



## Section vélo Balades et Découvertes

Responsables : Monique Alligier, suppléant Claude Verger.

Un petit rappel concernant la section vélo, elle a débuté voilà maintenant 5 ans, et aujourd'hui elle se porte bien, elle ne compte pas moins d'une vingtaine d'inscrits. À chaque sortie, le nombre de participants est en moyenne entre 8 et 12 cyclistes, voir plus en pleine saison. Le début de la saison commence toujours au printemps (mars ou avril) suivant le temps et la température. Elle se termine généralement fin octobre, pour les mêmes raisons.

Notez bien que toutes vos sorties programmées, sont garanties par l'assurance de Balades et Découvertes, à condition que vous soyez à jour de votre cotisation à Balades et Découvertes, dans tous les cas, vous devez nous fournir un certificat médical valable 3 ans et un questionnaire santé à remplir tous les ans disponible sur le site [baldec.fr](http://baldec.fr)

### Un mot pour rappeler les règles de sécurité.



La route est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel de la part de ceux qui s'y déplacent. Le cycliste, tout comme l'automobiliste, doit appliquer les règles du Code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers

Pour rouler en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, bien équipé et surtout connaître et appliquer les règles élémentaires de déplacement.

#### Ce que les cyclistes doivent savoir.

- **Restez hors de la zone de danger, soit à environ un mètre des voitures stationnées.** De cette façon, même si un automobiliste ouvre une portière, vous vous trouvez suffisamment loin pour ne pas l'accrocher.
- **Évitez de vous faufiler entre les voitures stationnées**, car les automobilistes ont alors plus de difficulté à prévoir vos mouvements. Roulez en ligne droite, et dans les pistes cyclables le plus possible.
  - Ne pas oublier que nos randonnées sont des Randonnées de détente.
- Ouvertes à tous les membres de l'association BD elles sont praticables avec un vélo de ville, un VTC ou un VTT ou un vélo électrique,  
ces randonnées ne sont pas des compétitions mais des promenades.
- À allure modérée, elles se déroulent sur une distance de 20 à 40 km environ, sur un itinéraire sécurisé (piste cyclable ou voie verte, de préférence) et sur le plat.



## Ne pas oublier

On part ensemble, On roule ensemble, On rentre ensemble.

### Le départ :

Rendez-vous à partir de **13 h 15 parking salle Cartier Millon et départ à 13 h 30**, sauf exceptions pour juillet et août où les randonnées ont lieu le matin à cause de la chaleur, dans ce cas le départ est à 8 h.

- **Durée** : 2 à 3 heures suivant la forme, des arrêts toutes les 15 à 20 minutes pour se désaltérer ou se restaurer un peu.
- **Conditions météorologiques** : la randonnée pourra être annulée, y compris le jour même, si les conditions météorologiques ne sont pas au rendez-vous.

### Avant de partir je m'équipe

- **Casque obligatoire**, gants, munissez-vous aussi d'une chambre à air neuve de rechange (attention aux dimensions et au type de valve !), d'une gourde ou d'une bouteille d'eau, de fruits secs ou d'une barre de céréales.
- En principe Monique Alligier ou moi, avons un nécessaire de réparation, (bombe anti crevaison, rustines, chambre à air, démontes pneus, + une trousse de secours, etc...)

### Les bonnes raisons pour faire du vélo

**Le vélo, c'est rapide** : Pour les courts trajets, le vélo est imbattable !

**Le vélo, c'est facile** : Avec des pistes ou des aménagements cyclables sur tout le territoire.

**Le vélo, c'est la liberté** : Le vélo permet à tous d'être autonome.

**Le vélo, c'est bon pour la santé** : Rouler à vélo permet de faire du sport pendant ses déplacements.

#### Et pour finir, un petit conseil aux automobilistes.

- **Soyez prudent lorsque vous ouvrez la portière de votre voiture.** Commencez par regarder derrière, puis ouvrez la porte lentement. Le code de la route vous oblige à vérifier le mouvement des véhicules, y compris les cycles, avant d'ouvrir la portière de votre véhicule. Un rapide coup d'œil suffit.
- **Stationnez près de la bordure du chemin** afin de réduire l'empiétement de votre portière sur la voie adjacente lorsque vous l'ouvrez.
- **Partagez la route** avec les cyclistes pour des raisons de sécurité.
- **Et quand vous doublez un cycliste, laissez-lui toujours de la place pour tomber.**

Claude Verger