



Union Vélocipédique Argenteuillaise

Argenteuil, le 7 avril 2025

Objet : règlement de la randonnée de cyclotourisme des Asperges 2025.

Annexe : règle d'or santé pour pratiquer le vélo

L'Union Vélocipédique Argenteuillaise, affiliée sous le numéro 00036 à la Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo), organise une randonnée dénommée « les Asperges » proposant des activités de cyclotourisme sur route.

Cette randonnée, organisée le dimanche 1^{er} juin 2025, se veut ludique et sportive mais sans esprit de compétition, donc sans chronométrage ni classement, sous aucune forme que ce soit. Cette randonnée se déroule sur des routes ouvertes à la circulation.

Les vélos à assistance électrique sont admis sur tous les parcours.

Inscriptions :

La randonnée est ouverte à tous, licenciés d'un club ou non. Les participants sont identifiés grâce à leur inscription obligatoire le jour même sur les points de départ situés à Argenteuil ou à Saint-Martin-du-Tertre.

Les jeunes mineurs, licenciés ou non, doivent être accompagnés soit d'un parent ou représentant légal, soit d'un encadrement qualifié. Le responsable majeur atteste que le mineur est en condition physique suffisante pour effectuer le parcours choisi (soit du fait d'aucune réponse positive au questionnaire de santé, soit d'un certificat médical).

Les adhérents d'un club FFCT/FFVélo bénéficient d'une remise sur les frais de participation sur présentation au départ de leur licence de l'année en cours.

Les tarifs :

- Adultes non licenciés : 8 euros ;
- Adultes licenciés FFCT-FFVélo : 5 euros ;
- Mineurs licenciés ou non licenciés : gratuit.

Les parcours :

7 parcours sont proposés.

- d'Argenteuil, marché de la Colonie, place Aristide-Briant (départ libre compris entre 7 h 30 et 9 h 00 - retour avant 14 h 00) :
 - o 58 km, dénivelé positif de 537 m ;
 - o 78 km, dénivelé positif de 819 m ;
 - o 97 km, dénivelé positif de 911 m ;
 - o 131 km, dénivelé positif de 1 284 m.

Union Vélocipédique Argenteuillaise

Maison des Associations - Espace Nelson-Mandela - 82, boulevard du Général Leclerc - 95100 ARGENTEUIL
06 81 79 67 05 - uva.cyclo95@gmail.com

- de Saint-Martin-du-Tertre, à proximité du château (départ libre compris entre 7 h 30 et 9 h 30 - retour avant 13 h 15) :
 - o 38 km, dénivelé positif de 377 m ;
 - o 59 km, dénivelé positif de 566 m ;
 - o 72 km, dénivelé positif de 747 m.

Chaque participant recevra, selon son désir, au départ, une feuille de route décrivant l'itinéraire choisi. Tous les parcours seront fléchés à même le bitume (flèche orange fluo). Des fichiers GPX seront disponibles par téléchargement.

Selon les parcours, un ou deux ravitaillements en nourriture et boissons sont prévu sur les communes de Saint-Martin-du-Tertre (95) et Crouy-en-Thelle (60). De plus, une collation sera offerte à l'arrivée des parcours, à Argenteuil ou à Saint-Martin-du-Tertre. L'Union Vélocipédique Argenteuillaise se réserve le droit de leur suppression sans en préciser le motif.

Responsabilité et assurances :

L'Union Vélocipédique Argenteuillaise ne demande pas de certificat médical mais chacun veillera à s'assurer de sa bonne santé et de sa bonne forme physique avant de s'engager, notamment sur les parcours les plus longs (cf. document en annexe).

Le port d'un casque à coque rigide est fortement recommandé voire indispensable et il est obligatoire pour les moins de 18 ans.

Les participants devront prendre le départ avec un matériel répondant aux normes de sécurité afin de ne pas se mettre en danger ni de mettre en danger la vie d'autrui, notamment au niveau d'un système de freinage, des pneumatiques et des dispositifs d'éclairage. Ils devront également se munir de quoi réparer une crevaison.

L'Union Vélocipédique Argenteuillaise n'a aucune obligation de porter secours à un participant en difficulté. En cas de problème mécanique celui-ci devra regagner le point de départ par ses propres moyens.

En cas d'accident corporel ou de problème présentant un risque de santé, les services de secours devront être sollicités dans un premier temps, puis l'organisateur dans un second temps. Les numéros d'urgence et de l'organisateur figureront sur la carte de route.

L'Union Vélocipédique Argenteuillaise a souscrit une assurance auprès de sa fédération de tutelle dite « Option B », permettant de couvrir les participants non assurés, les bénévoles œuvrant à la réussite de cette randonnée ainsi que les dirigeants du club.

Ce contrat ne couvre pas les dommages que pourrait subir le cycle ou l'équipement du participant en cas de chute, de vol ou de détérioration. Une assurance personnelle est à souscrire pour couvrir ces préjudices.

En tout lieu, la surveillance des biens ou objets personnels incombe au participant. L'Union Vélocipédique Argenteuillaise ne pourra être tenue responsable en cas de perte ou de vol.

Respect du Code de la route :

Les participants ne bénéficient en aucun cas d'une priorité de passage. Ils se doivent d'appliquer les dispositions du Code de la route et celles prises par les autorités locales compétentes, de respecter les consignes verbales et écrites de l'organisateur, d'exécuter les injonctions des services de police ou de gendarmerie données dans l'intérêt de la sécurité et de la circulation routières.

La responsabilité personnelle du participant demeure pleine et entière au regard de ces dispositions, prescriptions, consignes et injonctions.

Union Vélocipédique Argenteuillaise

Maison des Associations - Espace Nelson-Mandela - 82, boulevard du Général Leclerc - 95100 ARGENTEUIL
06 81 79 67 05 - uva.cyclo95@gmail.com

Respect de l'environnement :

Les participants devront respecter les dispositions réglementaires sur les déchets. Ils devront ainsi garder sur eux les déchets éventuels. Des poubelles de tri-sélectif seront mis à disposition sur les points d'accueil et de ravitaillement.

Droit à l'image et données personnelles :

Tout participant accepte que les photos ou films, de quelque nature qu'ils soient, pris à l'occasion de cette randonnée soient utilisés par les organisateurs pour la promotion des manifestations qu'ils organisent.

De même, tout participant accepte que son adresse e-mail soit utilisée par l'Union Vélocipédique Argenteuillaise pour lui envoyer des informations sur les manifestations qu'il organise. Les informations communiquées lors de l'inscription ne seront jamais transmises à des tiers. Conformément à la loi sur l'informatique et les libertés du 6 janvier 1978, tout participant dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant.

Contact : <https://uvargenteuil.fr/> ou uva.cyclo95@gmail.fr

Pascale COLIN
Secrétaire générale
de l'Union Vélocipédique Argenteuillaise



Philippe IMMELE
Président
de l'Union Vélocipédique Argenteuillaise



Union Vélocipédique Argenteuillaise

Maison des Associations - Espace Nelson-Mandela - 82, boulevard du Général Leclerc - 95100 ARGENTEUIL
06 81 79 67 05 - uva.cyclo95@gmail.com



LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



- 1 JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.
- 2 JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.
- 3 JE SIGNALÉ 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 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.*