

## Fiche Balade Vél 😊

### AVANT LA BALADE

Au moins un binôme pour préparer la balade.

#### A quoi penser :

- public visé (enfants, adultes, personnes aguerries...),
- nombre de km que l'on peut faire,
- temps passé sur le vélo,
- saison (printemps, été, automne, hiver),
- tracé de l'itinéraire avec un outil informatique (une indication sur les difficultés rencontrées, les curiosités, les points d'eau, les zones d'ombre, d'abri, de pauses, d'éventuels raccourcis et privilégier les tournés à droite) ,
- repérage à vélo, la même semaine que la balade, pour anticiper les difficultés (travaux inopinés) et vérifier le tracé théorique,
- déterminer le nombre d'encadrants,
- matériels utiles (trousse 1<sup>er</sup> secours, matériel de réparation, sifflet, téléphone, papier toilette, gilet orange...),
- donner les numéros de téléphone utiles (personnes encadrant la sortie),
- préparer un constat en cas d'accident,
- communiquer les informations de la balade au secrétaire.

### LE JOUR J

Répartition des rôles entre encadrants (accueil, consignes et autres...).

#### ACCUEIL DES PARTICIPANTS

- lister en prenant leur numéro de téléphone,
- vérifier leur adhésion,
- s'assurer de leur niveau,
- vérifier les pneus et les freins,
- les tenues (lacet défait, pantalon trop ample...),
- vérifier que tous aient de l'eau,
- distribuer les numéros de ceux qui encadrent sur un document plastifié,
- échauffement avant le départ (jeux sur le vélo...).

#### CONSIGNES AUX PARTICIPANTS

On indique les conducteurs et les serre-files en insistant sur leur rôle .

#### Rappels des règles :

- un vélo d'écart entre chaque cycliste (vélo fantôme) ,
- 1 mètre du bord droit,
- on demande aux gens d'avoir les mains sur les 2 freins et surtout sur le frein droit qui correspond à l'arrière,
- on s'arrête, en épis, à droite de la personne qui est devant nous,

- regard mobile pour anticiper les indications du conducteurs,
- toujours s'arrêter à DROITE,
- respecter le code de la route,
- respecter les autres usagers,
- ne pas bloquer la voie publique (risque d'accident...),
- et après chaque arrêt, être prêt à repartir (pédale en haut).

## CONSIGNES AUX ENCADRANTS

Si possible indiquer les gestes simples de la communication à vélo :

- BRAS EN L'AIR : ARRET
- BRAS TENDU HORIZONTAL : POUR CHANGEMENT DE DIRECTION
- DOIGT EN L'AIR : POUR SE METTRE EN FILE INDIENNE
- SI OBSTACLE DEVANT : ON DIT: « DROITE DEVANT »
- SI DOUBLEMENT D'UN VEHICULE PAR L'ARRIERE : ON DIT : « GAUCHE DERRIERE » .

Le conducteur doit s'assurer que le groupe suit facilement, et après chaque arrêt, que tout le monde est prêt à repartir,

Mettre les personnes les plus lentes devant et les encadrer pour veiller sur elles,

S'éloigner des camions et des bus pour ne pas être dans leurs angles morts,

Inviter les participants à prendre leur place sur la route.

Profiter de la pause pique-nique pour annoncer les prochains événements et le besoin de bénévoles pour les actions futures.

## **FIN DE BALADE**

- Féliciter le groupe
- Recueillir les avis des participants

## **Modèle d'invitation aux balades mensuelles de la Roue libre de Thau**

Nos balades ouvertes à tous se déroulent à « allure familiale »

- Le port du gilet fluo est vivement conseillé
- Le port du casque est laissé à la libre appréciation de chacun
- Les enfants de moins de 12 ans doivent porter un casque qu'ils soient conducteur ou passager
- Les enfants sont placés sous la responsabilité de leurs parents
- Pensez à vous équiper en fonction de la météo
- Prévoyez de quoi boire et votre pique-nique pour les balades d'une journée
- Veillez à utiliser un vélo en bon état et correctement gonflé afin de ne pas perturber le déroulement de la balade