

# Les « Balades du Gracq de Nivelles »

## Conditions et recommandations générales :

### La Balade :

C'est une "Balade" en vélo, en boucle au départ de Nivelles.

Le lieu et l'heure de départ sont donnés dans les "Infos Pratiques"

La Rando est accessible à tout type de vélos.

L'allure sera modérée (entre 15 & 20Km/H) afin que tout le monde puisse suivre sans aucun problème.

Le parcours se fait le plus souvent sur terrain plat (mais au départ de Nivelles, ce n'est pas toujours facile),

Il se veut varié, bucolique, parfois le long de l'eau, parfois champêtre, sur des routes de campagne et sur des RAVeL et toujours sur des chemins très praticables (vélos électriques acceptés).

Le nombre de kilomètres est annoncé pour chaque "Balade" dans les "Infos Pratiques".

Cette activité est totalement gratuite, bénévole et amicale.

Les participants sont tenus de respecter le code de la route.

Chacun circule sous sa propre responsabilité.

Les enfants mineurs doivent être accompagnés par un adulte responsable.

Chacun reste libre de quitter le groupe quand bon lui semble. Il lui est demandé de prévenir le "guide" de la journée afin que celui-ci ne s'inquiète pas de son absence.

Les maîtres mots de la journée sont "Convivialité, Découverte et Pédagogie du vélo".

### Votre vélo :

Votre vélo doit ( bien entendu) être en état de rouler.

Une attention particulière et indispensable doit être apportée aux freins et aux pneus.

Pensez à prendre une chambre à air de réserve correspondant au dimension des pneus de votre vélo et des rustines.

Pour info : le code de la route demande que le vélo soit équipé :

- d'une sonnette
- de bons freins à l'avant et à l'arrière (sur les vélos pour enfants, un seul frein suffit)
- une lumière blanche ou jaune à l'avant et une lumière rouge à l'arrière
- un catadioptre blanc à l'avant et un catadioptre rouge à l'arrière
- des catadioptres sur les pédales
- des catadioptres dans les roues ou des pneus à flancs réfléchissants.

Les vélos pour enfants, les VdR (vélos de route ou de course) et les VTT ne doivent pas être équipés de lumières ou de catadioptres, à moins que vous ne rouliez dans l'obscurité.

En Belgique, le port du casque n'est pas obligatoire mais conseillé.

Pour ceux qui ont un casque, je le conseille.

Idem pour la chasuble auto-réfléchissante

### Rouler ensemble :

Nous serons amenés à rouler en groupe (en peloton). Pour ceux qui ne l'ont jamais fait, voici quelques conseils.

- Respectez une certaine distance de sécurité entre chaque vélo, utile en cas de freinage intempestif.
- En peloton, on roule uniquement en file indienne ou à deux de front. Sur une route accessible aux voitures, il est préférable de rouler en file indienne.
- Si vous dépassez un cycliste, par prudence, avisez le de votre intention et faites le toujours par la gauche.
- Si vous devez vous arrêter, prévenez bien fort celui qui est derrière vous.
- Durant la balade, si quelqu'un a un problème, criez "stop" suffisamment fort pour que les précédents entendent et passent le message jusqu'au premier de file afin qu'il s'arrête pour attendre le groupe.

### Éviter la « Fringale » :

Ayez toujours avec vous une réserve d'eau, voir une boisson légèrement sucrée et quelques "barres de céréales" afin d'éviter une petite fringale.