

LE CAPITAINE DE ROUTE – SON RÔLE

(surtout lors des premières sorties avril-mai-juin)

- 1 Toujours avoir son brassard dans sa poche arrière et le porte au bras gauche si un groupe lui est assigné.
- 2 Dès son arrivée au site de départ, voir le responsable de la sortie pour voir s'il agira comme capitaine
- 3 .Sur consigne du responsable de la sortie les cyclistes se regroupent sous le carton repère « vitesse-moyenne » tenu par le capitaine et correspondant à leur intention ou capacité [24-26](#), [26-28](#), [28-30](#), [30-32](#), [34et +](#)
4. Nous voulons des pelotons moyens de 10 vélos
Le responsable du mois s'assure de la taille moyenne des groupes au besoin

5. AVANT LE DÉPART :

Le regroupement fait, le capitaine demande *s'il y a des nouveaux* , *se présente* et vérifie *si tous ont déjà roulé en peloton*

Consignes à donner :

- *la vitesse de réchauffement au départ (festina lente)*.
- *la distance à observer entre les cyclistes , mains sur cocottes prêt à freiner ou à flatter les freins si besoin*
- *ne jamais dépasser le pneu arrière du vélo qui nous précède.*
- *rouler en file indienne, sauf consigne différente du capitaine et rouler droit*
- *comment et quand indiquer les trous et autres éléments dangereux. Tous les cyclistes doivent relayer le signal.*
- *comment se font les relais, sauf consigne différente du capitaine.*

6 .PENDANT LE TRAJET

- *S'assurer de la cohésion du groupe et arrêter pour mise au point si nécessaire.*
- *crevaison : arrêt du groupe et en retrait de la route.*
- *pieds à terre aux feux rouges.*
- *Relance : lors d'un arrêt à un coin de rue, repartir lentement, à fortiori si le groupe a été scindé par un feu rouge.*
- *lorsque panneaux ARRÊT à un 4 coins, le cycliste avant signale à l'avance au peloton son intention d'arrêter et si un véhicule arrive en même temps à l'intersection convenir avec le conducteur de la préséance au passage.*
- *relais : quand , comment.*
- *à la halte, s'entendre avec le capitaine d'un autre groupe si un ou des cyclistes veulent ou doivent muter de groupe.*
- *A la fin du trajet, laisser libre cours à l'adrénaline, mais s'assurer qu'un cycliste hypothéqué par l'effort ne soit pas laissé seul à 4 kilomètres de l'arrivée surtout par temps venteux de face.*