



CHARTRE DU CYCLO-RANDONNEUR ARCALIEN

Tout adhérent participant à une activité de cyclo-randonnée organisée dans le cadre d'ARCAL est invité à respecter la présente charte qui définit le cadre de son activité.

Article 1 : La présente charte s'applique à toute personne participant à une sortie cycliste effectuée dans le cadre de l'association des Amis de la Retraite Complémentaire en Alsace-Lorraine - ARCAL
Ses prescriptions concernent tout type de sortie de cyclotourisme ou de cyclo-découverte.
La reconnaissance de cette charte est un préalable nécessaire à toute participation.

Article 2 : Quel que soit le niveau des participants, **la sortie cycliste n'est pas une course mais une randonnée conviviale.** Exploit sportif et esprit de concurrence ne sont pas des objectifs recherchés dans nos sorties dont le but essentiel est de permettre à nos adhérents d'entretenir, voire d'améliorer leur santé et leur qualité de vie.

Article 3 : Le cyclo-randonneur arcalien doit disposer d'une condition physique clairement adaptée à la difficulté de la sortie (dénivelé, durée, vitesse, intensité, météo, etc.).

Article 4 : Le cyclo-randonneur arcalien est tenu de se munir d'un équipement adapté :

- Un vélo en bon état conforme aux dispositions du Code de la route, convenablement adapté à la nature de la sortie programmée et réglé pour la taille de l'utilisateur (guidon et selle).
- Un casque à coque rigide à la norme CE pour protéger la partie la plus précieuse de son corps,
- Des vêtements adaptés aux conditions climatiques et à l'effort envisagé. Il est rappelé que le gilet de haute visibilité est obligatoire pour circuler hors agglomération.
- Sur l'homme ou sur le vélo : coupe-vent imperméable, bidon rempli d'eau potable.

Article 5 : Le cyclo-randonneur arcalien doit accepter et appliquer les règles de sécurité :

- Il respecte le Code de la route en toutes circonstances ainsi que les consignes reçues,
- Il roule sans mettre en cause sa sécurité ou celle des autres, et emprunte les bandes ou les pistes cyclables chaque fois qu'elles existent,
- Il roule en file indienne en respectant un espace de sécurité avec le cycliste qui le précède,
- S'il lui arrive parfois rouler à deux de front, ce qui est toléré, il doit se replacer rapidement en file indienne dès que les conditions de circulation l'exigent,
- Il signale tout danger potentiel en faisant relayer l'information vers l'arrière du groupe,
- En cas d'incident ou d'accident, il contribue à mettre le groupe à l'abri de la circulation.

Article 6 : Le randonneur arcalien est prudent, solidaire et discipliné :

- Il écoute les recommandations de l'animateur-guide et en tient compte,
- Il ne s'impose pas et reste toujours courtois avec les autres usagers,
- Il gère ses efforts, s'hydrate et s'alimente régulièrement si le circuit est supérieur à 20 Km, mais n'abandonne pas de déchets dans la nature,
- Il ne quitte pas le groupe sans en informer préalablement le responsable de la sortie,
- Il communique avec ses voisins et les aide en cas de besoin,
- Il signale immédiatement au guide ou au serre-file toute personne en difficulté apparente.

Article 7 : Il est toujours porteur d'une pièce d'identité, de sa carte Vitale et, pour les sorties à l'étranger, de sa Carte Européenne d'Assurance Maladie à jour.

Le comité de chaque délégation doit veiller soigneusement à ce que la présente charte soit portée à la connaissance de tout participant à une sortie de cyclo-tourisme ou de cyclo-randonnée organisée sous la responsabilité de l'association des Amis de la Retraite Complémentaire en Alsace-Lorraine (ARCAL)