

LES RECOMMANDATIONS ET LES RÈGLEMENTS DE L'ACDA

Avant une sortie :

- Vous devez vous assurer que votre vélo est en bon état de fonctionnement et que vous avez le minimum de matériel nécessaire aux réparations mineures
- Avoir sur vous votre carte d'assurance maladie (carte soleil)
- Si une randonnée nous fait traverser la frontière américaine, apporter votre carte d'identité ou votre passeport
- Arriver au moins 30 minutes avant l'heure prévue pour le départ du circuit.

Lors de chaque sortie :

- Le vélo de route est obligatoire
- Le port du casque est obligatoire
- Les gants sont recommandés pour une meilleure prise sur le guidon
- Les souliers à semelles rigides avec cales sont recommandés
- Deux bouteilles pour les liquides sur le vélo sont recommandées
- Vos portes bouteilles doivent être de qualité et ne pas mettre à risque au moindre cahot les cyclistes qui vous suivent et qui devront éviter vos bidons perdus

Accessoires défendus :

- Le guidon de triathlon, très dangereux en sillonnage
- Les roues pleines, trop sensibles au vent
- Les rayons plats en forme de lame, trop dangereux lors de chute

Recommandation :

- Lors de l'arrêt d'un groupe en bordure d'une route, dégagez la chaussée pour laisser libre passage aux voitures.
- Ne jamais vous redresser et lâcher la prise de votre guidon lorsque vous êtes en peloton