# VTT  EVASION GENILAC

Guide de bonne pratique
à l'intention des licenciés, parents et enfants

clubvttevasiongenilac42@gmail.com
www.vttevasiongenilac.fr

- **Le bureau**
- **Le club**
- **Les sorties**
- **Règlement intérieur (sécurité, comportement, matériel, tenue et nutrition)**

**LE BUREAU**

Président : Anne-Cécile WEILL
1074 route de la Cula
42800 GENILAC
06 37 20 42 28

Secrétaire : Yoann LALIZOU
13 rue de la terrasse
42470 ST PAUL EN JAREZ
06 59 21 54 39

Trésorier : LOIC RIBEYRON
215 rue de la Laurençonnière
42800 GENILAC
06 83 45 07 27

Vice Président : Xavier SOUBEYRAND
Secrétaire Adjointe : Agnès ROSINE

Autres membres : Pauline COMPS, Philippe FLECHET, Corinne JAMIER, Nelly HERMITTE, Manon LA MATTINA, Monique PROST, Michel SAGNARD, Frédéric THIVILLON

**LE CLUB**

- Club crée en 1993, baptisé VTT EVASION GENILAC EN 1998
- Un nombre constant de licenciés : 80 environ
- Une large représentation des classes d'âges de 10 à 76 ans ;
- Une équipe d'encadrants adaptée à tous les niveaux de performance
- Une ambition : initier les plus jeunes à la pratique du VTT dans un esprit de loisir, partager un moment de détente et de sport.
- Prise en charge de l'inscription randonnées externes ci-après : Saint Paul, St Chamond, St Maurice sur Dargoire, Duerne, La Talaudière, Saint Bonnet le Château.
- Participation financière aux tenues de VTT et au WE détente.

**LES SORTIES**

- Samedi après-midi à partir de 13 h 30 au parking au stade de foot de la Cula.
- Plusieurs groupes selon les niveaux
- Quelques sorties à l'extérieur de Genilac
- WE détente pour clore la saison
- Informations de dernière minute par mail et facebook et whatsapp.

**<u>RÈGLEMENT INTÉRIEUR</u>**
**LE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT POURRA, APRÈS AVERTISSEMENT, ENTRAINER L'EXCLUSION DE LA PERSONNE**

## SÉCURITÉ

- Le port du casque adapté est obligatoire
- Respecter le code de la route lorsque nous sommes amenés à emprunter des routes : rouler en file indienne, pas de dépassement, s'arrêter avant une intersection, ...
- Rester en groupe
- Respecter et appliquer les consignes ou conseils donnés par les personnes encadrantes
- Interdiction de traverser ou d'emprunter les sentiers ou chemins qui passent dans les propriétés privées.
- Respecter les mesures sanitaires en vigueur

## COMPORTEMENT

- Respecter les autres vététistes : ne pas se bousculer, **avertir lors d'un dépassement** (« attention à droite » ou « attention à gauche »)
- Garder la maîtrise de son vélo. Les roues arrière, le lâché de guidon et autres figures sont formellement interdits et **susceptibles d'exclusion**
- Laisser un **espace suffisant entre chaque vélo** afin d'éviter les chutes en série
- **Respecter les piétons ou personnes à cheval** en avertissant de son arrivée et en roulant doucement
- **Respecter la nature et l'environnement** : papiers et autres (aussi bien sur le parking, les circuits et le terrain aménagé)
- **Respecter le bien d'autrui** (ne pas cueillir des fruits dans les vergers)
- **Respecter les encadrants** (comportemental et verbal)
- Pour les **parents des mineurs,** être présents au départ et à l'arrivée ( sauf dérogation) et **rester joignable par téléphone pendant la sortie**

## MATÉRIEL

Avoir un vélo entretenu, à savoir :

- **freins** en bon état de fonctionnement
- **pneus** en bon état et gonflés
- **huilage de la chaîne** avec un lubrifiant en aérosol (à proscrire : l'huile de type auto)
- les **changements de vitesse** doivent être réglés correctement
- veiller à l'état des différents câbles,
- faire un **nettoyage du vélo** régulièrement (éviter les jets haute pression)
- avoir avec soi **une ou deux chambres à air adaptées** à la dimension de la roue
- posséder pour les roues bloquées avec un écrou, une clé plate pour le démontage

## CONSEILS

### TENUE

- Un short ou pantalon avec mousse est plus adapté
- Eviter les vêtements flottants
- Eviter les vêtements non respirant ( type K-way, anorak )
- Un coupe-vent
- Des baskets sans semelles lisses
- Les gants aussi bien pour l'été que l'hiver sont vivement conseillés (éviter les gants en laine l'hiver). Vérifier leur adhérence sur les poignées du guidon.
- Des lunettes de soleil ou transparentes  (projection de caillou)

### ALIMENTATION – BOISSON

- La veille au dîner : prendre des féculents
- Le midi au déjeuner : prendre le repas si possible au moins 1 h 30 avant la sortie et en privilégiant une nouvelle fois les féculents.
- Pour les sorties : une gourde d'eau additionnée ou non de sirop (pas de boisson gazeuse). Un en-cas : barres de céréales ou fruits secs, pain d'épice,...