

La participation aux activités du Club Léo LaGrange est conditionnée par l'adhésion à l'association et au paiement des cotisations correspondantes.

### SECURITE, RESPONSABILITE :

**Aptitude physique** : Chaque cycliste doit s'assurer auprès de son médecin qu'il est apte à la pratique du VTT. Un certificat médical est exigé tous les 3 ans, ou, sous la responsabilité du participant, après chaque circonstance médicale qui modifie ses aptitudes.

Chacun reste totalement responsable de son état de santé.

Il doit évaluer prudemment ses possibilités physiques, ses aptitudes techniques, au regard des circuits proposés.

**Règles d'évolutions** : Lors des circulations sur les chemins forestiers, il convient de respecter les balisages, et d'une manière générale de s'abstenir de toute atteinte à l'environnement.

Lorsqu'il roule sur une voie ouverte à la circulation publique, le cycliste doit respecter le code de la route ; il est civilement et pénalement responsable au même titre qu'un automobiliste.

Il est strictement interdit de rouler en double file.

**Equipement personnel** : Pour la sécurité individuelle et collective, chacun doit s'équiper en fonction des difficultés et du niveau de la sortie.

**Pour tous les groupes**, les protections telles que : Lunettes Gants et casque sont obligatoires, genouillères et coudières sont fortement conseillées.

Pour le groupe VTT2 Le casque doit être équipé d'une mentonnière

Le non-respect de cette règle, l'association se dégage de toute responsabilité

**Evolutions** : Les parcours sont tracés et sélectionnés par l'animateur en fonction de la météo, du niveau et du nombre de participants. Ils sont diffusés par messagerie collective, au plus tard 24Heures avant la sortie (uniquement pour le groupe VTT2)

Les parcours du vendredi sont classés en 4 niveaux, chacun peut se référer à la grille de cotation ci-dessous :

### **Progression technique**

- **Niveau 1**
  - Ne nécessitant aucune technique particulière :
- **Niveau 2**
  - Progression nécessitant un premier niveau de pilotage VTT. : Présence de petits obstacles, peu nombreux, sans réelles difficultés (ornières, pierres, zones humides)

- **Niveau 3**
  - Progression nécessitant des qualités techniques avérées de pilotage VTT avec de nombreux obstacles à franchir.
- **Niveau 4**
  - Progression nécessitant une parfaite maîtrise de toutes les techniques de pilotage VTT. Parcours très exigeant avec des zones trialisantes sur de nombreux secteurs du parcours, descentes ou montées difficiles.

### **Distance et Dénivelé**

- Ils sont variables pour tous les niveaux et sont précisés avant chaque sortie

Chacun décide, sous sa propre responsabilité, s'il peut effectuer le parcours proposé.

L'animateur peut restreindre l'accès d'une sortie à un participant ou en cours d'évolution prescrire toute mesure de nature à sécuriser le groupe.

En général, les parcours ont lieu dans des zones reculées des massifs forestiers varois ou régionaux.

**Bicycle** : Il est impératif que le matériel utilisé soit en parfait état de fonctionnement pour garantir l'autonomie du participant.

Chaque participant doit disposer des éléments de dépannage : Pompe, Kit de réparation, outillage universel, et une réserve d'eau suffisante.....

Un vélo en mauvais état peut provoquer des ennuis, tant pour vous qu'à l'ensemble du groupe.

**Divers** : Au cours d'une sortie, le cycliste ne doit en aucun cas s'aventurer seul et perdre de vue le responsable du groupe. En cas d'abandon, l'animateur doit être impérativement et rapidement informé.

Le participant qui s'écarte de l'itinéraire et se sépare du groupe est réputé évoluer sous son entière responsabilité

En cas d'absence de l'animateur, un participant volontaire, peut, exceptionnellement animer la sortie.

Les sorties peuvent être pratiquées toute l'année y compris vacances scolaires et vacances d'été

### **Concernant les déplacements :**

Le covoiturage est une solution d'économie pour ceux et celles qui la recherche.

Pour les participants partageant leur véhicule, le passager dédommagera le conducteur par une participation forfaitaire, fixée à 10 € .

Ce montant tient compte du périmètre moyen de nos déplacements.

Toutes fois, le dédommagement peut aussi se faire de façon ponctuelle sur une base de 14 centimes au km

Néanmoins, cette règle reste souple, les intéressés pouvant convenir de se limiter à un service non onéreux.

Chacun peut afficher s'il dispose ou s'il demande une place via la messagerie utilisée pour les sorties.