

ORGANISATION DES SORTIES HEBDOMADAIRES

1. Classification des parcours

Afin de permettre à chacun de trouver le parcours qui lui convient et de participer aux sorties proposées par le club en toute connaissance de cause une classification par niveau de difficulté a été définie. 2 critères ont été retenus:

- la distance
- le dénivelé positif

Pour chacun des deux critères, il a été choisi 6 degrés de difficulté croissants représentés par des étoiles de 1 à 6.

Distance		Dénivelé	
*	Jusqu'à 50 km	*	500 m
**	de 51 à 70 km	**	1000 m
***	de 71 km à 90 km	***	1500 m
****	de 91 km à 120 km	****	2000 m
*****	de 121 km à 150 km	*****	2500 m
*****	Plus de 150 km	*****	Plus de 2500 m

La cotation globale du parcours s'obtient en faisant la moyenne des deux critères.
On attribue finalement une couleur correspondant à niveau de difficulté du parcours en fonction du nombre d'étoiles attribuées:

*	Très facile
**	Facile
***	Moyen
****	Exigeant
*****	Difficile
*****	Très difficile

NB: pour chaque parcours, la distance et le dénivelé positifs sont stipulés

2. Fichier des parcours

La commission "Parcours" a répertorié et classifié plus de 100 parcours dans la région gapençaise et au-delà. Ces parcours sont disponibles sur le site intranet du club et constituent le fichier parcours du club. Chaque parcours est décrit avec son niveau de difficulté, sa localisation, la distance et le dénivelé positif. La trace gpx du parcours est également disponible à travers l'application OpenRunner et peut être chargée sur les systèmes de guidage de type "Garmin". Ce fichier est régulièrement mis à jour et complété. Il est accessible sur le site du club pour chaque adhérent qui souhaite trouver un parcours à effectuer de manière autonome. C'est à partir de ce fichier des parcours qu'est effectuée la programmation des sorties hebdomadaires.

3. Programmation des sorties hebdomadaires

La commission "Parcours" programme chaque mois les sorties hebdomadaires du mois prochain. Chacun(e) peut ainsi décider à l'avance des sorties auxquelles il(elle) souhaite participer. Le programme mensuel des sorties est disponible sur la page d'accueil du site intranet du club. Ce programme spécifie (entre autres) la difficulté de chaque sortie (avec distance et dénivelé), la date, l'heure et le lieu de départ.

La commission "Parcours" essaye dans la mesure du possible de proposer une progression dans la difficulté des parcours au cours de la saison.

4. Jours de sortie et lieu de rendez-vous

Le lieu de départ des sorties hebdomadaires est fixé au carrefour de l'Europe sur la contre allée. Les sorties ont lieu:

- le **lundi** (départ le matin vers 9h00 en fonction de la saison): sortie d'environ 50-70 km
- Le **jeudi** (idem): sortie de 80-120 km, prévoir le pique nique de midi
- Le **samedi** (idem): parcours du lundi et du jeudi en alternance chaque samedi
- Le **dimanche** 1 fois par mois: sortie spécifiquement programmée en dehors de la région gapençaise

Il est demandé aux participants d'être présents au minimum ¼ h avant l'heure de départ prévue afin de permettre l'organisation des groupes et garantir un départ à l'heure. Il est possible pour certains participants de rejoindre le groupe en cours de route. Ils doivent cependant signaler leur présence au référent parcours.

5. Déroulement des sorties

Chaque sortie est placée sous la coordination d'un référent parcours, désigné à l'avance et dont le nom figure dans le programme mensuel. Celui-ci a la charge de:

- de guider le groupe sur le parcours prévu et ménager les arrêts nécessaires (sommet de cols, carrefours...)
- de s'assurer que personne n'est oublié ("on part ensemble, on rentre ensemble")

- de veiller à une ambiance conviviale et chaleureuse au sein du groupe
- de s'assurer que les règles de sécurité sont bien respectées

La participation à la sortie organisée par le club implique que chaque participant respecte le rôle du référent parcours et suit ses directives.

Si le nombre de participants excède plus de 10 personnes, plusieurs groupes peuvent être constitués et des référents parcours pour les autres groupes sont désignés avant le départ. Dans ce contexte et pour des questions de sécurité, les départs des groupes pourront être échelonnés.

Si aucun référent parcours n'est disponible le jour d'une sortie, le groupe de participant se met d'accord avant le départ pour désigner la personne qui connaît le mieux le parcours et qui jouera ce rôle.

Il est demandé à chaque participant de respecter les consignes et comportements précisés dans la charte du cyclo CCG. En particulier, règles de sécurité, allures, respects des autres usagers de la route

6. Co-voiturage

Dans le cas d'une sortie pour laquelle le départ est déporté du lieu de départ habituel à Gap (Carrefour de l'Europe), un co-voiturage est possible.

La mise en relation s'effectue sur le site internet du club entre les personnes proposant leur véhicule et celles souhaitant en profiter. Les personnes s'organisent ensuite entre elles pour les lieux et heures de RV. Le co-voiturage fait en principe l'objet d'un dédommagement du conducteur par les autres passagers. Le club publie sur le site intranet à l'onglet "co-voiturage" les tarifs indicatifs suggérés en fonction des points de départs habituels. Le dédommagement des frais est vivement encouragé mais reste cependant à l'appréciation de chacun.