



## REGLEMENT

### **BOULOGNE - LES BREVIAIRES - ETANGS DE HOLLANDE - BOULOGNE**

est une randonnée de **110 km** qui traverse les départements des Hauts-de-Seine et des Yvelines

#### **LE PORT DU CASQUE EST OBLIGATOIRE**

Les participants sont munis :

- > d'une carte de route avec le numéro d'inscription
- > du parcours comportant les numéros d'appel d'urgence

Il n'y a aucun classement ni prise de temps.

Les points d'accueil, de contrôle et d'arrivée sont identifiés sur la feuille de route.

Le parcours est fléché :

- > sens ALLER                    flèches **VERTES**
- > sens RETOUR                 flèches **ROUGES**

#### **CONSIGNES DE SECURITE**

Respecter le code de la route et les autres usagers

Rester sur le parcours officiel

Respecter la nature et l'environnement

Respecter les consignes de l'organisateur et des bénévoles

Exécuter les injonctions des services de police ou de gendarmerie

La responsabilité de chacun demeure pleine et entière au regard de ces dispositions, prescriptions, consignes et injonctions

#### **DEPART ET/OU CIRCULATION NOCTURNE**

Eclairage des cycles et gilet haute visibilité obligatoires conformément au code de la route.

Les départs sont échelonnés et par petits groupes (<20 cyclistes).

<b>N° RESPONSABLE</b>	<b>:</b>	<b>06 70 03 98 83</b>
<b>N° POMPIERS</b>	<b>:</b>	<b>18</b>
<b>N° SAMU</b>	<b>:</b>	<b>15</b>
<b>N° POLICE SECOURS</b>	<b>:</b>	<b>17</b>
<b>N° pour tous les portables</b>	<b>:</b>	<b>112</b>

#### **J'atteste sur l'honneur**

- > **Avoir pris connaissance du questionnaire de santé de ma prise de licence**
- > **Avoir pris connaissance des règles d'or (ci-dessous)**
- > **Être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi.**
- > **Avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité**



## 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  $< -5^{\circ} \text{ C}$  OU  $> + 30^{\circ} \text{ C}$  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 ÉPI-  
SODE 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.