

CHOLET
GRANFONDO



LIVRET D'ACCUEIL
et
DE BONNES PRATIQUES

1 - Mot d'accueil du Président

Bienvenue au sein de notre club CHOLET GRANFONDO, club affilié à la Fédération Française de Cyclisme.

Notre ambition est claire : accompagner chacune et chacun de nos adhérents dans la préparation à la participation aux Granfondo, plus connu en France sous le nom de Cyclosporatives.



Que l'on soit débutant, cycliste confirmé ou compétiteur aguerri, notre club est avant tout un lieu de progression, de partage et de dépassement de soi.

Le dépassement de soi est la genèse de notre projet. Nous croyons profondément que chacune et chacun peuvent évoluer, progresser et atteindre leurs objectifs, quels qu'ils soient.

Ici la performance se conjugue avec plaisir et convivialité. Progresser à son rythme, repousser ses limites, vivre des défis sportifs intense, tout en cultivant une ambiance chaleureuse et bienveillante : Tel est notre identité.

Rejoindre notre club, c'est intégrer une équipe animée par la passion du cyclisme, l'entraide et l'envie d'aller plus loin ensemble.

Au plaisir de vous retrouver sur la route.

Jean-Yves BECAM

2 - Présentation du Bureau et du Conseil d'Administration

Poste	NOM	Prénom
Président	BECAM	Jean-Yves
Vice-Président	BOUSSEAU	William
Secrétaire	BORDRON	Martine
Trésorier	BIDAULT	Lionel
Et par ordre alphabétique :		
Membre	HAY	Lionnel
Membre	LACLIE	Éric
Membre	LOIZEAU	Jean-Charles
Membre	MERIT	Jean-Marie
Membre	POUZET	David
Membre	PUCHAUD	Yannick
Membre	THUREAU	Gisèle

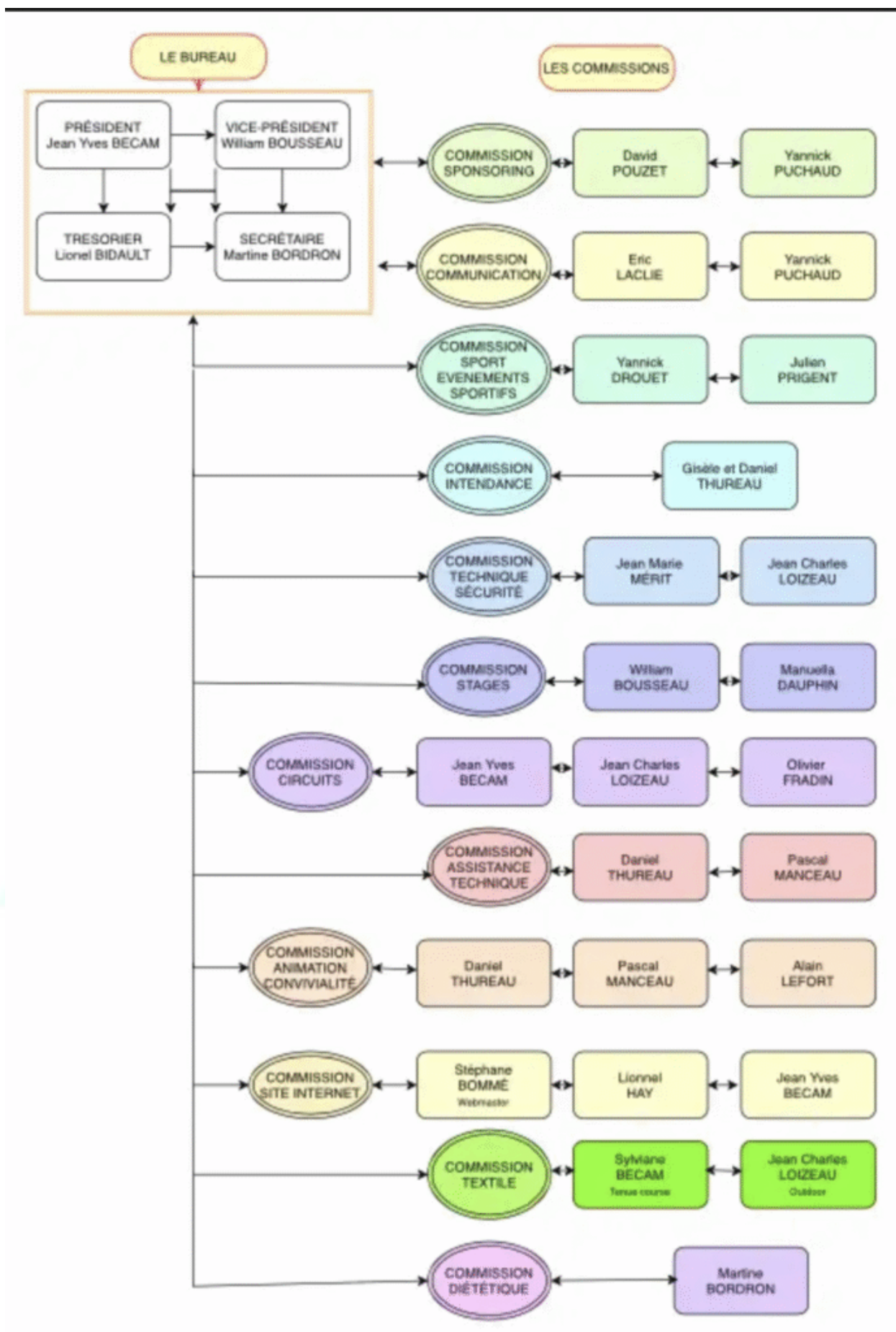
Nos PARTENAIRES :



3 – Organigramme de fonctionnement et Commissions

Pour mener à bien ses missions, le CA met en place des commissions, constituées des membres du CA mais également d'adhérents acceptant de mettre à disposition des compétences spécifiques.

- **Commission SPONSORING :** *Rechercher, convaincre et fidéliser des partenaires disposés à apporter des ressources au Club*
- **Commission COMMUNICATION, IMAGE :** *promouvoir les activités du Club auprès des médias locaux et des réseaux sociaux*
- **Commission SPORT, EVENEMENTS SPORTIFS :** *Proposer un programme de compétitions, Suivre l'évolution des performances des adhérents et leur proposer un programme d'entraînement*
- **Commission INTENDANCE :** *Organiser les déplacements des adhérents (transport et hébergement) pour les épreuves inscrites au programme annuel*
- **Commission TECHNIQUE, SECURITE :** *Gérer le matériel du Club ou les matériels loués. S'assurer que les adhérents respectent bien les règles de sécurité*
- **Commission STAGES :** *Définir les attentes et les lieux des stages.*
- **Commission CIRCUITS :** *Concevoir les tracés GPX (stages et entraînements) et les proposer aux adhérents*
- **Commission ASSISTANCE TECHNIQUE :** *Assister les cyclistes lors des sorties durant les stages ou les défis*
- **Commission ANIMATION, CONVIVIALITE :** *Organiser les événements de convivialité*
- **Commission SITE INTERNET :** *Mettre à jour le site en fonction des événements, ainsi que la mise à jour des circuits hebdomadaires*
- **Commission TEXTILES :** *Gérer le stock de textile - tenue de course et tenue outdoor - (commande fournisseurs, réception), répondre aux demandes des adhérents*
- **Commission DIETETIQUE :** *Gérer le stock de produits diététiques (commande fournisseurs, réception), répondre aux demandes des adhérents*



4 – Nos valeurs

RESPECT - DÉPASSEMENT DE SOI PLAISIR - AMBITIONS - CONVIVIALITÉ

Le CHOLET GRANFONDO, association sportive à but non lucratif, a pour vocation première de permettre à tous – du débutant au plus ambitieux – de pratiquer leur sport avec plaisir, mais aussi et surtout, d’entretenir un climat de convivialité et d’amitié. L’ambiance crée par ailleurs une forte émulation et de belles sources de motivation. Débutant·e·s ou plus aguerri·e·s, adeptes des courtes ou longues distances se lancent toujours de nouveaux défis. Nous cultivons le goût de l’effort et partageons les valeurs suivantes:

- **La Bonne humeur :** Nous sommes là pour passer un bon moment ensemble.
- **L’Esprit club :** Le cyclisme est un sport individuel que nous pratiquons en club, donc en groupe. Notre cohésion est notre force.
- **L’entraide :** Être dans un club, c’est s’apporter mutuellement, s’entraider à l’entraînement comme dans la vie.

5 - La sécurité sur la route, les déplacements en groupe :

Partons du principe que vous connaissez les règles et les codes de bonne conduite lors d’une sortie en groupe ou seul. Toutefois, il est toujours bon de les lister.

Avant toute chose, **la veille**, il est de bonne pratique de vérifier l’état de charge des batteries (groupe électrique, capteurs, lumières, pompe électrique), les freins, les pneus.

D’une manière générale, vous devez respecter le code de la route.

Vous devez, également, respecter les consignes de la Fédération Française de Cyclisme :

- Groupe de 10 au maximum (Rappel du code de la route)
- En groupe, il faut toujours rester vigilant

- En groupe, rouler à deux de front ou en file indienne. On se positionne en file unique suite à l'avertissement sonore d'un véhicule
- Port du casque obligatoire
- Lumière rouge arrière (le CGF conseille d'activer cette lumière lors de chaque sortie) et lumière blanche avant (en fonction des conditions de luminosité ou de météo)
- Ne pas partir sans alimentation solide et/ou liquide (eau, barre énergétique...)

Le club CHOLET GRANFONDO vous demande de porter la tenue du club.

Par ailleurs, il est conseillé de toujours avoir un téléphone et un peu de monnaie avec soi. De même, gardez sur vous ou sur votre vélo (facilement visible) une **fiche d'identification**, pour permettre de contacter une personne tiers en cas d'urgence.

Encore mieux, nous vous proposons de **télécharger l'application QRful**, présente sur App Store ou Play Store, en version gratuit. Vous pouvez toujours faire le curieux en consultant <https://qrful.com>.



QRful est une application qui permet de générer des QR codes d'urgence pour les secours et pour vos proches. Ces QR codes peuvent contenir des informations sur les traitements, allergies et contacts d'urgence. Ils sont conçus pour être visibles sur votre écran de téléphone, même verrouillé.

Pour utiliser QRful, il suffit de scanner le QR code avec un smartphone, de créer ou de se connecter à un profil, et d'associer l'accessoire à un profil. Une fois connecté, le QR code devient personnel et unique et peut être activé en le scannant à nouveau.

Une fois installé, vous aurez la possibilité de commander un ou plusieurs autocollants que vous pourrez positionner sur votre vélo ou votre casque, par exemple.

6 - Astuces pour rouler en groupe à vélo sur la route

Un bon nombre de cyclistes, adhérents du CGF, ont commencé le *vélo* jeune et sont donc passés par les écoles de cyclisme. D'autres roulent depuis suffisamment longtemps pour connaître les principales règles de bonne conduite et les différentes techniques utilisées pour rouler en groupe.

D'autres commencent depuis peu le *vélo* et ne sont pas encore affranchis de toutes ces règles.

Cohésion

- On compte le nombre de personnes dans le groupe avant de partir.
- Il est désigné ou on désigne un « capitaine » de route. Il est chargé de rappeler les règles de sécurité, d'animer le groupe pour toujours garder une bonne cohésion
- Les personnes qui n'ont pas de GPS avec la trace du jour doivent se signaler au départ aux membres du groupe.
- Après chaque difficulté (côtes, longue ligne droite...), à l'occasion d'un STOP ou d'un emplacement sécurisé, où on peut attendre en toute sécurité, on fait l'inventaire du groupe. On ne repart que si le groupe est complet.
OU, on fait demi-tour en portant attention à la circulation pour rejoindre le dernier du groupe.

- Dès que l'on s'aperçoit qu'un.e collègue est à la peine à l'arrière, on fait remonter l'info en tête du groupe, le groupe ralentit ou attendra à l'occasion d'une pause, suivant la situation.
- Si un.e membre du groupe décide de rouler seul devant ou à l'arrière, il prévient le groupe. Dès son arrivée à destination, il adresse un message WhatsApp pour informer son groupe.
- Si on est à la peine (on a du mal à suivre le rythme), on ne se met pas dans le rouge pour suivre mais on demande si le groupe peut ralentir l'allure. Alternativement on peut se mettre d'accord pour scinder le groupe, sans pour autant laisser une personne seule. Il peut arriver que la personne préfère rentrer seule. S'assurer dans ce cas que c'est raisonnable. Dès son arrivée à destination, il adresse un message WhatsApp pour rassurer le reste du groupe
- En cas de panne mécanique, chacun doit être autonome, mais ça n'empêche pas de s'entraider.
- Aux carrefours, feux, ronds-points et tout autre cédez-le-passage :
 - Ne pas s'engager si on voit que le reste du groupe ne pourra pas passer : il vaut mieux se regrouper et attendre pour passer ensemble.
 - Ne pas remonter les files de voitures pour garder la cohésion du groupe.
 - Signaler aux suivants qu'ils peuvent passer sans danger par un "c'est bon", ou au contraire signaler un danger : "voiture", "camion", etc.
 - Après un changement de direction, on s'assure que tout le monde a bien bifurqué.
- Lorsque l'on veut se moucher, s'écarter ou glisser à l'arrière du peloton. Porter attention à ne pas « arroser » un membre du groupe.

Technique

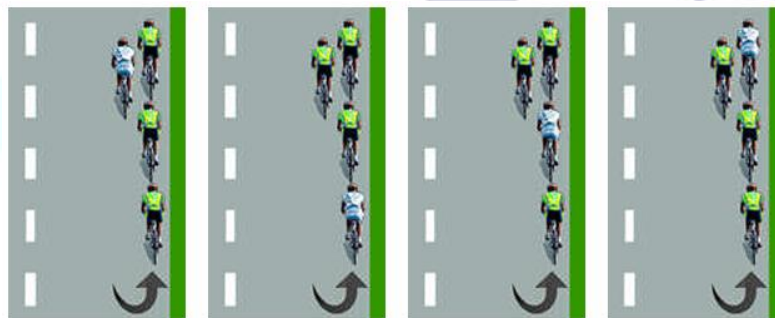
- Dans les descentes on laisse une distance entre nous, lorsque l'on double, on ne colle pas l'autre. On sert à droite pour ne pas gêner ceux qui arrivent vite derrière.
- Rouler à deux de front maximum et toujours dans la voie de droite.
- Si un véhicule arrive derrière et que la route est étroite, on se met sur une seule file pour le laisser passer. S'il n'y a pas la place pour passer, on ne roule pas dans le caniveau au risque de se faire « raser » dangereusement : on attends qu'il y ait plus de place pour laisser passer le véhicule. Il n'est pas indiqué d'inciter une voiture à doubler, cela pourrait engager votre responsabilité en cas d'accident.
- On reste toujours à une portière de distance des véhicules garés.
- Si on se trompe de direction, on ne freine pas ou ne change pas de direction brutalement : on signale l'erreur en levant le bras et en ralentissant pour faire demi-tour, avec prudence.
- De la même façon qu'on attend de la bienveillance de la part des automobilistes, on essaye de leur faciliter la vie et de ne pas les gêner inutilement, c'est-à-dire sans se mettre en danger.
- Surtout en tête du groupe, mais pas seulement, vous devez :
 - Maintenir une vitesse la plus régulière possible.
 - Éviter les écarts brutaux (garder sa ligne), en cas d'obstacle, anticiper.
 - Indiquer clairement les changements de direction (main à droite ou à gauche) et les arrêts (main en l'air). Il est conseillé d'indiquer, également, ces changements par la voix
 - Tenir votre file et ne pas se rabattre brutalement ou sans regarder.
 - Doubler par la gauche (celui qui est devant serre sa droite !), sauf relais technique.

- Indiquer, à l'avance et en les pointant du doigt, les trous et les crevasses dangereuses. Autre cas de figure, éviter de passer très près des trous et crevasses (le suivant, qui ne peut pas les voir, suit votre ligne) et les signaler de la main et de la voix.
- Devant un obstacle (piéton, voiture stationnée, etc.), indiquer d'un mouvement de la main qu'il faut s'éloigner du bord de la route.
- Signaler les ouvrages horizontaux (dos d'âne, rail de chemin de fer, tranchée ...) d'un mouvement convenu sans décoller les mains du guidon (mouvement d'ailes).
- Signaler que vous allez vous mettre en danseuse d'un mouvement convenu sans décoller les mains du guidon (mouvement d'ailes)
- Surveiller les animaux, les enfants et les piétons en général qui ne vous entendent pas et peuvent changer de direction brutalement.

Les relais dans un peloton, pour les débutants :

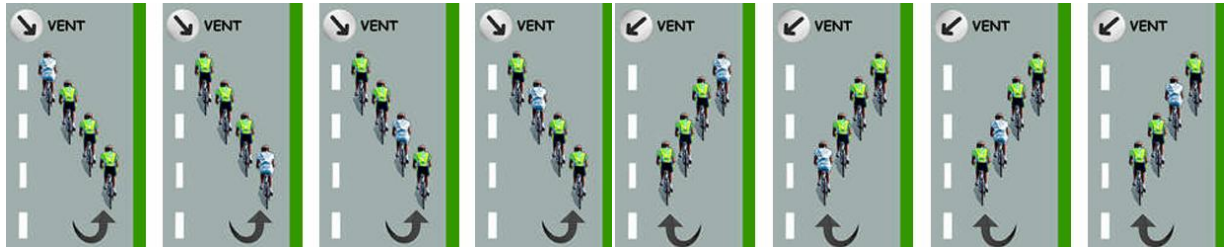
PELTON EN 1 LIGNE : Il existe plusieurs types de formations alignées selon lesquelles nous pouvons rouler. La plus usuelle (et la seule légale) est la file simple. Celle-ci implique de rouler à la file indienne (en laissant un espace d'environ 30 cm entre les vélos), derrière un seul cycliste qui entraîne le groupe, et qui se replie ensuite vers l'arrière du peloton. C'est la meilleure formation à utiliser sur les routes étroites ou à forte circulation.

Règle générale, les relais se font par la gauche dans le Club. Certaines personnes recommandent que les relais se fassent par la droite, de façon à être protégé de la circulation par les autres cyclistes. Si vous jugez que les conditions favorisent les relais par la droite, entendez-vous préalablement avec les membres du peloton pour éviter la confusion.



PELTON EN EVENTAIL (*ATTENTION, beaucoup plus dangereux*) : Par vent de côté, il est préférable de former un éventail, plutôt que de rouler en file indienne, tout en évitant bien sûr d'utiliser toute la chaussée. Si le vent vient de la droite, le cycliste de tête se place à l'extrême droite de la chaussée. Si le vent vient de la gauche, le cycliste de tête se place près du centre de la route, en portant une attention particulière à la sécurité du groupe. Tous les cyclistes roulent assez près les uns des autres en plaçant leur roue avant à mi-chemin de la roue arrière de celui qui les précède. Il est particulièrement important de garder une ligne de roulement la plus droite possible et d'éviter tous déplacements transversaux brusques. Si vous vous déplacez transversalement, le cycliste qui vous

suit sera obligé de faire la même chose, mais avec possiblement un déplacement un peu plus prononcé que le vôtre. Cet effet d'amplification du déplacement peut donner des sueurs froides à ceux qui sont à la queue de l'éventail.



Il existe bien d'autres types de relais.

Quelques règles de relais :

Vérifier si un véhicule s'en vient par l'arrière ou par l'avant :

Si un véhicule arrive par devant, il est risqué de passer le relais, car un véhicule arrivant par l'arrière, et qui aurait l'idée de dépasser le peloton, serait en difficulté ;

Si un véhicule arrive par l'arrière (consulter éventuellement votre radar arrière) et que vous vous tassez soudainement pour passer le relais, les risques sont grands que ce véhicule vous frôle (au mieux) ou vous frappe (au pire).

Eviter de passer le relais dans une courbe ou une côte :

En effet, dans de telles conditions, il est impossible de savoir si des véhicules arrivent en sens inverse. Le meilleur endroit pour passer le relais est la ligne droite, dégagée de tout trafic. De plus, passer un relais dans une côte signifie presque assurément que vous vous ferez larguer : vous êtes en effet fatigué et des forces fraîches vont attaquer la côte à un rythme que vous aurez beaucoup de mal à soutenir. Passez donc le relais bien avant la côte ou mieux encore, imposez votre rythme plus lent au peloton.

N'attendez pas d'être épuisé avant de céder votre place :

En effet, quand vous arrivez en queue de peloton, il faut toujours fournir un effort pour se raccrocher. Si vous n'avez plus de forces, vous aurez du mal à suivre le peloton et vous risquez de vous faire larguer ! Lors de forts vents, un relais à toutes les minutes n'est pas inhabituel. Vous pouvez aussi vous entendre avec les membres de votre peloton sur une distance pour les relais (500 m ou 1 km). Si la voie est libre, indiquez, par un geste ou de vive voix que vous avez l'intention de passer le relais. Tassez-vous et laissez-vous glisser jusqu'à l'arrière du peloton tout en continuant à pédaler afin de pouvoir réintégrer facilement le peloton. Soyez vigilant car il faut parfois fournir un effort important pour s'accrocher au peloton qui roule plus vite que vous ! Le dernier cycliste du peloton devrait vous dire qu'il est le dernier vous permettant ainsi de vous cacher rapidement derrière lui.

Lorsque vous prenez la tête du peloton, svp gardez le même rythme et la même vitesse :

Pensez à celui qui vient de passer le relais, qui est probablement fatigué et qui devrait fournir un plus grand effort pour se raccrocher au peloton si celui-ci accélérât tout à coup. Si vous estimez que la vitesse moyenne du peloton doit augmenter, allez y très graduellement. Soyez également attentif à la réaction de vos compères : ça ne sert à rien de les brûler pour finalement se retrouver seul à l'avant!

Si vous êtes vraiment épuisé et que vous voulez néanmoins continuer avec votre peloton :

Restez à l'arrière du peloton et, lorsqu'un relayeur arrive à votre niveau, indiquez-lui de passer devant afin de rester le dernier du groupe.

7 - La tenue du club et la gestion des textiles, y compris OUTDOOR

Lors de la première adhésion, le club CHOLET GRANFONDO fournit un maillot Manche Courte et un cuissard court.

N'hésitez pas à consulter les stocks de textiles sur le site Espace ADHERENT – Rubrique TEXTILE STOCK/COMMANDE. Inutile de contacter le responsable TEXTILE, vous avez toutes les informations souhaitées : quantité disponible par taille et prix.



Donc, vous pouvez commander, à partir du site, les textiles suivants :

• Cuissard	• Veste de pluie
• Collant	• Gants été
• Corsaire	• Gants hiver
• Maillot Manche Courte	• Surchaussure été
• Veste mi-saison	• Surchaussure hiver
• Veste hiver	• Manchette été
• Gilet sans manche	• Chaussette
• Coupe-vent	• Chaussette aéro

Et les tenues OUTDOOR, identifiées CHOLET GRANFONDO :

- Veste à capuche
- Polo manche courte
- Survêtement

Procédure de commande et de paiement :

Sur le site CHOLET GRANFONDO

- 1 -** Se connecter avec l'identifiant et le mot de passe
- 2 -** Dans le menu, choisir **ADHERENT**
- 3 -** Puis **TEXTILE STOCK/COMMANDE**
- 4 -** Indiquer la **quantité** souhaitée par article

Ne rien payer à la commande

Par la suite, le responsable de la gestion des vêtements vous contacte pour vous informer que la commande est disponible. Vous convenez, ensemble, de l'endroit et du moment du retrait.

A noter que vos commandes ne vous seront remises qu'en échange de paiement, via le portail internet du club.

Pour le paiement, vous aurez besoin de votre **carte bancaire**. Ce paiement s'effectue à partir du site CHOLET GRANFONDO

Se connecter et dans le menu **ADHERENT**

- 1 -** choisir **PAIEMENT EN LIGNE**
- 2 -** Renseigner : **Nom, Prénom, courriel, adresse et le motif du paiement :**
« Textiles » ou « Textiles OUTDOOR »
- 3 -** Puis le **MONTANT** et suivre les instructions émises.

En payant de cette façon, cela permet au trésorier d'éviter de fastidieuses saisies et de mieux contrôler la comptabilité.

A noter qu'à l'occasion du changement de maillot (tous les 3 ans), le club CHOLET GRANFONDO attribut, gratuitement, à chaque adhérent un nouveau maillot MC.

8 - Les équipements, en dehors des textiles

Sans équipement, on ne progresse pas et le plaisir est ainsi moindre :

- C'EST OBLIGATOIRE : Casque et, en cas de visibilité réduite, lumière avant et arrière
- C'EST MIEUX DE LES AVOIR : GPS, Lumière arrière et avant, Radar arrière
- FORTEMENT SOUHAITABLE : Cardiofréquencemètre, Capteur de cadence
- C'EST UN PLUS : Capteur de puissance

9 - Un peu d'administratif :

L'adhésion au CHOLET GRANFONDO, comme pour tous les clubs affiliés à la FFC, s'effectue en 2 temps :

- Obtenir la licence auprès de la FFC
- Se mettre à jour de la cotisation auprès du club

Pour la licence :

Se connecter au site de la FFC (<https://ffc.fr>) avec l'identifiant que l'on vous a fourni et votre mot de passe. Une confirmation vous sera demandée (voir votre BAL). Puis suivre les démarches indiquées.

Pour vous aider à obtenir votre licence FFC, une procédure est en ligne sur le site CHOLET GRANFONDO (ADHERENT – INFORMATIONS GENERALES ET ADMINISTRATIVES - TUTO POUR PRENDRE SA LICENCE)

Le paiement de la licence s'effectue par l'intermédiaire du club, vous aurez besoin de votre **carte bancaire**.

Se connecter et dans le menu **ADHERENT**

1 - choisir PAIEMENT EN LIGNE

2 - Renseigner : Nom, Prénom, courriel, adresse et le motif du paiement :
« Licence année... »

3 - Puis le MONTANT et suivre les instructions émises.

Pour la cotisation du club :

Elle s'acquitte, la première fois, lors de l'adhésion puis, pour les renouvellements, à l'occasion de chaque Assemblée Générale. Vous aurez à choisir le mode de cotisation, en effet :

- soit vous versez une cotisation de façon traditionnelle ;
- soit vous choisissez d'effectuer un don.

Le Club CHOLET GRANFONDO peut recevoir des dons. De ce fait, il est possible, pour le donateur, de déduire fiscalement 66% du montant lors de sa déclaration fiscale annuelle. Vous recevrez un CERFA à cet effet.

A SAVOIR : Les modalités, liées à ce type de dons, vous sont précisées, chaque année, avant l'Assemblée Générale.

La cotisation peut se payer par chèque ou **carte bancaire**, via le site CHOLET GRANFONDO. A ce jour, le trésorier préfère que vous vous acquittiez du don par chèque.

Lors de votre adhésion, vous sera proposé l'assistance d'un membre du club, lequel sera en mesure de vous transmettre les « us et coutumes » en usage chez Cholet Granfondo. Si vous ne le souhaitez pas, pour toute question concernant la licence, vous pourrez vous adresser au secrétariat.

10 – Le règlement :

Il est disponible pour les adhérents, sur le site CHOLET GRANFONDO, espace ADHERENT

11 - Les moments communs du club :

UNE fois par an (modalités d'inscription spécifique à chaque événement) :

- La Galette, généralement chez un partenaire
- Le stage d'une semaine (Espagne), en février ou mars
- Le mini-stage, plutôt en mai
- Le défi, en septembre
- Le pique-nique, en septembre
- L'assemblée Générale, début décembre
- Et d'autres moments improvisés

Le club se réserve le droit de ne pas organiser ou d'annuler un événement.

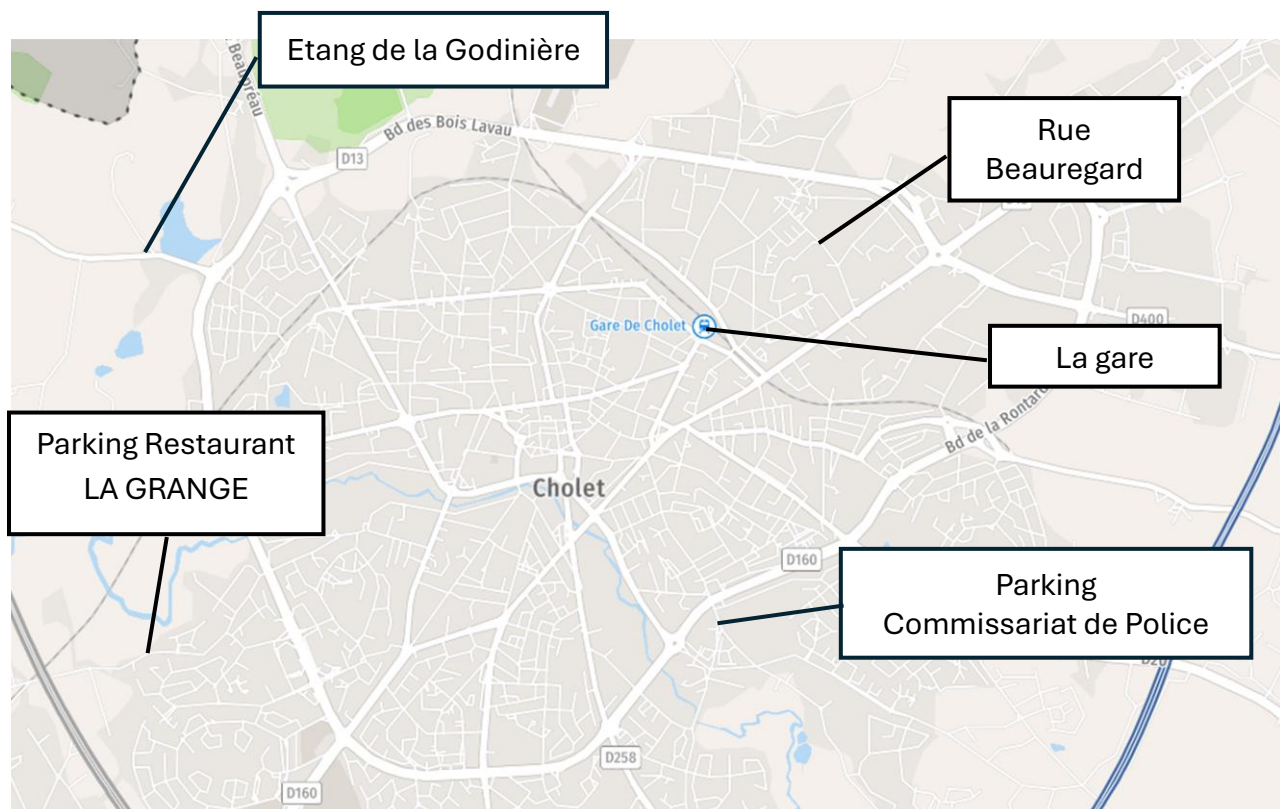
Chaque SEMAINE (inscription sur le site via le portail ADHERENT) :

La sortie du mercredi matin : il s'agit d'un **entraînement**.

Le parcours est positionné sur le site CHOLET GRANFONDO. Dès le lundi, chacun peut s'inscrire. L'inscription permet, à celui qui réalise la trace GPS, d'organiser éventuellement les groupes de travail.

Le parcours est commun à tous les participants et les exercices sont les mêmes. Il est, quasi indispensable, d'avoir un cardio-fréquence-mètre et un capteur de cadence. Le capteur de puissance est forcément un plus. Chacun travaille dans sa zone de travail. Des regroupements sont effectués en fin d'exercice.

Nous partons toujours de Cholet (divers lieux de rassemblement communiqué sur le portail). Cela dit, ce sont principalement 4 principaux points de départ :



L'arrivée ne correspond que très rarement au point de départ.

A savoir qu'il existe une sortie le mercredi soir, organisée par un adhérent.

La sortie dominicale : par groupe de travail, sauf exception, il n'est pas proposé d'exercices. Deux parcours sont positionnés sur le site CHOLET GRANFONDO, un court et un long. Dès le jeudi, chacun peut s'inscrire. L'inscription permet, à celui qui réalise les traces GPS, d'organiser éventuellement les groupes de travail.



Le départ est toujours rue Beauregard, sur le parking, près des garages loués par le CGF.

Les CYCLOSPORTIVES inscrites au programme annuel :

Chaque année, une commission sélectionne une dizaine de cycloportives. A savoir qu'il y a peu de cycloportives dans l'Ouest. On les retrouve plutôt dans le Massif Central, les Vosges, les Alpes ou les Pyrénées.

L'Inscription se réalise en 2 temps :

- D'abord sur le portail CHOLET GRANFONDO, pour pouvoir bénéficier de la logistique organisée par le club.
- Puis chacun s'inscrit directement sur le site de la cycloportive (sauf exception) : inscription, paiement direct personnel.

Par la suite, une commission organise les déplacements (hébergement, transport). Le déplacement se fait en minibus de 9 places. Pour ces déplacements, il faut systématiquement prévoir :

- Une housse pour le vélo (sans les roues), sécuriser les étriers de freins à disque
- Une housse, ou deux, pour les roues

Les vélos et les bagages sont positionnés dans une remorque, propriété du CGF, ou louée.

Cette même commission réserve les chambres d'hôtel. Elle vous demandera si vous préférez une chambre individuelle.

Généralement c'est pique-nique, le midi, lors du trajet aller. Par la suite, la restauration s'organise, le plus souvent au restaurant.

Le Conseil d'Administration peut décider, chaque année, de prendre à sa charge une partie des frais que l'adhérent engage à l'occasion de sa participation à une cycloportive. Toutefois, pour pouvoir en bénéficier, l'adhérent doit être à jour de ses différents paiements.

PRECISIONS quant aux déplacements :

Nous privilégions l'esprit d'équipe et la convivialité. Aussi, nous demandons à chacun.e.s d'accepter les déplacements en minibus. Les frais de déplacement sont alors mutualisés (location du véhicule, carburant et péage autoroute) et répartis entre l'ensemble des personnes dans les véhicules.

Toutefois, il peut arriver que vous souhaitiez, pour des raisons familiales ou professionnelles, vous rendre individuellement sur les lieux de la compétition ou du stage. Vous devrez, dans ce cas, transporter votre matériel et vos bagages, et assumer seul les frais de déplacement de votre véhicule.

Autres possibilités, vous pourriez préférer vous rendre sur les lieux de stage, en avion. Nous respectons votre choix et comprenons que pour des raisons professionnelles ou pour mieux gérer votre fatigue, vous préféreriez ce mode de transport. Alors, il est fort probable qu'un des minibus transportera votre vélo. **Il vous faut savoir que vous devrez participer aux frais de déplacement comme si vous partiez en minibus...**

Pour les autres épreuves ou CYCLOSPORTIVES, hors programme du club, chacun s'inscrit.

12 – La chute, l'accident... que faire :

Deux conséquences, à minima, suite à une chute :

- Vous vous relevez et vous constatez aucun mal, aucune blessure ou superficiel. Après vérification de votre matériel, vous allez repartir
- Malheureusement, parfois, la situation est plus grave. Le cycliste est à terre, ce qu'il faut faire :
 1. **Sécuriser rapidement la zone**, pour éviter le sur-accident
 2. Protéger le cycliste (contre le froid...) et **surtout ne pas le déplacer**
 3. **Appeler les secours 112**
 4. **Interdiction de prendre en charge le blessé nous-mêmes**

RAPPEL : Nous vous avons conseillé d'avoir sur vous, une **fiche d'identification** ou d'avoir installée l'application **QRful**. Cela doit permettre aux secours ou aux personnes qui vous accompagnent de prévenir vos proches.

13 – Le réseau CGF, avec WhatsApp :

Vous venez de prendre la décision d'adhérer au Club CHOLET GRANFONDO.

La première démarche du Club a été de vous inviter à rejoindre notre réseau de communication, via WhatsApp. Le fait d'accepter de nous rejoindre vous permettra de recevoir vos codes d'accès pour accéder à la partie ADHERENT du site CHOLET GRANFONDO.

Vous le savez, vous le connaissez peut-être, WhatsApp est un bel outil de communication. Autant que possible, merci de ne pas trop le polluer.

Vous pourrez :

- Accueillir les nouveaux membres
- Signaler vos performances sportives
- Echanger sur les techniques, les technologies, l'environnement du vélo
- Echanger sur la diététique, l'alimentation du cycliste
- Informer d'un empêchement de dernière minute alors que vous étiez inscrit à un parcours
- Informer d'un lieu de rassemblement, si vous ne pouvez pas être au départ du parcours
- Informer les membres de votre groupe, si vous avez choisi de quitter le groupe en cours de parcours...

Donc, moult sujets de discussion.

Une petite attention peut être portée sur le nom d'identification que vous choisissez d'afficher pour vous identifier. L'idéal est d'indiquer votre NOM et Prénom. Parfois, il n'est pas facile d'identifier la personne qui communique à partir d'un pseudo surtout pour les nouveaux adhérents. Ils peuvent avoir des difficultés à identifier les communicants. Merci d'avance.

Lors de l'adhésion au club, une info-formation peut vous être proposée.

Merci de faire confiance à nos partenaires



COGEP
TRANSMISSION

