



# GROUPEMENT DE LA RETRAITE SPORTIVE du MACONNAIS

200 Rue de Paris - 71000 MACON

[www.grsdumaconnais.org](http://www.grsdumaconnais.org)

## CHARTRE DE L'ACTIVITÉ CYCLOTOURISME

**Préambule :** Cette chartre est édictée en référence et en complément aux Statuts et Règlement Intérieur du club « Groupement de la Retraite Sportive du Mâconnais » en vigueur, disponibles sur le site G.R.S / onglet : Association / Cadre : Statuts et Règlement Intérieur.

### ART 1 : DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le Vélo, le VTC et le VAE sont des activités de détente SPORTIVE du GRS du Mâconnais.

L'activité est accessible avec plusieurs niveaux adaptés aux capacités de chacun.

L'activité développe et entretient diverses capacités pour les SENIORS et leur SANTÉ que l'on peut définir par la maxime « Roulez à votre rythme en sécurité ».

Le cyclotourisme entretient la concentration, l'équilibre, l'endurance, tout en soulignant la notion de plaisir et la convivialité. Il développe la capacité respiratoire, les réflexes, la maîtrise de l'équilibre.

Trois sections : Musculaire, VTC et VAE sous l'animation du Responsable de l'activité cyclotourisme permettent de rouler ensemble avec plaisir au rythme du groupe choisi.

### Art 2 : RÔLE ET RESPONSABILITÉ DES ANIMATEURS

L'animateur est un bénévole adhérent à l'association et licencié de la FFRS. Il est formé à la fonction par la Fédération Française de la Retraite Sportive. Il organise et assure le bon déroulement des sorties qu'il anime en mettant en pratique les acquis de sa formation.

En fixant un lieu et des heures de rendez-vous aux adhérents cyclistes du club pour organiser les différents pelotons, l'animateur veille à ce que toutes les mesures soient prises pour assurer le bon déroulement de la sortie, dans le respect des règlements en vigueur au bénéfice de l'intégrité physique des adhérents.

Avant chaque séance l'animateur se présente, indique le circuit, la distance, le dénivelé positif du circuit. Il enregistre les présents.

L'animateur régule l'allure ; les départs et les arrêts étant placés sous sa seule autorité. Lors d'une montée chaque cycliste roule à son rythme et on s'attend au sommet pour un regroupement général. L'animateur est le garant de la mise en œuvre de ces règles, et à ce titre doit être respecté par l'ensemble du peloton. Il est secondé par un « serre file ».

Après chaque séance, l'animateur informe le responsable d'activité de tout incident ou accident intervenu lors de la séance.

### Art. 3 : ENCADREMENT ET FORMATION

Tout nouvel animateur est présenté au groupe.

Pour approfondir les techniques d'animation spécifiques à l'activité, tout nouvel animateur anime des sorties, il est accompagné d'un tuteur jusqu'à la validation complète de sa formation.

### Art. 4 : LIEUX ET PLANNING DE L'ACTIVITÉ

Le lieu d'activité est indiqué sur le site GRS / Onglet : ACTIVITÉS CYCLISTES.

Les horaires sont indiqués sur le site GRS/ Onglet : ACTIVITÉS CYCLISTES.



L'activité se déroule sur la période du 1<sup>er</sup> lundi ou jeudi de Février jusqu'au dernier lundi ou jeudi de Novembre. L'activité pourra être annulée ou décalée et l'heure modifiée à l'initiative du Président du GRS ou du Responsable de l'Activité, ou de l'animateur en fonction des conditions climatiques ou des impératifs de sécurité, ou pour tous motifs invoqués par le Responsable d'Activité.

Ces modifications concernant les horaires et le lieu de départ sont communiquées par le Responsable d'Activité ou sur le site GRS/ Onglet : ACTIVITÉS CYCLISTES.

#### **Art. 5 : MOYENS ET CONSIGNES AUX PARTICIPANTS**

Les conditions de pratique contribuent à l'entretien d'une bonne santé générale physique et psychologique (voire amélioration de certaines fonctions et/ou rééducation fonctionnelle), grâce à un effort modéré mais continu dans un environnement agréable : le « Roulez à votre rythme en sécurité ».

La sécurité reste à tout moment un préalable. Pour ce faire il convient de définir quelques règles :

- Un cycliste qui souhaite quitter le peloton prévient l'animateur. Lorsqu'il a quitté le groupe il n'est plus sous la responsabilité de l'animateur.
- Chaque cycliste qui participe à une sortie encadrée se doit de respecter les dispositions du Code de la Route. Chaque vélo est considéré comme un véhicule dont le cyclo est le conducteur. Chacun est donc responsable de sa conduite sur la route.
- On ne doit jamais laisser quelqu'un isolé. On veille donc toujours à ce que le dernier soit dans le groupe.

Plusieurs groupes de « degré d'effort » permettent à chacun de s'exprimer. Il existe un groupe dit « Groupe 4 VAE » qui accueille exclusivement des cyclistes utilisant des VAE. En dehors du « Groupe 4 VAE », si des cyclistes VAE roulent dans les autres groupes, ils régleront leur allure sur celle des cyclistes équipés de vélos musculaires.

#### **Art 6 : DÉPLACEMENTS**

A chaque sortie, chaque groupe ou peloton est encadré par un animateur formé par la FFRS ou en cours de formation. Ce dernier est encadré par son tuteur et reconnu par le Comité Directeur du GRS.

Si un groupe de cyclistes du GRS roule sans animateur, il n'est pas sous la responsabilité du GRS du Mâconnais. Seules les séances inscrites au planning, ou ayant fait l'objet d'une note particulière diffusée à l'ensemble des personnes concernées, et encadrées par un animateur formé, sont sous la responsabilité du GRS du Mâconnais. Pour toute autre séance n'entrant pas dans les règles ci-avant définies, en cas d'accident, la responsabilité de l'organisateur dit « de fait » pourra être recherchée et non celle du club. Il revient à chaque participant de vérifier dans quel cadre s'exerce la séance qui lui est proposée.

#### **Art 7 : PROCÉDURE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT**

Les animateurs ne sont pas habilités à donner des soins ou des médicaments. Seuls les gestes de premiers secours appris lors de la formation PSC1 peuvent être prodigués.

**En cas d'accident, pour le déclarer, l'adhérent doit aller sur le site de l'assurance wtw montagne avec le lien qui se trouve sur sa licence [www.grassavoye-montagne.com/?dashboard=ffrs](http://www.grassavoye-montagne.com/?dashboard=ffrs) (s'il ne l'a pas, cette dernière peut être retrouvée à tout moment sur l'espace adhérent FFRS créé au moment de l'inscription, onglet ma licence/mes assurances).**

Ensuite, sur la première page du site **wtw**, il faut cliquer sur "déclarer votre sinistre", puis sur "l'assuré est licencié/membre d'une fédération", choisir la fédération concernée (FFRS), entrer son numéro de licence et sélectionner **le bon club**.

Enfin, se laisser guider pour remplir la déclaration.

Le Responsable d'Activité informe le Secrétariat du GRS en cas d'accident ou d'incident intervenu lors de l'Activité.

#### **Art. 8 : DISPOSITIONS DIVERSES**

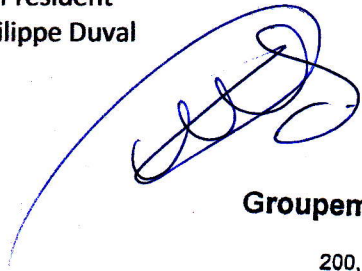
Cette charte sera portée à connaissance des pratiquants et pratiquantes de cette activité et mise en ligne sur le site internet du club dans la rubrique « Activités cyclistes ». Elle n'a d'autre objet que de préciser les limites de responsabilité des uns et des autres pour que la convivialité et le plaisir de rouler ensemble soient au rendez-vous de chacune des sorties du club.

Tout cycliste qui ne respecterait pas les dispositions de cette charte ou les consignes de l'animateur ou quitterait le groupe sans prévenir l'animateur serait immédiatement considéré comme exclu du peloton et exonérerait la responsabilité de l'animateur et par voie de conséquence de l'association. Voire, suite à une demande du Responsable d'Activité, et après accord du Bureau, à une exclusion définitive de cette activité.

Cette charte a été approuvée par le Comité Directeur en date du 25.3.2024 et s'impose donc à toutes et tous.

Fait à Mâcon, le 25.3.2024.

Pour le Comité Directeur du GRS  
Le Président  
Philippe Duval



Le Responsable de l'Activité  
Jean Paul Christophe



**Groupement de la retraite Sportive**  
du Mâconnais  
200, rue de Paris - 71000 MACON  
[www.grsdumaconnais.org](http://www.grsdumaconnais.org)