La charte de Vél'Auvergne

Charte de bonne conduite et écoresponsable

Nous sommes tous des invités de la nature.
De nos comportements d'aujourd'hui,
dépendent nos accès de demain.

Les parcours de notre randonnée de cyclotourisme se déroulent quasi-exclusivement sur le périmètre du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne (le plus grand parc volcanique d'Europe), un espace sensible et protégé. Vous découvrirez de somptueux paysages que vous réserveront :

- Le Haut lieu tectonique « Chaîne des puys – faille de Limagne » classé au patrimoine mondial de l'UNESCO,
- Les 2 grands sites labélisés « Grand Site de France » que sont «Chaîne des Puys –Puy de Dôme » et « Puy Mary – Volcan du Cantal »,
- Les Monts Dômes, les Monts Dore (montagne de caractère), l'Artense (pays de l'eau, de la forêt et des roches), les Monts du Cantal (l'ETNA Auvergnat), le Cézallier (La Mongolie Française ou la petite Ecosse française), la Planèze (plateau basaltique).

Respectons ces lieux sensibles, la nature, leur environnement
et préservons-les pour les futures générations

Nous sommes des sportifs soucieux de notre santé et du cadre dans lequel nous évoluons.
Il nous appartient de transmettre ces valeurs et nos terrains de jeux intacts
à destination des générations futures.

Respect des autres usagers, cohésion sociale et solidarité
Respect de soi-même et de son matériel
Quelques règles de bon sens à appliquer

La Vél'Auvergne n'est pas une course mais n'en demeure pas moins une épreuve qui exige une bonne condition physique et une bonne préparation

- ✓ Je m'assure que je suis apte à surmonter cette épreuve en consultant au besoin mon médecin pour avis médical.
- ✓ Je choisis un parcours correspondant à mes capacités physiques
- ✓ Je ne surestime pas mes capacités
- ✓ Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi
- ✓ Je consulte la météo à l'avance et tiens compte des conditions atmosphériques (froid, canicule, pluie, vent, …)
- ✓ Je porte des vêtements adaptés à la situation (vêtements chauds, imperméables, …)
- ✓ Je tiens compte de l'environnement dans lequel j'évolue
- ✓ J'utilise un vélo, bien entretenu, conforme aux normes, en parfait état mécanique (notamment freins et passages de vitesses réglés/pneus gonflés)
- ✓ Je prends les dispositions pour être visible de jour et de nuit
- ✓ Je prévois un éclairage, un gilet haute visibilité (ou vêtement de cycliste présentant des éléments rétroréfléchissants haute visibilité)
- ✓ Je porte toujours un casque (obligatoire pour participer à VA 2026) – gants et lunettes sont fortement recommandés
- ✓ J'applique le Code de la route en toutes circonstances, je ne prends aucun risque inutile dans les descentes
- ✓ Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de circulation
- ✓ Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route
- ✓ Je respecte les autres concurrents, je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède
- ✓ Je ne dépasse pas un autre concurrent par la droite
- ✓ Je ne roule jamais à plus de deux de front et me range sur une seule file lorsque les circonstances de circulation l'imposent
- ✓ Je ne reste pas au milieu de la chaussée, lorsque je m'arrête je me gare sur le bas-côté
- ✓ J'avertis les autres concurrents de mon ralentissement afin de ne pas les gêner, je signale les obstacles éventuels
- ✓ Je roule en groupe, je m'assure que ce dernier n'est pas trop important
- ✓ Je prends les mesures pour scinder le groupe en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes si nécessaire
- ✓ Je m'assure que le groupe constitué ne gêne pas la circulation routière et permet l'insertion de 2 voitures entre chaque groupe
- ✓ Je constate qu'un autre concurrent est en difficulté, a un problème mécanique, je lui propose mon aide ou je m'assure qu'il peut se dépanner tout seul, qu'il dispose du matériel nécessaire
- ✓ Témoin d'une chute, d'un accident, je m'arrête pour pratiquer les gestes de premier secours, porter assistance à la victime, prévenir les secours en localisant précisément le lieu,
- ✓ Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident (tél. 18 ou 112)

- ✓ En VAE, je ne débride pas mon vélo, je prends en compte l'adéquation de l'autonomie de mon assistance avec la longueur et le profil du parcours, je respecte la vitesse des groupes fréquentés et je m'engage à ne pas me tenir en tête du groupe et de ne pas lui servir d'entraineur
- ✓ Je respecte les autres usagers de la route, Je reste courtois(e) et discret(ète)
- ✓ J'observe les consignes des organisateurs
- ✓ J'ai pris connaissance des règles du cyclotourisme, de ses principes fondamentaux et de toutes ses disciplines (vélo route, VAE, …) et m'engage à les respecter
- ✓ Je m'alimente (barres énergétiques, fruits secs,…) et je bois de l'eau tout au long de la randonnée avant d'avoir faim ou soif et je profite des pauses fraicheurs et ravitaillements proposées par l'organisation
- ✓ Je prévoie un kit nécessaire aux petites réparations (crevaisons, patte de dérailleurs, …), j'évite l'utilisation de bombes anti-crevaison chargées en produits polluants et dévoreuses d'énergie et une trousse de première urgence
- ✓ Je respecte la nature, l'environnement dans lequel j'évolue
- ✓ Je nettoie mon vélo sans excès d'eau avec des produits biodégradables

En cas d'accident, la responsabilité des dirigeants ou des encadrants ne saurait être engagée
La sécurité est l'affaire de tous... Bonne route

Bienfaits du sport/prévention de la santé

Une activité sportive comme la pratique du cyclisme est bénéfique pour la santé.
L'activité sportive doit être régulière, adaptée à l'âge et la condition physique et la fragilité de chacun.
Les bienfaits du sport pour la santé sont d'autant plus importants, s'ils sont accompagnés par une alimentation saine, l'absence de consommation de drogue et tabac, une consommation modérée d'alcool, « bien manger pour mieux bouger ».
L'importance d'un bon sommeil et d'une bonne récupération sont des facteurs essentiels.
Lors de nos trajets, privilégions la marche à pied ou les déplacements en vélo, ces activités ont tant de bienfaits pour notre santé, elles réduisent le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux , font baisser le taux de cholestérol, améliorent l'état de santé général et la longévité.

Et pour le bien-être de notre planète et des futures générations, lors de trajets importants,
privilégions les transports en commun et/ou le covoiturage,
à l'utilisation de notre voiture.