

Le guide du groupe

1) Structurer le groupe :

- L'animateur ou encadrant
- Le serre-file

Rôle de chacun :

L'animateur :

- Instaure un rituel à chaque sortie en désignant un serre-file qui sera **volontaire**.
- Est exclusivement soit pilote ou serre-file.
- Assure le bon déroulement de la randonnée.

Le pilote ou meneur :

- Connait le circuit (avec à l'appui le plan), respecte la signalisation routière,
- Imprime une allure cyclotouriste (adaptée aux niveaux des membres présents)
- Indique clairement avec un geste de la main : les changements de direction et les arrêts,
les imperfections de la chaussée (trous, cailloux, gravillons etc.)
- Est attentif et à l'écoute des remarques émises par le serre-file en adaptant son attitude aux circonstances.

Le serre-file :

- Est dans **TOUS** les cas le dernier de l'équipée.
- Prévient et alerte le pilote en cas de problème dans la marche du groupe, incidents physique ou technique
personne (s) allant être décrochée (s) du peloton ,il intervient avant le « lâchage » .

Rôle primordial ,c'est lui qui assure la cohésion du groupe en veillant à la présence de chacun ,et de ce fait c'est bien lui aussi qui régule le tempo celui-ci devant être adéquate au niveau de la personne la moins entraînée.

2) Fonctionnement du groupe :

Homogénéité dans la marche ,sauf que le cyclotourisme est une pratique de **liberté** donc tous membres du groupe peuvent le quitter à tous moments ,à la **CONDITION** de prévenir soit l'animateur ou le serre-file.

De même que l'animateur ne peut pas **ABANDONNER** un membre du groupe en difficulté ,il l'accompagne jusqu'au terme de la sortie ,dans un cas exceptionnel il peut déléguer ce rôle à un tiers volontaire.

L'animateur n'est **PAS** un **CHEF**, en cours de circulation tous participants peuvent le dépasser à **CONDITION** d'assurer la bonne marche de l'ensemble.

Dans la même optique et du fait de la différence plus ou moins marquée entre les niveaux de forme des cyclos l'allure est libre dans toutes les bosses (même les petites), **seule recommandation importante** , **le regroupement est impératif aux sommets de celles-ci**.

Si un membre passe outre cette organisation ,sans prévenir, il sera considéré comme ayant abandonné l'équipe.

La circulation peut aussi être adaptée aux conditions météo expl : vent fort , en faisant « tourner » le meneur sous forme de relais, chacun à son tour assure la cadence selon son envie et surtout sa capacité physique ,rien n'est imposé ,**le serre-file ,lui, ne participe pas à ce « turn-over »** , tout ceci étant encadré par l'animateur ...

L'animateur ou pilote et le serre-file peuvent permuter leurs fonctions à tous moments selon leurs convenances.

Franchissement d'une balise STOP :

- Le pilote ou meneur s'arrête et attend le regroupement.
- Il est rejoint par le serre-file.
- Ensemble ils évaluent le moment qui permet la sortie en sécurité de tout le groupe.
- Le pilote emmène le peloton.
- Le serre-file attend que tous sont passés avant de reprendre sa place ,il peut aussi « stopper » le franchissement en cas de danger inopiné.

Autres recommandations importantes,

Il serait souhaitable que tous les participants aient sur eux le plan du circuit du jour pour parer à toutes éventualités.

...

chaque participant est tenu de respecter les règles du Code de la Route et est un élément de convivialité qui doit primer dans l'ambiance du groupe.

Pour un maximum de sécurité sur les routes fréquentées nous évolueront en file indienne, les discussions de camaraderie pouvant se faire sur les pistes cyclables ...

En peloton, la distance de sécurité pour éviter un accrochage entre deux cyclos est l'équivalent d'une demie-bicyclette.

... et avec ça, belles randonnées

J-L. H.