Association des Cyclos Randonneurs de Villepreux

Cyclo Villepreusienne

Règlement

Présentation :

- Randonnées cyclotourisme à allure libre
  - Lieu de départ : Au complexe Sportif Alain Mimoun Avenue Général de Gaule 78450 Villepreux
- Circuits :
  - Circuit 1 : 110 km
    - Villepreux / Boissets / Villepreux
  - Circuit 2 : 160 km
    - Villepreux / Boissets / Boucle autour de Boissets / Boissets / Villepreux
- Contrôles et ravitaillements à Boissets
  - Circuit 1 : km 54
  - Circuit 2 : km 54 et km 103
- Niveau de difficulté pour les 2 parcours : catégorie rouge

- Contact : Pascal Lopez – 06 64 01 45 50
- Informations et inscriptions sur le site de l'ACRV : http://acrv-asso.e-monsite.com

Organisation :

- **Date : le 24 mai 2025**
- **Horaires : Heure de départ : de 7 heures à 9 heures Heure clôture : 19 heures**
- **Départ : Au fil de l'eau, pas de départ groupé**
- **Contrôle Boissets : Parc du Douaire :** Heure ouverture : 8h30 Heure clôture : 16 heures
- Au départ, chaque participant recevra une carte de route. Cette carte de route sera tamponnée aux différents points de contrôle pendant les heures d'ouverture
- Les participants respecteront les consignes verbales et écrites de l'organisateur
- Les parcours sont fléchés, les participants pourront télécharger la trace des 2 parcours depuis le site de l'ACRV
- Les participants ne devront pas s'éloigner du parcours officiel
- Les participants respecteront le rôle des bénévoles

Assurances

- L'organisateur est couvert par le contrat numéro n° 10750337004 chez AXA AMPLITUDE ASSURANCES
- Pour les participants non licenciés l'organisateur l'assurance souscrite est de type « Mini Braquet » : soit uniquement en Responsabilité Civile et Défenses pénale et recours suite à accident
- Pour les participants licenciés FFVélo ils sont couverts par l'intermédiaire de leur licence selon la formule souscrite « Petit Braquet » ou « Grand Braquet ».

Sécurité

- Le port du casque à coque rigide est fortement recommandé.
- Chaque participant reconnaît :
    - être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours qu'il a choisi et dont il a pris connaissance
    - avoir pris connaissance *du questionnaire de santé et des règles d'or (ci-dessous)*
- Les participants devront :
    - appliquer les dispositions du Code de la Route et celles prises par les autorités locales compétentes, ne pas rouler à plus de 2 de front et se mettre en file indienne chaque fois que la sécurité l'exige et, dans tous les cas lors des traversées des agglomérations
    - Hors agglomération et par visibilité insuffisante, le port du gilet de haute visibilité conforme à la règlementation en vigueur est obligatoire (article R 431-1-1 du Code de la route et articles 2 et 3 de l'arrêté du 29/09/2008).
    - exécuter les injonctions des services de police ou de gendarmerie données dans l'intérêt de la sécurité et de la circulation routières
    - éviter de former des pelotons pouvant occasionner une gêne pour les autres usagers de la route.
- **Les participants mineurs** doivent **:**
    - fournir une autorisation parentale
    - être encadrés par des adultes : parents, tuteurs légaux ou éducateurs, professionnels ou bénévoles, diplômés.
    - porter obligatoirement un casque à coque rigide
- Des Bénévoles titulaires du « PSC1 » seront présents sur le contrôle de Boissets
- En cas d'accident sur la route, seules les autorités sanitaires, de police ou gendarmerie sont compétentes.
- Rappel des n° de secours : 18 (pompiers) – 112 (N° pour les portables) – 15 (SAMU)

Environnement / Matériel

- Les participants respecteront la nature, l'environnement, les locaux mis à leur disposition.
- Les cycles utilisés, mus exclusivement par la force musculaire, doivent être équipés conformément aux dispositions du Code de la Route, en état de fonctionnement, notamment au niveau des organes de sécurité et de freinage
- Les Vélos à Assistance Electrique (VAE) doivent être conformes à la règlementation en vigueur.
- Les voitures suiveuses sont interdites sur le parcours

L'INSCRIPTION A LA RANDONNEE IMPLIQUE L'ACCEPTATION DU REGLEMENT

Président ACRV

Pascal Lopez

QUESTIONNAIRE SANTÉ

À compter de la saison 2024 - Ce questionnaire est strictement personnel

La pratique régulière du cyclotourisme est bonne pour la santé. Cependant, Chacun doit adapter sa pratique en fonction de ses pathologies et de ses aptitudes et limitation personnelles.
Ce questionnaire se substitue à l'obligation d'un certificat et a des objectifs d'éducation et de prévention. En cas de doute, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable.

En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST INDISPENSABLE DE CONSULTER UN MÉDECIN AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT OU CYCLOSPORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

> Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
> Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
> Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
> Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort?
> Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?

☐ EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :
avoir bien pris note de ces questions et comprends que certains symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé, et représenter potentiellement un risque vital. Je m'engage à stopper l'activité sportive intensive et à consulter d'urgence en cas d'apparition de ces symptômes.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

> Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
> Avez-vous au moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
> Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
> Poursuivez-vous la pratique de cyclosportive et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
> Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
> Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
> Vous n'ayez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.

☐ EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :
comprendre que certains antécédents familiaux, les facteurs de risques cardiovasculaires, et certaines pathologies chroniques peuvent entrainer un risque lors de la pratique du sport et doivent faire prendre avis auprès d'un médecin pour une pratique sécurisée. De même, je comprends qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur ma pratique et ses risques.

SI RÉPONSE POSITIVE À UNE DES QUESTIONS SUIVANTES, IL EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDECIN SUR UNE CONTRE-INDICATION TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

> Avez-vous expérimenté une baisse inexpliquée de performance ?
> Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
> Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
> Avez-vous été anorexique? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
> Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
> Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
> Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?

☐ EN COCHANT CETTE CASE, J'ATTESTE SUR L'HONNEUR :
avoir pris note de ces questions et comprends que certaines situations ou symptômes peuvent entrainer un risque pour ma santé et/ou pour mes performances.

LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO

1. JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.
2. JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
3. JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
4. JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MN LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.
5. JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MN D'EXERCICE À L'ENTRAÎNEMENT.
6. J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES < -5° C OU > + 30° C ET LORS DES PICS DE POLLUTION.
7. JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÉDENT OU SUIVENT MA PRATIQUE SPORTIVE.
8. JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.
9. JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).
10. JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*