



## **Le régulateur volontaire**

### **Je veille à :**

- **avoir** un groupe maximum de 12 cyclos (si + 2 groupes)
- **faire** 30 minutes d'échauffement
- **Rouler** à une allure constante (décidée par le groupe)
- **Rassurer** le collègue en difficulté pour qu'il sache qu'il sera attendu, rouler à son allure
- **Être aidé** devant par mes copains cyclos, sachant que pour être dans mon groupe, il faut être capable de rouler 1/3 de la distance du parcours à l'avant
- **De temps en temps** se lâcher dans une bosse ou sur le plat et décider ensemble le lieu, attendre ensuite tout le monde, respecter le rythme de chacun
- **Un collègue pas en forme** doit me dire quand il est en difficulté et surtout il ne rentre pas seul

- **Arriver** tous ensemble
- **Faire au mieux** pour respecter le code de la route et montrer l'exemple devant les automobilistes. (Partager la route)
- **Faire** porter le gilet jaune en cas de mauvaise visibilité
- **Faire** en sorte que le nombre de régulateurs se multiplie car je ne pourrais pas assurer toutes les sorties du club
- **Désigner** un serre-file au départ de la sortie et lui expliquer son rôle
- **Demander si** un VAE est dans le groupe, de ne pas se mettre à l'avant et emmener le groupe
- **Faire un retour au calme** (récupération) en fin de sortie pendant environ 15 minutes
- Si quelqu'un dit « **Ce n'est pas faisable, ça ne marchera jamais** » qu'il ne vienne pas dans mon groupe

Didier Bodiguel  
Délégué départemental sécurité  
departement44-securite@ffvelo.fr

Février 2024

