ou autre membre qui est familier avec cette situation.

- De se joindre au groupe de cyclistes qui correspond à ses propres capacités physiques et à ses attentes. Il incombe à chaque membre participant de prendre une décision rationnelle et éclairée, quant à sa participation à tel ou tel autre groupe de façon à rendre la randonnée agréable pour lui-même et pour son groupe.
- Toutes les sorties organisées doivent se dérouler dans le respect de l'horaire prévu.

## Concernant le cycliste lui-même :

Il est recommandé d'effectuer, avant le départ, quelques mouvements de réchauffement et d'étirement, qui permettent souvent d'éviter les blessures et d'installer une certaine aisance physique dès le début de la randonnée.

## Chaque randonnée devra :

1. Débuter par une période de réchauffement de 5 à 10 minutes, à vitesse réduite, à partir du moment du départ, afin d'éviter les courbatures et blessures et aussi de faciliter l'organisation du groupe sur la route. Le chef de file pourra s'acquitter de cette tâche.
2. Inclure en fin de parcours, lorsque possible, une période de « récupération » d'environ 10 minutes. Dans le même sens, à l'arrivée au stationnement, il vous est fortement recommandé d'effectuer quelques exercices

d'étirement qui supporteront plus efficacement la récupération et un lever moins douloureux le lendemain matin.

3. Incorporer des pauses adaptées à chaque groupe. Le nombre de ces pauses seront déterminées par le responsable du groupe. Celui-ci tiendra compte des capacités physiques des cyclistes, de la distance totale à parcourir, de la température ambiante, des difficultés du terrain de façon à garder son groupe rassemblé et ce, dans le respect de l'horaire prévu.

CYCLONORD

S T - J É R Ô M E