



Entraînement en Sécurité!

Jamais sans Casque!

Pour les entrainements sur route mon vélo est un bon état et propre !

J'arrive au point de rendez-vous 5 minutes en avant l'heure départ !

J'ai avec moi pompe-chambre à air-bidon et alimentation (barre céréale- pate de fruit) !

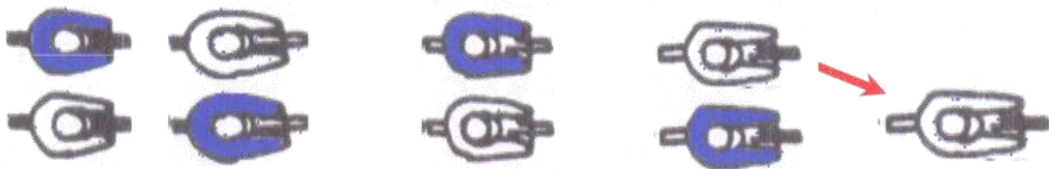
- Je respecte les règles de circulation, le code de la route ... J'arrête au stop et feu Rouge !
- Je signale mes changements de direction.....
- Toujours s'arrêter sur la droite de la route en cas de problème.

Aviser



Rouler :

PHASE 1 Roulez côte à côte pendant 2 minutes puis déplacement vers la droite du premier coureur de gauche



PHASE 2 Toute la file de gauche monte et le dernier à droite suit la file de gauche



PHASE 3 Roulez durant 2 minutes nui même scénario que nrcédemment



Changement de direction :

La voiture suiveuse indique les chagements de direction par un coup de klaxon tourner à Droite / deux coups de klaxon à Gauche !