



UCPV - Union Cycliste
Le Puy en Velay

"L'Ecole du Vélo"



Consignes et Recommandations

... Lors des séances d'entraînement et des sorties, individuelles ou collectives !

Vélo	<ul style="list-style-type: none">○ Vélo personnel<ul style="list-style-type: none">– Régulièrement, entretenir son matériel (vélo, équipements & accessoires) pour le maintenir en parfait état de fonctionnement.– Avant chaque utilisation, vérifier le bon état de son matériel (vélo, équipements & accessoires), plus particulièrement.
Outillage & Matériel de Réparation	<ul style="list-style-type: none">○ Outillage : Avoir avec soi, le nécessaire de réparation d'urgence du vélo<ul style="list-style-type: none">– Pompe ou cartouche– Chambre à air et démonte-pneu– Clé de déblocage des roues (si nécessaire)
Vêtements & accessoires	<ul style="list-style-type: none">○ Vêtements : Porter des vêtements adaptés à la pratique du cyclisme et adaptés à la saison (température et conditions météo)○ Casque : Porter un casque à coque rigide○ Gants : Porter des gants courts ou longs, selon la saison○ Chaussures : Les chaussures cyclistes sont à privilégier.○ Lunettes : Le port de lunettes est conseillé
Circulation	<ul style="list-style-type: none">○ Code de la route<ul style="list-style-type: none">– Respecter les dispositions réglementaires du code de la route et celles prises par les autorités locales compétentes.– Exécuter les injonctions des services de police ou de gendarmerie, données dans l'intérêt de la sécurité et de la circulation routière.○ Consignes : Respecter les consignes de sécurité, verbales et écrites données par les animateurs du club.
Ravitaillement	<ul style="list-style-type: none">○ Ravitaillement liquide et solide : Avoir avec soi, de quoi s'alimenter et s'hydrater<ul style="list-style-type: none">– Eau & boisson énergétique– Aliments énergétiques (fruits secs, barres de céréales, ...).