Charte de l'adhérent dans l'activité

Cyclisme

Retraite Sportive Attignat

(Pour les adhérents de 50 ans et plus)

Club affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS)

Objectifs des sorties

L'activité **cyclisme** proposée par la Retraite Sportive Attignat permet de pratiquer une activité d'endurance douce à modérée, adaptée à chacun, dans un esprit de groupe.
Elle développe la condition cardiovasculaire, l'endurance, l'équilibre, la coordination, et le plaisir de l'effort en extérieur.
La pratique se fait sans esprit de compétition, dans le respect du rythme de chacun et dans des conditions de sécurité optimales.

Une pratique adaptée à sa condition physique

- Je pratique en fonction de mes capacités et de ma condition physique du moment.
- Je m'assure que mon état de santé est compatible avec l'effort demandé.
- J'informe mon médecin de ma participation à l'activité si besoin.

Sécurité avant tout

- Je respecte strictement le code de la route et les consignes de sécurité données par l'animateur.
- Je porte un casque homologué, des vêtements visibles et je veille à la conformité de mon vélo (freins, pneus, éclairage).
- Je m'équipe selon les conditions météo (pluie, chaleur, vent).
- Je prévois eau, encas, papiers d'identité et passeport santé et éventuellement copie d'ordonnance(s).

Échauffement et gestion de l'effort

- Je commence chaque sortie progressivement pour éviter les blessures.
- J'adapte mon allure et mes efforts au groupe.
- Je respecte les pauses prévues et je m'hydrate régulièrement.
- En cas de malaise ou fatigue, je préviens immédiatement.

Respect du groupe et de l'environnement

- Je roule de manière disciplinée, sans comportement dangereux.
- Je reste solidaire des autres cyclistes, notamment en cas de difficulté ou d'incident.
- Je respecte les lieux traversés, la nature, les riverains.

Convivialité et esprit sportif

- Je favorise une ambiance amicale, bienveillante et solidaire.
- Je respecte les règles du groupe sans chercher à imposer un rythme.
- Je participe à l'entraide et à la bonne organisation des sorties.

Respect des encadrants et de l'organisation

- Je respecte les horaires, points de rendez-vous et consignes.
- Je préviens en cas de retard.
- Je participe aux briefings de sécurité et à la cohésion du groupe.

Conclusion

Le cyclisme est une activité de liberté, d'effort partagé et de plaisir en plein air.
Je m'engage à le pratiquer dans le respect des règles de sécurité, des autres participants, de moi-même et de l'environnement.
Toute infraction grave à cette charte peut entraîner l'exclusion du club.

> **Rappel** : Toute personne pratiquant le cyclisme doit être affiliée à la FFRS. Le référent doit s'en assurer et noter le numéro de licence si la personne ne fait pas encore partie de la RSA.