



Groupes de niveaux et code de bonne conduite

Les cyclos se répartissent dans 4 groupes selon leurs capacités et leur forme du moment. Il est important que chacun ne se surévalue pas, au risque de ne pouvoir suivre et / ou empêcher le groupe de rouler à son allure !

Gr 1 : sportif, cyclos entraînés (et / ou de bonnes capacités) roulant en général au moins 2 fois par semaine. Sorties avec séquences « ludiques » de sprints, démarrages en côtes... Moyenne entre 27 et 30 kmh sur des parcours de 70 à 110 km selon la saison

Gr 2 : visée sportive également mais « un cran en dessous », allure plus régulière, moyenne 26 à 28 sur 60 à 90 km

Gr 3 : on vise à tenir une cadence honnête dans un groupe plus hétérogène de cyclos moins entraînés ou rapides, avec des tandems et l'apparition de féminines, sur 50 à 70 km

Gr 4 : les femmes du CVL, accompagnées par un ou des hommes, constituent le bataillon de ce groupe qui fait ses 30 à 50 km à son rythme

Mais des règles de conduite sont communes à ces 4 groupes, dans le respect des valeurs FFCT :

Convivialité : avant tout nous constituons des groupes de cyclistes animés par une même passion, nos sorties sont sans enjeu hormis rentrer à bon port, aussi la bonne humeur est de mise et on dédramatise les petites frictions qui peuvent survenir

Unité : après des difficultés, on reconstitue le groupe, quitte à mettre le pied à terre pour les plus forts si un écart important a été creusé. Un copain qui rame après une bosse mettra très longtemps à rentrer alors qu'on ne perd pas grand-chose à l'attendre 30 secondes !

Solidarité : lors d'incidents, on ne laisse pas seul un collègue. Pendant que quelques uns l'épaulent, les autres peuvent roulotter pour ne pas se refroidir, mais ils reviennent au lieu d'arrêt pour repartir en groupe. Sur incident mécanique important, on s'assure que le copain a une solution pour rentrer mais on ne le laisse seul qu'à sa demande expresse. En cas de blessure, même légère, on ne laisse en aucun cas un cyclo rentrer seul

Attention mutuelle : le groupe doit rester uni et doit protéger les moins forts. Ceux qui sont le plus en forme mènent le train et abritent leurs collègues. Mais ils ne foncent pas « tête baissée » et jettent régulièrement un coup d'œil en arrière pour s'assurer que l'ensemble du groupe suit. Les autres membres du groupe sont solidaires, il n'y a pas (forcément) de capitaine de groupe, on avertit les leaders si un copain se fait distancer ou a un ennui, et on lève le pied ! Lors du franchissement de difficultés (feux, ronds-points...) on ne se comporte pas comme si on était seul mais on réagit en tenant compte du groupe

Respect : de l'environnement en ne jetant pas papiers, emballages ou autres. Des autres usagers en ne les bloquant pas sur des routes étroites, en ne s'étalant pas sur toute la largeur des stops, en respectant les priorités, les pistes cyclables...

NB : selon le code de la route, la notion de groupe n'existe pas pour les cyclistes