



La charte de Vél'Auvergne 2025

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), c'est-à-dire 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).

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.



Voici quelques règles de bon sens à appliquer

- J'applique le Code de la route en toutes circonstances
- Je porte toujours un casque
- J'utilise un vélo équipé réglementairement, en parfait état mécanique (notamment freins et passages de vitesses réglés/pneus gonflés)
- J'emporte un nécessaire de réparation (y compris des chambres à air de rechange), une trousse de 1^{ère} urgence
- Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de circulation
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède
- 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 vois et je prends toutes les dispositions pour être vu(e)
- Je choisis un parcours correspondant à mes capacités physiques
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi
- Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes
- Je ne surestime pas mes capacités
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident (tél. 18 ou 112)
- Je respecte la nature et son environnement
- Je respecte les autres usagers de la route
- Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète)
- J'observe les consignes des organisateurs
- Le pratiquant VAE s'engage à ne pas modifier son vélo à assistance électrique afin que celui conserve son mode de fonctionnement d'assistance et sa vitesse limitée à 25 km/h, à respecter la vitesse des groupes fréquentés, à ne pas se tenir en tête du groupe et ne pas lui servir d'entraîneur
- En cas d'accident, la responsabilité des dirigeants ou des encadrants ne saurait être engagée.
- 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.
- La sécurité est l'affaire de tous... Bonne route

Respect des autres usagers, cohésion sociale et solidarité, Respect de soi-même et de son matériel

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

- Chaque participant veillera à s'assurer qu'il est apte à surmonter cette épreuve en consultant au besoin son médecin pour un avis médical.
- Je respecte les autres concurrents, je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- Lorsque je m'arrête, je ne reste pas au milieu de la chaussée, je me gare sur le bas-côté, j'avertis les autres concurrents de mon ralentissement afin de ne pas les gêner.
- Je ne dépasse pas un autre concurrent par la droite
- 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
- J'utilise un vélo en bon état, bien entretenu, conforme aux normes.
- Le port du casque est obligatoire sur tout le parcours, ainsi que la possession d'un gilet de sécurité réglementaire, gants et lunettes sont fortement recommandés.
- Je consulte et tiens compte de la météo, je prévois des vêtements chauds pour l'altitude et imperméables.
- Je prévois 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 prends les dispositions pour être visible de jour et de nuit, je prévois un éclairage.
- 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 fraîcheurs, ravitaillements proposées par l'organisation.
- Je nettoie mon vélo vélo sans excès d'eau avec des produits biodégradables.
- 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.

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 plus importants, privilégions les transports en commun et/ou le covoiturage, à l'utilisation de notre voiture.