



# SECTION CYCLO

## SAISON 2024-2025

MAJ : 11 juillet 2024

### 1 - PRÉAMBULE

Ce règlement s'applique à la section CYCLO de l'association ALAC (groupe non affilié à la Fédération Française de CycloTourisme).

### 2 - PRÉSENTATION

Cette section de l'ALAC a pour but de regrouper les personnes intéressées par la pratique en groupe de l'activité CYCLO loisirs, dans un **esprit de convivialité**.

Les référents de sorties (pilotes) sont bénévoles ; ils assument une responsabilité morale du groupe et les participants se doivent de leur faciliter la tâche.

Ils proposent divers itinéraires et préparent un calendrier annuel des sorties prévues de juillet à juin (roadbook).

### 3 - RÉGLEMENT

Seuls les pratiquants à jour de leur cotisation sont admis dans le groupe.

Les coordinatrices du secteur des loisirs de l'ALAC doivent être informées par les référents de sorties d'un éventuel changement de créneau ([loisirs@alac.asso.fr](mailto:loisirs@alac.asso.fr)).

En cas d'alerte météo vigilance rouge uniquement déclarée par la préfecture pour la zone concernée par la sortie, cette dernière est annulée. Si elle est maintenue, la responsabilité de l'association ne pourra être engagée.

La responsabilité de l'Association commence à partir du point de départ de la sortie ou au point de rendez-vous et se termine au moment convenu avec les référents de sorties. Ainsi, un cyclo peut quitter le groupe avant le terme prévu après avoir informé les référents de sorties de son départ. Dans ce cas, le pratiquant n'est plus ni sous la responsabilité des référents de sorties ni sous la responsabilité de l'Association.

### 4 - ENCADREMENT

Ne pas oublier que vous vous déplacez en groupe.

Les pilotes sont chargés de guider le groupe et ne peuvent être tenus pour responsables des comportements individuels des participants. Ils doivent refuser un pratiquant qui persisterait à ne pas respecter les principes de sécurité évoqués dans ce texte. Les pilotes doivent caler leur rythme sur celui de l'ensemble des pratiquants, même si celui de l'un d'entre eux semble plus lent.

La présence d'un serre-file (personne chargée de suivre le groupe, de s'assurer que personne ne reste en arrière) est obligatoire et est assurée par l'un des référents de sorties ou par l'un des membres du groupe de pratiquants.

Le code de la route doit être respecté par chacun des participants.

En cas d'arrêt en dehors des arrêts proposés par les référents de sorties, le randonneur informe un membre du groupe et celui-ci s'assurera de son retour dans la randonnée.

Pour toute difficulté le randonneur informe les référents de sorties qui prendront les dispositions nécessaires.

## 5 - SÉCURITÉ

La-sécurité du pratiquant est avant tout assurée par sa propre responsabilité ; il veillera, par son comportement, à ne mettre en péril ni sa sécurité ni celle du groupe.

À tout moment, il vous appartient de prévenir le groupe ou les cyclos les plus proches de l'arrivée d'un véhicule ou de signaler la présence d'un obstacle (trou, travaux, etc.).

Le pratiquant s'informerera à l'avance, auprès des référents de sorties des difficultés potentielles de(s) sortie(s).

Il est recommandé d'avoir en sa possession sa carte d'identité et sa carte vitale.

Le casque homologué est obligatoire.

**Il faut se faire voir pour être vu** : le port d'un vêtement ou d'un gilet de haute visibilité (jaune fluo par ex) est vivement conseillé pour chaque pratiquant.

Vous devez vous assurer d'avoir un bon équipement (freins et pneus à vérifier régulièrement).

Chaque pratiquant est responsable de sa santé et aura toujours avec lui les médicaments d'urgence qui lui sont nécessaires, avec leur mode d'emploi.

La trousse de secours ALAC, mise à disposition des référents de sorties, ne contient aucun médicament, pas même un comprimé de paracétamol.

### Quelques conseils :

- Choisissez le groupe adapté à votre condition physique du moment.
- Prévoir une chambre à air de rechange, une pompe et un petit outillage de réparation.
- Prévoir un bidon et autres petits reconstituants, et un vêtement de pluie quand la météo est incertaine.

## 6 - DROIT A L'IMAGE

Les photos ou vidéos prises pendant les randonnées et animations peuvent être utilisées dans l'illustration de tout document produit par l'association. Si l'adhérent s'oppose à la communication de son image, il en fera part au moment de l'inscription.

## 9 - ACCIDENTS

En cas d'accident, les référents de sorties prennent contact au plus tôt avec les coordinatrices du secteur des Loisirs pour faire une déclaration auprès de l'assurance.

Une note d'information fournie par l'association décrit les actions à mener lors d'un accident.

## 10 - Point ASSURANCE

L'ALAC en tant qu'organisateur souscrit une assurance Responsabilité Civile (RC).

Dans le cadre des activités de l'ALAC, l'ensemble des personnes adhérentes présentes bénéficie de la garantie RC de l'association, ce qui fait que les personnes sont tiers entre elles.

Avec le contrat d'assurance multirisques de l'alac, les adhérents bénéficient aussi d'une garantie « accidents corporels ». Voici les conditions contractuelles :

	Garanties souhaitées	Limites de garantie
Décès	Oui	21 582,62 €
Incapacité permanente	Oui	43 166,30 €
Frais de recherche	Oui	5 396,72 €
Frais d'adaptation	Oui	5 396,72 €
Frais de soins	Oui	323,76 €
Indemnités journalières	Oui	22,29 €

Conditions au 1/07/2024  
susceptibles d'évoluer

Cette assurance intervient en cas « de reste à charge », après épuisement des garanties de la victime (sécurité sociale + complémentaire santé + assurance privée).

Chaque adhérent peut souscrire une garantie « accidents corporels » personnel complémentaire.



# PROCÉDURE EN CAS D'ACCIDENT

## En cas d'incident...

Dans chaque salle occupée par les intervenant.es, un kit adapté pour la réalisation des premiers soins est mis à disposition.



## En cas d'accident...



### PROTÉGER

Identifier le danger pour le supprimer ou l'écartier dans le but d'assurer la sécurité du sauveteur, de la victime et des tiers



### ALERTER

Déclencher la chaîne des secours en appelant le 112.  
Nom  
Prénom  
Lieu de l'accident  
Accès  
Répondre aux consignes  
Attendre l'autorisation de raccrocher



### SECOURIR

Réaliser les gestes de secours adaptés à la situation en attendant l'arrivée des secours



***Pour rappel : en cas d'alarme sonore il est impératif de respecter la procédure d'évacuation et ce, même s'il s'agit d'un exercice.***



***Tout incident ou accident doit nous être signalé.  
Nous faisons systématiquement une déclaration auprès de notre assurance.***