



REGLEMENTATION SEANCES D'ENTRAINEMENTS.

- La présence régulière aux entraînements est recommandée ;
- Respect des horaires d'entraînement et du groupe auquel le pilote appartient;
- arriver seulement 10 MN avant l'horaire donnée, interdiction de rouler sur la piste si ce n'est pas votre groupe;
- exécuter sérieusement les échauffements et étirements, indispensable à votre bonne forme ;
- respect des entraîneurs bénévoles : politesse, exécution des exercices demandés;
- RAPPEL : le club n'est pas « une garderie d'enfants », les parents des enfants de moins de 10 ans doivent rester sur les alentours de la piste pendant les séances d'entraînements de leurs enfants;
- équipement conforme obligatoire : vélo en bon état de fonctionnement, freins révisés, embouts guidons bouchés etc.... prévoir une boîte outil de réparations courantes (crevaisson, resserrage pièces vélo);
- casque intégral obligatoire , même sur petite distance, gants doigts longs, pantalon long , manches longues, chaussettes hautes; (voir article 7 règlement intérieur du club), prévoir une tenue de pluie ;
- venir à l'entraînement avec une boisson (1L d'eau minimum) et goûters;
- interdiction de circuler en sens inverse de la piste (sauf consigne donnée par les entraîneurs) ;
- Respect de l'environnement (ne pas jeter papiers et bouteilles vides ailleurs que dans les poubelles) ;
- chaque pilote doit avoir un comportement irréprochable.

