

# Modalités de participation à la semaine à vélo - Adhérents



Du 4 au 11 juillet 2026, vous participerez à la semaine à vélo « L'Odysée 2026 ».

**La semaine à vélo est une expérience collective.**

**Tout en étant libre de participer aux activités, nous comptons sur vous pour respecter la vie collective et les consignes de sécurité énoncées afin de faciliter la bonne humeur !**

**L'association décline toute responsabilité en cas de vol, perte de matériel ou accident survenu pendant la semaine à vélo.**

- Pendant la randonnée cycliste, nous faisons une pause à mi-parcours le matin et l'après-midi pour les rotations (véhicules, vélos, carrioles) et les besoins naturels ...
- Les arrêts en cours de randonnée sont à éviter.
- Sur le vélo, le **port du casque est obligatoire**, il est également important de **rester dans le sillage du peloton** : éviter les embardées à gauche, les freinages d'urgence, le téléphone portable ou les visites solo dans la campagne...
- Sur le vélo ou dans la carriole, prévoir des protections soleil (chapeau, bobs, crèmes).
- Des WC sont disponibles pendant les arrêts. Assurez-vous qu'ils soient nettoyés pour les suivants !
- Nous sommes en été, il fait chaud, buvez beaucoup d'eau ... même si les arrêts pipi ne sont pas toujours possibles au moment voulu.
- En cas de traitement médical ou de consignes sur votre santé, prévenir l'équipe logistique.
- Lors des déjeuners, tous les participants, y compris les groupes, contribuent à l'intendance.

## **Modalités particulières pour les inscrits à la caravane de la semaine à vélo**

- La caravane est ouverte à 60 participants, les inscriptions sont faites par ordre d'arrivée avec priorité pour les personnes atteintes de la SEP, organisateurs et tracteurs de carrioles.
- **Si vous êtes atteint de la SEP, il est nécessaire d'être accompagné d'une personne qui s'occupera de votre accompagnement quotidien.**
- Les inscriptions non payées ne seront pas prises en compte.
- Pour participer à la semaine à vélo et pour notre assurance, **l'adhésion à l'association l'Odysée de l'Espoir est obligatoire.**
- Pensez à inscrire nom et prénom sur tous vos bagages et vos fauteuils
- Pour ceux qui peuvent amener un vélo : il est nécessaire que ce **vélo soit en bon état** (aucune utilité d'un vélo fatigué ou abîmé !)
- Si vous ne souhaitez pas bénéficier des moyens de couchage mis à disposition par l'association : apportez tapis de sol ou matelas gonflable peu encombrant (prévoir alors un gonfleur électrique), petite multiprise.
- L'Odysée 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 !
- Un groupe "Whatsapp" sera créé pour échanger les photos et infos pendant la semaine.

## N'oubliez pas de prendre dans votre sac :

- Un duvet
  - Des vêtements pour la journée (vos T-shirts et bobs Odyssee), maillot de bain, lunettes de soleil, chapeau, crème solaire, tenue un peu plus chaude pour le soir (pantalon, pull, polaire) et K-Way,
  - Une chambre à air si vous avez un vélo, une gourde,
  - Votre carte d'identité, votre carte vitale, argent de poche,
  - Une trousse et serviettes de toilette,
  - Une 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 ne récupérez que le soir.
  - Une multiprise (utile dans les salles où les prises sont rares.)
- 
- En journée, 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. Ces rotations doivent se faire en accord avec le responsable de l'équipe « véhicule ».
  - Dans les voitures, **jetez vos déchets dans les poubelles** et laissez les talkies walkies branchés ... veillez à ce qu'ils soient rechargés
  - Restez toujours courtois avec les autres automobilistes et **encouragez continuellement les cyclistes !**
  - La douche, c'est toujours un peu dur le matin... surtout lorsque l'on doit être prêt pour le départ à 9h ! Alors 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 !

**Si vous quittez la caravane, signalez-le à l'équipe pour éviter que tout le monde ne vous cherche !**

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

- Vaisselle, nettoyage des salles
- Intendance
- Réparation vélos / carrioles
- Communication / médias / compte-rendu / photos / réseaux sociaux
- Véhicules (plein de carburant, recharge talki walki)

Pendant la semaine, un tableau est utilisé pour la répartition des postes, il suffit de s'y inscrire.

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

**Bon pour accord, date et signature**