

# Bonnes Pratiques

La semaine à vélo de l'Odyssée de l'Espoir est une expérience collective.

Tout en étant libre de participer aux activités, nous comptons sur vous pour respecter la vie collective afin de faciliter la bonne humeur !

## Quelques bonnes pratiques pour participer à la semaine à vélo

**Les plus habitués peuvent relire également 😊 !**

Avant le départ, n'oubliez pas de prendre dans votre sac,

- Duvet, tapis de sol ou matelas gonflable peu encombrant (prévoir alors un gonfleur électrique), petite multiprise.
- Vêtements pour la journée (vos T-shirts et bobs Odyssée), maillot de bain, lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, tenue un peu plus chaude pour le soir (pantalon, pull, polaire) et K-Way, (l'odyssée a quelques ponchos k-way pour les cyclos !)
- Chambre à air si vous avez un vélo, gourde.
- Votre carte d'identité, votre carte vitale, argent de poche.
- Trousse et serviettes de toilette (shampooing, gel douche, dentifrice, etc....).
- Petite pharmacie (légère, n'oubliez pas votre traitement !).
- Prévoir un petit sac avec vous pour vos affaires de jour (Conservez papiers et argents avec vous) et un sac de voyage que vous risquez de ne récupérer que le soir.
- L'Odyssée fournit popote, assiettes et couverts, il est donc inutile de venir avec les vôtres.

**Si vous avez quelques accessoires remarquables (klaxon, perruque ou autre), n'hésitez pas à les prendre, notre passage sera d'autant plus remarqué !**

Pensez à inscrire nom et prénom sur tous vos bagages et vos fauteuils afin d'éviter pertes ou cohue !

En cas de traitement médical ou de consigne sur votre santé particulière, merci de prévenir l'équipe logistique et l'équipe du doc !

## Pendant la semaine, le matin ...

Le matin, si vous voulez bien profiter du petit déjeuner, emballez tous vos bagages dès le réveil et si vous êtes sympas, posez-les à l'emplacement prévu pour le chargement (se renseigner auprès de l'équipe véhicules), cela évitera aux organisateurs de courir après les sacs... un petit coup de main de tous pour le chargement des bagages est aussi bienvenu !

Le petit déjeuner commence généralement à 7h30 pour un départ à 9h ... ce qui ne laisse pas beaucoup de temps pour la douche ... si vous n'êtes pas Alain Prost le matin 😊, prenez-la plutôt le soir, cela permettra (en cas de besoin d'assistance pour votre toilette) à votre assistant de dormir un peu plus tard le matin et d'être frais sur son vélo !

**Le petit déjeuner est l'occasion d'annoncer le planning de la journée, les tours de véhicules et de carrioles, alors ouvrez bien vos oreilles !**

## Pendant la journée ...

Vos bagages ne sont pas avec vous et l'équipe véhicule n'a pas à chercher l'appareil photo oublié au fin fond du fourgon derrière une centaine de sacs !

Pensez donc à bien conserver papiers et argent avec vous dans votre petit sac pour vos affaires de jour.

Pour ceux possédant un permis de conduire et étant apte à une conduite disciplinée d'un véhicule (ce n'est pas le grand prix de Monaco 😊 ...), **pensez à alterner conduite et vélo** afin de satisfaire le plus grand nombre.

Sur le vélo il est également important de **rester dans le sillage du peloton**,

- Éviter les embardées à gauche.
- Les freinages d'urgence.
- Le téléphone portable
- Les visites solos dans la campagne
- ...

Dans les voitures, **jetez vos déchets dans les poubelles** et laissez les talkies-walkies branchés ... veillez à ce qu'ils soient rechargés et n'insultez pas la voiture de tête qui a perdu son chemin mais plutôt, aidez-la de votre mieux possible !

Restez toujours correct avec les autres automobilistes et **encouragez continuellement les cyclistes** !

Sur le vélo ou dans la carriole, prévoir des **protections soleil** (chapeau, bobs, crèmes), surtout pour les nordistes peu habitués au soleil 😊 !!

Des capes de pluies sont disponibles pour les passagers des carrioles, n'hésitez pas à les réclamer !

Nous sommes en été et il fait chaud, **alors buvez beaucoup d'eau** (et surtout de l'eau 😊) ... et même si les arrêts pipi ne sont pas toujours possibles à l'instant où vous le souhaitez, buvez !

Si vous devez quitter la caravane pour une durée importante, signalez-le à l'équipe pour éviter que tout le monde ne vous cherche !

## Pendant les haltes et les pauses

Pendant la randonnée cycliste, nous respectons une pause le matin et une pause l'après-midi pour permettre les rotations (véhicules, vélo, carrioles) et les besoins naturels ...les haltes sont planifiées (parking + WC adaptés dans la mesure du possible) ainsi les arrêts en cours de randonnée sont à éviter.

Assurez-vous qu'ils sont nettoyés pour les suivants !

**Lors des déjeuners et repas, tous les participants, y compris les groupes, contribuent à l'intendance.**

## Adhésions et assurances

La caravane est ouverte à 60 participants, les inscriptions sont faites par ordre d'arrivée avec priorité pour 15 personnes SEP, invités internationaux, organisateurs et tracteurs de carrioles.

**Pour participer à la semaine à vélo et pour notre assurance, l'adhésion à l'association l'Odysée de l'Espoir est obligatoire.**

Si vous n'avez toujours pas adhéré, Dominique Martin, saura vous guider ! 😊

**L'association décline toute responsabilité en cas de vol, perte de matériel ou accident survenu sur l'un de vos effets personnels pendant la semaine à vélo.**

## Modalités particulières pour les groupes participant en journée à la semaine à vélo

Le nombre d'inscrit à la caravane étant limité à 60 personnes, l'Odyssée de l'Espoir ne peut héberger les groupes en soirée (intimité du groupe, respect des engagements vis à vis des villes-étapes, etc....).

Cependant, en journée, **l'Odyssée de l'Espoir ne souhaite pas limiter le nombre de participants sur la route**, il est donc nécessaire de respecter certaines conditions qui sont les suivantes,

- Les groupes qui s'associent à notre caravane sur la route doivent avoir **souscrit une assurance responsabilité civile** pour leur activité et assurer leur propre sécurité (pour les individuels, ce sera leur propre responsabilité civile).
- **Aucun véhicule supplémentaire** à ceux de l'Odyssée n'est accepté sur la route. Il n'est pas prévu de véhiculer les groupes, ils doivent être autonomes et organisés concernant leur transport sans solliciter/perturber la caravane.
- Les déjeuners du midi sont l'occasion de faire connaissance avec les nouveaux groupes, ils sont donc les bienvenus.

**L'inscription aux déjeuners** est payante, **obligatoire et au plus tard la veille au soir**.

Pour les déjeuners offerts par les municipalités, un accord préalable entre l'Odyssée et ces dernières sera nécessaire pour la gestion du nombre de participants.

## Les activités de soutien à la caravane sont les suivantes

- Planning
- Itinéraire
- Véhicules clés
- Tour de carrioles
- Intendance
- Photo, Vidéo (gestion via le groupe WhatsApp)
- Compte-Rendu (gestion via le groupe WhatsApp)
- Talkies Walkies
- Sécurité
- Trésorerie
- Vélo
- Soins
- Météo & un peu de tout !

Pour chaque activité, il y a des équipes.

Faites-vous connaître dès à présent auprès de vos coordinateurs et pendant la semaine, tenez informé en priorité les coordinateurs d'équipe lorsqu'un cas concerne directement son activité.

Le planning de la semaine vous est communiqué afin que chacun d'entre vous puisse être parfaitement responsable de sa destination.

L'ivresse Odysséenne ne doit pas vous faire oublier où vous allez et à quelle heure, cela peut toujours être utile !



## **Vous trouverez le jour des retrouvailles**

Le planning de la semaine : les salles / les itinéraires.

## **Vous trouverez ci-joint**

Les étiquettes pour vos bagages (vous pouvez aussi vous fournir à l'avance auprès de la SNC).

<b>Nom</b> _____ <b>Prénom</b> _____ <b>Adresse</b> _____ _____	<b>L'Odyssée de l'Espoir</b> <i>Parler de la sclérose en plaques, c'est déjà la combattre</i>
--	--

<b>Nom</b> _____ <b>Prénom</b> _____ <b>Adresse</b> _____ _____	<b>L'Odyssée de l'Espoir</b> <i>Parler de la sclérose en plaques, c'est déjà la combattre</i>
--	--

<b>Nom</b> _____ <b>Prénom</b> _____ <b>Adresse</b> _____ _____	<b>L'Odyssée de l'Espoir</b> <i>Parler de la sclérose en plaques, c'est déjà la combattre</i>
--	--