



Le rôle des capitaines de route

Nos capitaines de route sont des cyclos bénévoles, cooptés par leurs pairs. Ils sont chargés de veiller au bon déroulement de la sortie : sécurité, parcours et cohésion du groupe cyclo entre autres. Leur rôle et leurs missions sont détaillés plus bas. Aidez-les afin que nos sorties se passent le mieux possible, avec une bonne ambiance et par tout temps !...

Ils sont aussi votre relais avec le bureau. N'hésitez pas à leur faire part de vos remarques, vos suggestions pour la vie du club, des sorties, etc. Les critiques sont admises et appréciées si elles sont assorties d'une proposition de solution. Vous pouvez aussi envoyer un courriel à « bureau@larochelle-velo17.fr ».

A/ Responsabilités des capitaines

Il est rappelé à tous que le capitaine de route :

- N'a aucune responsabilité juridique vis-à-vis du groupe qu'il anime.
- Est un bénévole et son autorité ne vient que de ses compétences qu'il met à la disposition du groupe LRV ou de ses camarades de randonnée.
- Reste toujours Capitaine de route, à l'extérieur et dans le groupe qu'il a choisi.

« Chaque adhérent à la section cyclotourisme est responsable de ses actes. »

B/ Le capitaine a six fonctions principales

1 - Veiller à la sécurité globale du groupe et des autres usagers de la route

Taille idéale : groupe de 10 à 15 cyclos sinon scinder

Respecter la signalisation

Prévenir les comportements dangereux et lors des arrêts (crevaison, pipi, etc.).

2 - Promouvoir la solidarité au sein du groupe

Crevaison, chute, fatigue, forte montée ou vent etc.

3 - Faire suivre l'itinéraire prévu

Proposer les modifications en fonction des aléas

Tous les cyclos doivent connaître leur parcours avant le départ, cela augmente la sécurité.



4 - Accueillir et encadrer les nouveaux sur la durée de la sortie

Le capitaine de route répond aux questions, encourage à suivre les formations, à participer à la vie du club

5 - Transmettre à son groupe les messages du bureau

Il remonte les infos des cyclos vers le bureau, parlez avec lui

6 - Sensibiliser si besoin au respect de la nature, au respect des autres usagers et des bons usages

On ne jette pas ses détritux sur la route, arrêts "pipi" en dehors des villes.

Veiller à la sécurité globale du groupe

Sur la route

- Le capitaine doit-être devant ou derrière ?
- Il y a 2 écoles. C'est à chacun de voir.

Devant, cela permet

- de donner le bon rythme
- de prendre la bonne direction (mais chacun doit connaître le parcours ...)
- d'arrêter le groupe en sécurité au bon endroit avec les précautions d'usage
- d'informer quand un véhicule s'annonce par l'avant

Derrière, cela permet

- de détecter des manquements à la sécurité et d'y remédier de suite
 - de s'assurer que personne n'est en difficulté (épuisement, ennui mécanique)
 - éventuellement de faire ralentir le groupe
 - de donner l'alerte quand un véhicule s'annonce par l'arrière •
- Pour conclure, si un capitaine est devant, l'autre est derrière.

La sécurité, c'est impérativement le respect du code de la route

Le capitaine n'est pas un policier. Comme les autres, il vient faire du vélo avec les amis. Il ne peut pas passer son temps à signaler les écarts par rapport aux règles de prudence. Mais il a de l'influence sur le groupe. En ce sens, son comportement sur la route fait école. Il est crédible pour rappeler, lorsqu'il le faut, la vigilance des membres du groupe sur les comportements dangereux : priorités non respectées, virages coupés en descente, pelotons sur 3 files ou 2 files occupant toute la voie de circulation.



Les points de vigilance

* Les arrêts techniques, crevaison ou pause pipi, se traduisent trop souvent par une occupation anormale de la chaussée. Le choix de la zone adaptée pour l'arrêt du peloton se doit d'être judicieux. La route est réservée à la circulation. Le capitaine peut être amené à rappeler cette règle.

* Les erreurs de parcours donnent souvent lieu à des manœuvres mal maîtrisées. De façon générale en peloton, tout changement de direction, tout arrêt doit être signalé au préalable.

* Doubler un groupe est un exercice délicat. Sur 2 files, difficile de doubler un peloton qui comporte également 2 files. Prévenir, mettre son peloton en file indienne, attendre d'avoir la place pour dépasser, quitte à perdre un peu de temps, est une sage précaution.

* La ville n'est pas notre terrain de jeu mais il faut bien suivre la route et celle-ci est parfois encombrée. La file indienne est la formule la plus courtoise lorsque la route est encombrée. Prenons-en l'habitude. Ce sont des villages que nous traversons lors de nos sorties et ils sont vite parcourus.

Promouvoir la solidarité au sein du groupe

Un groupe solidaire est un groupe qui part ensemble et revient ensemble sans voir éteint le moins en forme du jour ou abandonné en rase campagne un bon copain victime d'un ennui mécanique et /ou physique.

Cela veut dire :

- rouler à allure régulière
- s'attendre en haut des côtes
- quand on en a les moyens, rouler devant pour prendre le vent
- tous s'arrêter et aider le copain en cas de crevaison ou d'incident mécanique

Le capitaine est là pour appeler le cas échéant à plus de solidarité.

Suivre l'itinéraire prévu

Les parcours sont savamment étudiés pour nous faire profiter de beaux paysages. Tous les groupes suivant le parcours indiqué, c'est la garantie de récupérer le groupe d'après en cas de grosse défaillance ou, par un départ tardif, rejoindre son groupe favori en cours de route.

Autant de bonnes raisons pour suivre le parcours. Sur proposition des capitaines de route, il peut d'ailleurs être réduit si les circonstances l'exigent (météo, crevaisons à répétition, ...



Accueillir et encadrer les nouveaux

L'accueil des nouveaux passe par une prise en charge personnalisée au niveau du groupe. Le capitaine doit être informé, au plus tôt, de l'arrivée d'un nouveau, déjà pour le présenter au groupe au départ de la sortie. Le nouveau fait l'objet d'une vigilance particulière de la part du capitaine mais également de la part de tous les membres du groupe qui auront à cœur d'engager la conversation et de le ramener à l'arrivée. Se renseigner sur son passé cycliste, le conseiller sur le matériel, améliorer sa position sur le vélo ; voici de quoi échanger. L'accueil est l'affaire de tous.

On se souvient tous de nos premières heures passées au club !

Veiller au maintien des bonnes pratiques des anciens...

Certains anciens, s'endorment un peu sur leurs habitudes et n'ont pas conscience qu'ayant pris beaucoup d'assurance, ils banalisent parfois le danger. Le capitaine trouvera le moment et les mots pour dépoussiérer l'expérience sans vexer, pour le bien de tous.

CONCLUSION

Le président, le délégué Sécurité et le conseil d'administration remercient les capitaines pour leur contribution à la sécurité des groupes et pour leur participation au dynamisme de notre club, cela pour le plaisir de tous.

Nous avons toujours besoin de nouveaux Capitaines. Tu as de l'expérience. Tu te sens bien dans ton groupe. Tu es sensible à la sécurité. Tu as envie de partager tes compétences et ta sympathie, ... Parlons-en quand tu veux !

