



## Le Gran/Terra fondo2024



### Conseils de Sécurité pour les Participants

#### Avant l'Événement

- **Santé et Condition Physique :**
  - Assurez-vous d'être en bonne santé et physiquement prêt. Consultez un médecin si nécessaire.
  - Entraînez-vous pour la distance et le terrain.
- **Vérification de l'Équipement :**
  - Vérifiez entièrement votre vélo : freins, pneus, vitesses, lumières.
  - Pour le Terra Fondo, utilisez des pneus adaptés aux conditions hors route.
  - Portez un casque conforme aux normes de sécurité, envisagez des gants et genouillères.
  - Équipez votre vélo de lumières avant et arrière, ainsi que de réflecteurs.

#### Pendant l'Événement

- **Sécurité Générale :**
  - Respectez les lois de la circulation, les signaux, et les règles de l'événement.
  - Suivez les instructions des organisateurs, encadreurs et leaders.
  - Restez dans les voies ou chemins désignés.
- **Étiquette de Conduite :**
  - Roulez de manière prévisible, indiquez vos intentions.
  - Gardez une distance de sécurité avec les autres cyclistes.
  - N'utilisez pas d'écouteurs ou téléphones pendant que vous roulez.
- **Hydratation et Nutrition :**
  - Buvez régulièrement de l'eau, apportez-en suffisamment.
  - Emportez des collations énergétiques pour maintenir votre énergie.
- **Situations d'Urgence :**
  - Familiarisez-vous avec les numéros d'urgence de l'événement.
  - Aidez les cyclistes blessés et alertez les responsables.
- **Préparation aux Conditions Météorologiques :**
  - Vérifiez les prévisions météo et habillez-vous en conséquence.
  - Soyez prêt à faire face aux changements soudains de météo.

## Considérations Spécifiques au Terrain

- **Connaissance du Terrain :**
  - Restez vigilant face au gravier, rochers, racines et autres obstacles.
  - Adaptez votre vitesse et technique au terrain.
- **Maîtrise du Vélo :**
  - Pratiquez de bonnes compétences en maniement du vélo.
  - Utilisez les vitesses et techniques de freinage appropriées.
- **Navigation :**
  - Suivez les marqueurs de parcours pour rester sur la bonne voie.

## Après l'Événement

- **Récupération :**
  - Suivez une routine de récupération pour éviter les raideurs musculaires.
  - Hydratez-vous et mangez un repas nutritif.
- **Signaler les Problèmes :**
  - Informez les organisateurs de tout problème ou incident.
- **Entretien de l'Équipement :**
  - Inspectez votre vélo pour tout dommage après l'événement.

## Recommandations Supplémentaires

- **Conduite en Groupe :**
  - Communiquez avec votre groupe, soyez conscient des cyclistes autour de vous.
- **Conditions de la Route :**
  - Soyez vigilant face aux conditions de la route : nids-de-poule, débris, surfaces mouillées.

Souvenez-vous que votre sécurité est entre vos mains ! Même avec des escortes de véhicules, n'oubliez pas que la route est partagée. En tant que cycliste, vous êtes le premier responsable de votre sécurité. Restez vigilant, respectez les règles de circulation, et ne prenez jamais pour acquis que la route vous appartient. Votre prudence fait toute la différence pour que chacun puisse profiter pleinement de l'événement en toute sécurité

Le Comité Technique - Gran Fondo Shediac 2024

