

Mise à jour 06 Nov 2025

Fonctionnement des Sorties

Préambule :

Les sorties organisées par le TAC Cyclo se déroulent en groupes de niveaux les **plus homogènes possibles**.

Les horaires dépendent de la saison.

Les parcours proposés sur le site du club sont adaptés par le capitaine en fonction du niveau sportif du groupe et des conditions du jour.

Le respect du code de la route est obligatoire.

Calibrage des groupes :

Pour des raisons de sécurité, en cas de groupe > 10, le groupe sera organisé en pelotons de 10 cyclistes maximum.

Vitesse moyenne, D+ et distance permettant à chaque adhérent de choisir son groupe :

	Vitesse moyenne	Dénivelé +	Distance / Heure de Départ		
			Départ 9h	Départ 8h30	Départ 8h
Groupe 1	26 - 30 km/h	1000 - 1800 m	85 km	95 km	105 km
Groupe 2	23 - 26 km/h	800 - 1500 m	75 km	85 km	95 km
Groupe 3	20 - 23 km/h	700 - 1000 m	65 km	75 km	85 km

Capitaines de route & Serre-file :

A chaque sortie, un capitaine de route prend en charge la gestion du groupe.

Son rôle est fondamental pour le déroulement de la sortie **en toute sécurité et dans une bonne ambiance sportive**.

Le capitaine est secondé dans la mesure du possible par un autre membre du club qui pourra assurer la mission de **serre-file**. Situé à l'arrière du groupe, il veille à la sécurité du groupe et s'assure en particulier qu'aucun cycliste n'est distancé. Si ce n'est pas le cas, il fait ralentir le groupe.

Le capitaine de route a la charge de désigner un serre-file en l'absence de volontaire. Le rôle de « serre-file » pourra, lors de la sortie, être tenu à tour de rôle par plusieurs membres du groupe, sous réserve que l'information ait bien été communiquée à l'ensemble des participants.

Choix des groupes :

Chacun est libre, sous sa propre responsabilité, de choisir son groupe en fonction de ses aptitudes et de ses capacités physiques du moment.

Fonctionnement des groupes :

- Nous appliquons et **respectons les consignes du capitaine de route.**
- Nous signalons à ceux qui nous suivent les trous, les obstacles, tous les problèmes et les dangers sur la route. Nous signalons aussi nos intentions : changements de direction, arrêts, etc....

Un danger signalé, c'est une chute évitée.

- Nous partons ensemble, nous roulons ensemble, nous rentrons ensemble (sauf pour les personnes ayant informé le serre-file de leur décision de ne plus suivre le groupe).
- Nous attendons celui qui a des difficultés ou ennui mécanique, sauf demande expresse de celui-ci.
- **Les personnes décidant de se désolidariser du groupe, de raccourcir le parcours ou de faire demi-tour doivent en informer le serre-file ou le capitaine.**

Organisation départ des groupes :

Pour éviter un départ massif, notamment si les parcours du groupe 1 et du groupe 2-3 sont identiques, le groupe 1 partira toujours en premier et les groupes 2-3 suivront avec un départ décalé de 3 minutes maximum.

Planification des parcours :

Cette activité est prise en charge, chaque semaine, par la cellule Parcours François Gamot - R. Rial - C. Ollivier.

Les parcours sont mis en ligne sur le site par François Gamot

Back up : Jean-Luc Turrel

Récapitulatif des capitaines de groupes :

Les membres du club suivants assurent déjà le rôle de Capitaine de façon régulière et tous les adhérents du club leur en sont très reconnaissants. G1 : Alain Laurent, G2 : Gérard Brouet, François Gamot. G3 : à définir

Le club invite tous les adhérents à être Capitaine de route même de façon ponctuelle et à se porter volontaires.

Notre volonté est de remettre en place un groupe 3 Une rotation des capitaines de groupe devrait nous permettre d'atteindre cet objectif.

Annexe

Pour mémoire :

Est-ce que les cyclistes peuvent rouler côte à côte ?

Les cyclistes peuvent rouler côte à côte à condition de ne pas être à **plus de deux de front**. Lorsque la chaussée est étroite et sinueuse ou si un véhicule se présente derrière eux, les cyclistes doivent se positionner en file indienne pour faciliter le dépassement et ne pas gêner la circulation venant en sens inverse.

Un groupe de vélos circulant sur la chaussée ne doit pas être composé de plus de 10 personnes. Dans le cas contraire, le groupe doit être scindé.