



TRAMJURASSIENNE CLUB
BP 20
39301 CHAMPAGNOLE cedex
Téléphone 07.71.60.58.86
www.tramjurassienne.com contact@tramjurassienne.com



Votre bicyclette

*Ayez une bicyclette avec des équipements et en parfait état de fonctionnement (freins, pneus, roues, etc.)
Ayez un nécessaire de réparation.*

Votre tenue

*Portez des **vêtements clairs** pour être vu.*

*Prévoyez un vêtement **chaud et imperméable**, si le temps se gâte.*

*Portez un casque rigide, **obligatoire** dans le règlement **tram'jurassienne**.*

L'alimentation La veille de la randonnée

un dîner à base de pâtes de préférence pour optimiser les stocks de glycogène de l'organisme.

Le matin de la tram'jurassienne

Un copieux petit déjeuner avec au moins 1/4 de litre de boissons pour l'hydratation (lait, jus de fruits, thé ou café), des produits laitiers pour le calcium et les protéines, du pain tartiné de beurre et de confiture pour l'énergie et un fruit pour les vitamines.

Pendant la randonnée

*Bien que les ravitaillements de **la tram'jurassienne** soit très copieux et suffisants, vous pouvez prendre quelques barres de céréales ou des fruits secs pour refaire le plein d'énergie en attendant le prochain ravitaillement.*

Conseil : Boire, régulièrement (avant même d'en ressentir l'envie)

A l'arrivée

une collation vous permettra de récupérer de vos efforts..

Conseil : pendant votre randonnée

Rouler en groupe suppose une bonne maîtrise du vélo. Evitez les accélérations brutales ou les coups de freins violents.

*Roulez sur **une file** en cas de dépassement par un autre véhicule ou sur une route étroite.
(Ne jamais rouler à plus **de 2 de front**.)*

*Sous la pluie, **j'anticipe le freinage** car la distance de freinage est réduite.*

*Je **maîtrise ma vitesse** en toutes circonstances et roule droit en évitant de zigzaguer sur la route.*

En cas d'incident mécanique, ne vous arrêtez pas sur la chaussée mais sur le bas côté droit de l'accotement

Les commandements du tram'iste

*Je respecte le **Code de la route** pour ma sécurité*

*Je roule et reste **sur les parcours balisés** de la Tram'Jurassienne.*

*Je **m'adapte** aux conditions spécifiques de circulation.*

*je faite preuve de **courtoisie** avec les autres participants(tes)*