



Règlement d'ordre intérieur

Section jeunes - Saison 2026

Dispositions générales

- Le ROI (règlement d'ordre intérieur) général du CC Habay est d'application.
Ci-dessous, vous trouverez les dispositions spécifiques concernant les équipes de jeunes.
- La possession d'un vélo de type "route" est obligatoire.
- Cotisation : le prix est de 100€ pour la saison, incluant la licence et l'assurance auprès de la FFBC (notre fédération). Votre mutuelle vous rembourse une partie également (une attestation peut être remplie par le club).

Déroulement de la saison

- La saison des jeunes débute fin avril et se termine fin septembre.
La cotisation couvre toutefois l'affilié pour toute l'année civile
- Les premières séances ont lieu sur un espace fermé (habituellement le parking de l'école St Benoît à Habay).
Nous proposons divers jeux variés afin d'appliquer les différentes aptitudes élémentaires: trajectoire, équilibre, freinage, réflexes. En fonction des groupes et de l'expérience des jeunes, ce nombre de séances varie de 1 à 4.
Ces séances sont obligatoires.
Elles nous donnent beaucoup d'informations pour constituer les groupes et permettre à chacun des jeunes de rouler en sécurité.
- Notre section jeunes est constituée de 4 groupes :
 - D - *Découverte* : destiné aux plus jeunes/débutants, ce groupe permet à l'enfant de découvrir le cyclisme sur route et d'acquérir les aptitudes de base pour évoluer en sécurité au sein d'un petit groupe. Les distances proposées sont courtes, le rythme est modéré.
 - C - *Développement* : ce groupe permet de consolider les bases et de développer les capacités techniques et physique de l'enfant. L'évolution au sein d'un petit peloton devient naturelle et les bases de la sécurité routière sont connues. Les distances proposées et le rythme du groupe sont légèrement supérieurs à celui du groupe découverte.
 - B - *Maîtrise* : l'objectif est de développer l'autonomie du jeune, par la maîtrise des techniques et de l'environnement dans lequel il évolue (circulation routière,



Règlement d'ordre intérieur

Section jeunes - Saison 2026

comportement en peloton). L'entraînement devient plus structuré et reproduit des situations que le jeune pourra rencontrer au sein d'un groupe d'adulte et/ou d'un peloton en compétition (prise de relais, changements de rythme, mouvements de course,...). L'encadrement veille à ce que le jeune comprenne l'entraînement qui lui est proposé et qu'il apprenne à s'entraîner par lui-même.

- **A - Performance** : pour ceux qui veulent aller plus loin, se fixer des objectifs précis/chiffrés, participer à des compétitions. A ce stade, les jeunes sont aptes à évoluer dans les groupes d'adultes les plus rapides.

Les enfants sont répartis dans les groupes en fonction de leur âge, leur expérience et leur niveau de développement physique, mais aussi sur base de leur envie.

Nous concevons qu'un jeune, comme un adulte, peut être un excellent cycliste sans être attiré par la compétition/performance.

Après les premières sessions, les jeunes sont assignés à un groupe. En fonction du déroulement de la saison, le passage d'un groupe à l'autre est possible et sera proposé par l'encadrement (sans obligation).

- Nous mettons tout en œuvre afin de proposer un cadre qui permet aux jeunes de découvrir et progresser dans leur pratique du vélo, de manière sécurisée.

Pour cela, l'encadrement est composé:

- de formateurs agréés, qui ont suivi les formations de l'Adeps et/ou la FCWB
- d'accompagnateurs réguliers, eux-même cyclistes expérimentés

Le nombre de personnes qui composent l'encadrement lors de chaque séance est défini en fonction des besoins de chaque groupe et du nombre de jeunes qui le composent.

De manière générale, il est composé

- d'ouvriers, placés en tête de peloton pour donner le rythme et guider la marche en avant du groupe.
- de fermeurs qui restent à l'arrière du groupe, observent le bon déroulement de la sortie et préviennent de la circulation arrivant par l'arrière
- d'éléments flottants, aptes à se glisser dans le peloton afin de faire circuler les informations (conseils, instructions, avertissements de sécurité,...)

- ② Nous avons toujours besoin d'accompagnateurs. Si vous êtes pratiquants régulier et si vous souhaitez nous apporter votre aide, n'hésitez pas à nous contacter ! Ne venez pas accompagner une sortie sans nous avoir préalablement prévenus, et avoir reçu notre accord.



Règlement d'ordre intérieur

Section jeunes - Saison 2026

- ☐ En fin de saison, un “brevet” est organisé.

Le programme de ce brevet est décidé dans le courant du mois d'août, groupe par groupe en fonction de leur évolution, afin que ce brevet soit adapté au niveau des jeunes, tout en constituant un petit défi. Le programme des entraînements sera ensuite adapté afin de les préparer au mieux.

Organisation des entraînements

- ☐ Les entraînements se déroulent le samedi matin, de 9h30 à 11h30.
- ☐ Le départ est généralement donné de la place Pierre Nothomb à Habay-la-Neuve.
Cependant, il peut être déplacé (dans un rayon proche de Habay-la-Neuve), afin de varier les parcours et activités proposées aux jeunes.
En cours de saison, nous proposons également quelques déplacements (max. 20km) afin de participer à des randonnées organisées. Cela permet de faire découvrir une autre ambiance aux jeunes et varier ainsi le programme qui leur est proposé.
- ☐ Nous tâchons au maximum de respecter l'heure de fin prévue, mais certains aléas peuvent nous mettre en retard (crevaison, problème technique, etc...).
- ☐ La communication se fait via un groupe Messenger dédié à la section des jeunes. Chaque semaine, vous recevrez les informations au plus tard le mardi.
- ☐ Lors de l'affiliation de votre enfant, un compte lui est créé sur notre site internet : www.cchabay.be
Sur le site se trouvent toutes les sorties d'entraînement, avec les informations générales. C'est également à cet endroit que **la présence OU l'absence de votre enfant DOIT être communiquée, pour le jeudi soir au plus tard.** (bouton “J'en suis” ou “Je passe”)
Ceci afin de nous permettre de prévoir l'encadrement nécessaire à la sécurité de toutes/tous. Merci d'avance de respecter cette règle.
En cas de manquement répété, un rappel sera adressé aux parents. Nous nous réservons également le droit de refuser le départ à un jeune qui ne serait pas inscrit.

Participation aux entraînements

- ☐ En cyclisme, comme dans tout autre sport, la régularité est un élément essentiel pour acquérir tant les aptitudes de base que les qualités physiques spécifiques.

Comme explicité plus haut, nos encadrants proposent chaque semaine des séances qui s'inscrivent dans un programme global et progressif.



Règlement d'ordre intérieur

Section jeunes - Saison 2026

Afin de pouvoir suivre ces séances dans de bonnes conditions et de profiter de ce programme, nous demandons une **participation assidue** de la part des jeunes, même si nous comprenons que la variété des activités, les sessions d'examen ou les vacances familiales peuvent rendre cela compliqué.

En cas de trop faible participation, le comité se réserve le droit de questionner la motivation à continuer, voire de refuser la ré-affiliation pour la saison suivante.

Code de conduite de l'affilié

- Avant de venir aux entraînements, votre enfant doit être capable de rouler seul à vélo, c'est-à-dire pouvoir démarrer, rouler en équilibre, changer de vitesse et freiner pour s'arrêter. Les bases, même si elles sont travaillées lors des entraînements, doivent être connues.

- **Le casque est obligatoire**. Un jeune qui n'aura pas son casque ne pourra pas participer à la sortie (non-négociable !)
De même, le port de gants est vivement recommandé. Lors d'une petite chute, même des fines mitaines peuvent éviter ou grandement limiter les blessures aux mains.

- **Le vélo doit être en parfait état** :

Avant chaque entraînement, il faut vérifier :

- les pneus: ils doivent être gonflés à la bonne pression et leur usure doit être validée (état général, pas d'entailles profondes ni d'hernies)
- les freins doivent être propres et fonctionnels
- la chaîne doit être propre et lubrifiée

Des conseils seront donnés en début de saison et nous restons disponibles pour toute question relative à l'entretien du vélo.

Le vélo doit également être équipé d'une petite pochette sous la selle, avec le nécessaire pour une réparation : 1 chambre à air, des clés pour démonter un pneu, etc...

Nous aurons bien entendu avec nous de quoi faire en cas de pépin, mais chaque enfant doit avoir de quoi être réparé.

Un (voir 2) portes gourdes sont nécessaires, il faut que l'enfant puisse s'hydrater en suffisance. Prendre également de quoi manger, qq chose de simple (barre de céréales, énergétique, biscuit, banane, ...), et surtout quelque chose de facile à manger une fois en route. Évitions les suremballages etc...

- La tenue :



Règlement d'ordre intérieur

Section jeunes - Saison 2026

- casque et gants
- un cuissard cycliste (avec coussin sur les fesses bien entendu ☺)
- un maillot manche courte
- une sous-couche thermique et un kway pour les sorties plus fraîches ou humides

La boutique CCH est mise en ligne 2 fois par an, afin de se procurer les cuissards et maillots aux couleurs du club. Nous vous demandons de commander au minimum le maillot manche courte et il est fortement conseillé de prendre également un maillot long ou coupe-vent. Pour les jeunes, celui-ci est disponible en jaune et rouge, afin de maximiser leur visibilité sur la route.

Il n'est pas nécessaire d'investir dès le début dans les chaussures avec « cales ». Il faut d'abord que les enfants soient à l'aise sur leur vélo. Cela viendra naturellement ensuite.

- Nous comptons sur un soutien total des parents, sur le respect des enfants vis-à-vis des consignes et de l'encadrement. Nous sommes là pour les aider à progresser dans ce magnifique sport qu'est le cyclisme, ou le dépassement de soi est très important. Nous allons progresser ensemble, pas-à-pas. En équipe ! Parce que oui, avant tout, le cyclisme est un sport d'équipe quoi que l'on en dise. La progression est plus simple lorsque nous sommes en groupe, chacun poussant l'autre vers la réussite et le progrès.

Autres dispositions

- Les jeunes qui souhaitent participer aux différentes sorties adultes organisées par le club peuvent en faire la demande auprès de l'encadrement.

Cette demande sera évaluée suivant l'expérience du jeune et ses aptitudes de base, afin de garantir sa sécurité au sein d'un groupe qui ne sera pas dédié à sa sécurité comme le sont les entraînements de la section jeunes.

Si la demande est acceptée, il sera orienté vers un groupe de niveau qui correspond au sien.

Si le jeune n'est pas âgé de 18 ans, nous demandons aux parents la signature d'une décharge, ou d'accompagner eux-même leur enfant.

- Comme indiqué dans le ROI général, le membre qui n'a pas 18 ans accompli est sous la responsabilité de son représentant légal. L'enfant reste quoi qu'il arrive sous la responsabilité des parents, en toutes circonstances. En cas d'accident le CCH interviendra via l'assurance / assistance juridique de la fédération. En aucun cas, le club ne pourra être mis en cause.
- La sécurité routière sera apprise progressivement aux enfants, dans les différents groupes. En tant que parent vous avez également un rôle à jouer, n'hésitez pas à les responsabiliser de votre côté. Mieux vaut être trop informé, que trop peu...



Règlement d'ordre intérieur

Section jeunes - Saison 2026

- Nous allons sur la route ! Avec ses dangers. Même si nous allons utiliser au plus possible des petites routes avec le moins de circulation possible, des passages par des grandes routes seront obligatoires (réduits au minimum !). Tout sera mis en œuvre pour être visible et protégé. La sécurité est le point principal et aucun risque inutile ne sera pris.