



LES RIDES BIKES-FRANCE

Cocorico Ride - Club Ride
Leader - Sweeper



 S.JALABERT(BIKES-FR)

TABLE DES MATIERES

Présentation ————— 01

Un Ride c'est quoi? ————— 02

Proposer un Club Ride ————— 03

Être Leader ————— 04

Être Sweeper ————— 05

Nous contacter ————— 06

Présentation **LES RIDES BIKES-FRANCE**

Tu souhaites organiser, leader (flèche jaune) ou sweeper (flèche rouge) un ride du club ?

Tout d'abord MERCI ! Merci de nous aider à proposer toujours plus de choix et d'améliorer le nombre ou l'encadrement de nos rides.

Cependant, comme tu l'imagines bien, les rides ont besoin d'être préparés.

Voici donc un petit « mode d'emploi » des différentes fonctions possibles sur les rides Cocorico ou Club Bikes-France.



TOUT D'ABORD UN RIDE, C'EST QUOI?

Une chose est certaine, c'est que ce n'est pas une RACE!

Les catégories (A, B, C, D, E) indiquées pour les rides sont indicatives. Elles donnent le rythme en w/kg qui permet à tous de rouler en groupe. Il s'agit d'une balade en peloton. Le rider la choisit dans companion en fonction du temps ou du nombre de kms et des w/kg qu'il souhaite. Si un classement est souvent présent, celui-ci n'a pas grand sens et ne peut en aucun cas être interprété comme un résultat de course (race).

A savoir

Notre club propose 2 types de rides :

1. Les publiques, ils accueillent des riders à l'international et se trouvent sous le nom de Cocorico (ride, Friday-apéritif, long ride, banana, tutti-frutti, climb riders...). Tout le monde peut s'y inscrire et on les retrouve dans les événements généraux de zwift ou companion.
2. Les rides internes au club, qui ne sont proposés et ouverts qu'aux membres du club (Avé Roger et des rides ponctuels comme le ride de Noël). Seuls les membres du club peuvent y participer et l'inscription se fait via companion ► club ► Événements du club

PROPOSER UN CLUB-RIDE

Qui peut ?

Tous les membres (BIKES-FR) ayant déjà participé à plusieurs rides du club (une expérience de leader ou sweeper serait même appréciée).

La décision de la création du ride se prendra après une discussion avec l'un des membres du bureau s'occupant de cette partie. (Chris Scherzo ou Laure). Le tag (BIKES-FR) à la suite du pseudo zwift est obligatoire.

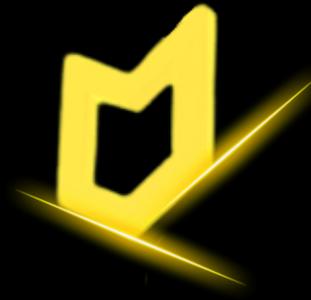
Les conditions

- Choisir l'horaire en fonction de ce qui existe déjà. Les événements ne doivent idéalement pas se superposer;
- faire une demande de ride à l'avance afin d'organiser celle-ci et de la programmer sur companion pour qu'elle soit vue par un grand nombre.

Tâches

1. Être présent sur les rides autant que possible;
2. Rechercher d'autres leader/sweeper parmi les riders présents et disponibles pour améliorer l'encadrement de la ride et combler les absences;
3. Remplir une fois par semaine un document tout prêt pour indiquer le parcours choisi et les encadrants;
4. Faire un petit message de pub sur les réseaux sociaux et notamment sur le groupe ZwiftBikesFrance de Facebook pour inciter les gens à venir.
5. Communiquer avec "le staff", nous devenons une grande famille 😊

ETRE LEADER



• QUI PEUT?

Tous les membres du club ayant déjà participé à quelques rides (BIKES-FR).

• LES CONDITIONS

Rouler et maintenir une allure définie, communiquer sur Discord, chatter sur companion. Avoir le tag (BIKES-FR) derrière son pseudo Zwift.

• LE RÔLE

Accueil des participants, animation pendant le ride. S'il est international, mettre quelques mots en Anglais (pas besoin d'être anglophone, nous avons quelques astuces 😊)

• LES TÂCHES

1. Choisir le parcours (si possible)
2. Préparer le ride en amont si besoin,
3. Annoncer les règles au départ du ride (rythme, leader ...)
4. Animer le chat companion et discuter sur discord (éventuellement)

• RÔLE DU LEADER SUPPLÉANT

C'est une fonction propre à notre club. Le suppléant roule à une allure intermédiaire (entre leader jaune et sweeper rouge) pour rassembler les riders éparpillés.

Pour l'exemple, sur le ride du vendredi matin - cocorico apéritif - le leader jaune roule à 2,5w/kg, le leader suppléant à 2w/kg et le sweeper rouge à 1,5w/kg.



ETRE

SWEEPER

BIKES
FRANCE



• QUI PEUT?

Tous les membres du club ayant déjà participé à quelques rides (BIKES-FR). Mettre le tag (BIKES-FR) derrière son pseudo Zwift.

• LES CONDITIONS

Rouler à l'allure définie, communiquer sur Discord (si possible), chatter sur companion

• LE RÔLE

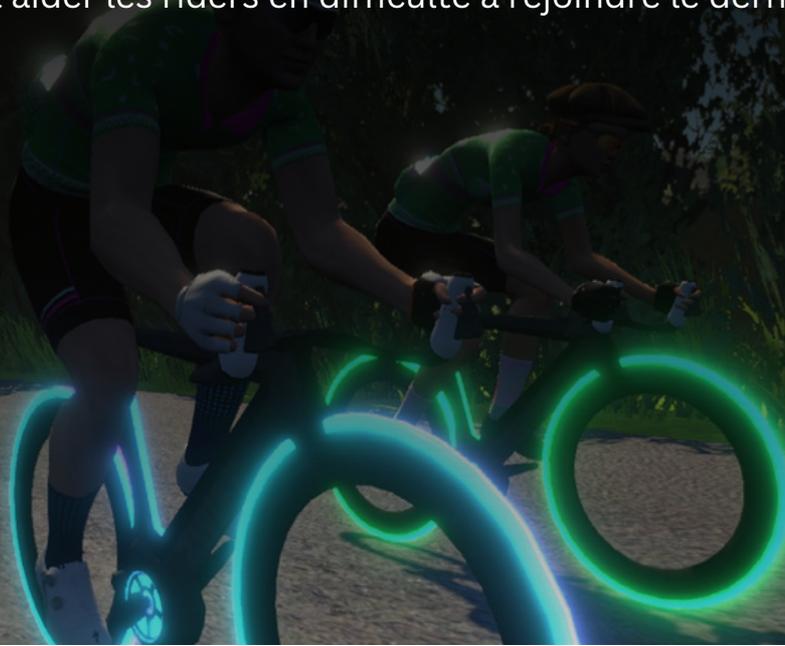
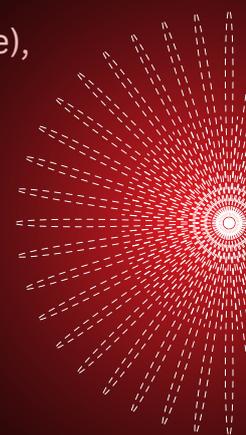
Etre présent à l'arrière pour accompagner les derniers

• LES TÂCHES

Interaction avec le leader sur sa position dans la ride afin d'orienter les participants

• RÔLE DU SWEEPER SUPPLÉANT

Rechercher et aider les riders en difficulté à rejoindre le dernier groupe.



NOUS CONTACTER



Name	Discord	Facebook
Chris Scherzo	Chris Scherzo	Chris Scherzo
Laure	laure	<u>Laure Crt</u>





MERCI

