



Team Addiction Vélo Neuchâtel



Code de conduite d'AVN

Le but des sorties cyclosporatives du Team Addiction Vélo du samedi est de partager le plaisir de rouler en groupe dans une intensité sportive, mais non compétitive.

Pour que cela puisse se faire il est important de respecter certaines règles durant chaque sortie.

- La première partie du tracé (environ 30min.) doit se faire dans une intensité modérée de manière à permettre à chacun de s'échauffer correctement.

- Ensuite le groupe roule ensemble dans une intensité qui peut être plus soutenue, mais en prenant soin de ne perdre personne et d'aider les plus faibles du groupe. Par exemple, la tête du groupe lève le pied après les carrefours et ronds-points pour éviter d'imposer une relance trop gourmande en énergie à la queue de peloton.

C'est l'arrière du groupe qui doit informer l'avant en cas de cassure ou de rythme trop élevé.

A noter:

- 1. chacun monte les "bosses" à son rythme et on se regroupe au sommet (il est toujours sympa quand les premiers redescendent rejoindre les derniers et finissent la montée avec eux);*
- 2. si un cycliste ne se sent pas dans le coup, il peut toujours le dire au groupe lors d'un arrêt et décider de bifurquer et finir seul à son rythme.*

- En fin de parcours, un groupe de cyclistes ayant envie d'augmenter l'intensité peut, après l'avoir annoncé et s'être mis d'accord avec le reste du peloton, rouler plus fort et se détacher par l'avant. En aucun cas un cycliste ne devrait se retrouver isolé et finir seul. Finalement tout le monde se retrouve à Monruz pour conclure la sortie ensemble et éventuellement boire un verre ensemble.

