



# Randonnée guide

## ROULER EN SÉCURITÉ

Principes de bases

Aussi voir dépliant SAAQ [Lien SAAQ](#)

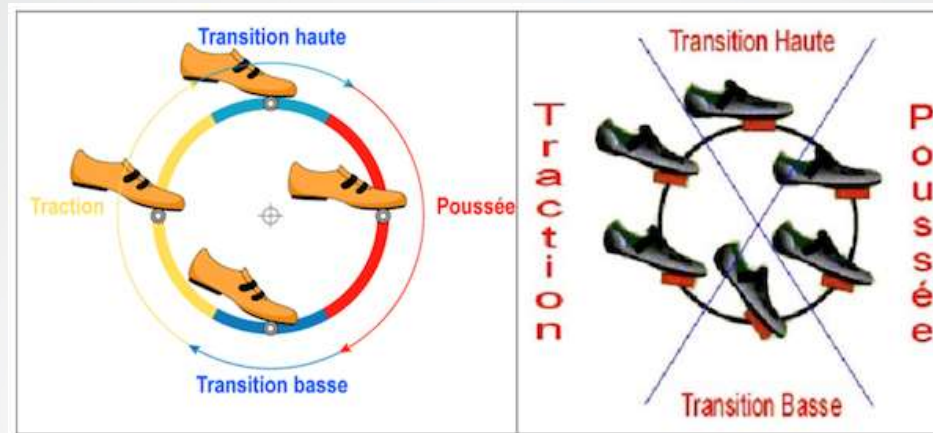
# Un Vélo performant c'est:

- ❖ Vélo en ordre (hybride, tourisme, de route, cyclocross)
- ❖ Bonne dimension et bien ajusté
- ❖ Bons pneus 25C à 30C avec pression d'air recommandée
- ❖ Chaîne propre et bien huilée (50% d'usure et moins)
- ❖ Bons freins, bien ajustés
- ❖ Vitesses bien ajustées (dérailleur avant ou arrière)
- ❖ Roues droites
- ❖ Réflecteurs et feux

Atelier de mécanique le samedi 4 mai Parc St-Charles



# Le tire pousse



Cales intégrés (chaussures à cales)

Cales à courroie

Cales sans courroies

## A cartoon illustration of a yellow banana with a smiling face, arms, and legs. The banana is riding a green bicycle. It has its right hand on the handlebar and its left arm raised in a waving gesture. The banana is wearing white shoes. The bicycle is green with black tires and spokes. The background is white.

## À apporter avec vous:

- 



# Critères pour annuler une randonnée, avant ou pendant la randonnée

L'encadreur désigné pour une randonnée est responsable et peut prendre la décision d'annuler selon différents critères, dont:

- ❖ Chaleur excessive 35°C+
- ❖ Brouillard opaque
- ❖ Pluie diluvienne
- ❖ Orage
- ❖ Vague de froid
- ❖ Accident ou blessures graves



# Règles de sécurité

## Avant de partir

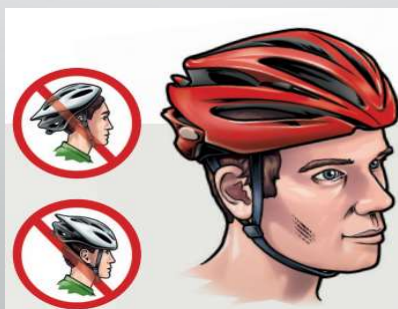
### ❖ Vérifier votre vélo

- ✓ Bouteille d'eau réglementaire
- ✓ Levier attache rapide (Quick release) quasi parallèle à la fourche ou tube de base
- ✓ Sangles pendantes sacoches ouvertes etc.

### Vérifier votre casque

- ✓ Bien ajuster votre casque (obligatoire)

**OBLIGATOIRE RÉFLECTEURS LE JOUR ET  
FEUX ROUGE ET BLANC LE SOIR**



- A** Vérifiez la pression des pneus
- B** Vérifiez si la chaîne saute
- C** Vérifiez l'état des freins
- D** Vérifiez l'équipement de visibilité obligatoire :



- |                                                   |                                                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>1</b> Réflecteur rouge à l'arrière             | <b>3</b> Réflecteur blanc à l'avant             |
| <b>2</b> Réflecteur aux rayons de la roue arrière | <b>4</b> Réflecteurs jaunes aux pédales         |
|                                                   | <b>5</b> Réflecteur aux rayons de la roue avant |

## CHEF DE FILE OU ENCADREUR

- ❖ Connaît l'itinéraire
- ❖ Donne les consignes
- ❖ Il est permis de dépasser le chef de file et de se détacher du groupe
- ❖ Ceux qui se détachent ainsi ne sont plus sous la responsabilité de l'encadreur

## ESPRIT D'ÉQUIPE DES CYCLISTES

- ❖ Attitude positive et respect
- ❖ Suivre les consignes du chef de file
- ❖ Être conscient du vélo derrière vous et de passer le message vers l'avant en cas d'anomalie. (ex écart distant )
- ❖ Être conscient du vélo devant vous garder une distance sécuritaire
- ❖ Venir en aide aux camarades en difficultés
- ❖ Dégager la voie lors d'arrêt
- ❖ Faire les signaux nécessaires



# DÉPART et DÉPLACEMENT

## EN FILE INDIENNE

- ❖ Départ à l'heure prévue
- ❖ Démarrer lentement
- ❖ Réchauffement: rouler plus lentement pour les premiers 3 kilomètres
- ❖ Regarder la surface à l'avant et signaler toute anomalie en pointant du doigt
- ❖ Garder une distance sécuritaire entre les vélos
- ❖ Surveiller le vélo devant soi au cas d'arrêt brusque
- ❖ Signaler toute manoeuvre à l'avance



## DEUXIÈME DÉPART (S'IL Y A LIEU)

Arriver à l'avance  
Être prêt quand le premier groupe arrive

# PAUSES

- Aux heures pause de 10 minutes
- Arrêts pour permettre au groupe de se reformer
- Arrêt pour dépanner un membre (crevaison)
- ✓ **Lors des arrêts dégager la piste cyclable en tout temps**
- **PAUSES DINER**



# DÉPLACEMENT

## LES SIGNAUX PRÉ-MANOEUVRE

SIGNALER TOUTE MANŒUVRE AVANT DE L'EXÉCUTER

- ❖ Il faut respecter le code de la sécurité routière en tout temps
- ❖ Signalisation: toujours signaler avant de manœuvrer
- ❖ Passer le mot vers l'arrière **POTEAU! VÉLO!**
- ❖ Passer le mot vers l'avant **AUTO!**



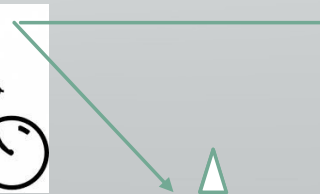
## DÉPLACEMENT (suite)

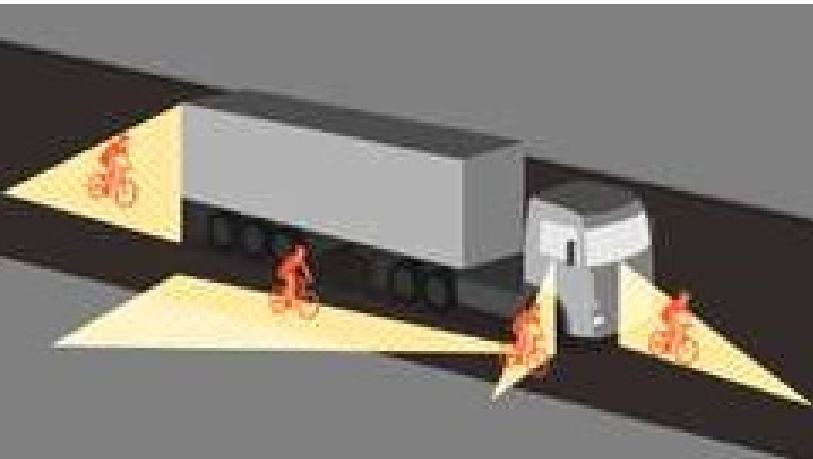
### SIGNAUX DÉFAUTS ROUTIERS

## SIGNALER TOUTE ANOMALIE AUX VÉLOS QUI SUIVENT

### ❖ Signaux

- Obstacles routiers: Pointer vers le sol
- Trous: Pointer en effectuant mouvement circulaire
- Surface: instable Pointer sol en bougeant les doigts
- Contournement et/ou dépassement vélo: Mouvement du bras derrière le dos en direction du contournement





## DÉPLACEMENT (suite)

### Anticiper les dangers !!!!

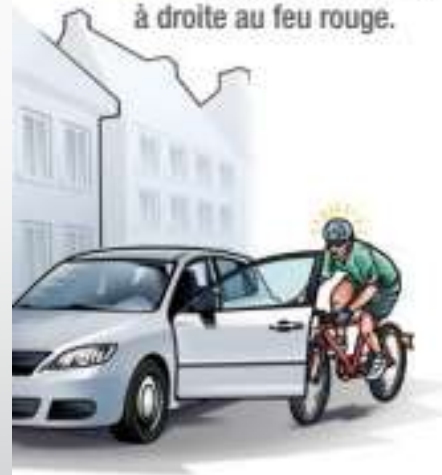
- ✓ Sorties de cour
- ✓ Autobus et remorques à ne pas se retrouver à droite
- ✓ Priorité aux camions et auto virage à droite
- ✓ Priorité aux piétons
- ✓ Portières
- ✓ Espaces entre autos stationnées
- ✓ Contact visuel avec chauffeur
- ✓ État de la chaussée (largeur, achalandage, revêtement, enfants, animaux, pont de bois, chemin de fer etc...)

## MÉFIEZ-VOUS

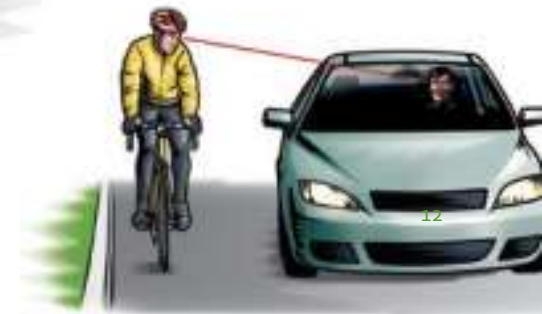
- des véhicules qui sortent d'une entrée privée.
- des autobus (surtout, ne les dépassez pas par la droite).
- des véhicules qui tournent à droite au feu rouge.



- des portières d'auto.
- des espaces entre les véhicules stationnés (roulez en ligne droite pour être vu des automobilistes).



Avant d'effectuer une manœuvre, établissez un contact visuel avec le conducteur pour vous assurer qu'il vous a vu.



## Respect du code de la route

### Sécurité

- S'immobiliser aux feux rouges et arrêts obligatoires
- Les feux pour piétons sont réservés en priorité aux piétons, les cyclistes les utilisent avec prudence



# VITESSE DE PROGRESSION MOYENNE

- ❑ **15 à 20 km/h pour débutant (gr samedi)**
- ❑ **20 à 24 km/h pour les initiés**

**Ceux qui veulent aller plus vite peuvent se détacher du groupe, ils ne sont plus sous la responsabilité club.**

**Pistes Cyclables =**



**Vigilance Constante: En cas de bris de son vélo le membre est responsable de son transport de retour**



## À la fin de la randonnée

Plusieurs participants se détachent du groupe pour retourner à la maison:

**Toujours avertir le responsable si vous quittez le groupe**

Vos commentaires sont les bienvenus pour nous permettre d'améliorer les prochaines sorties



# AGA et Souper Annuel

- Samedi 25 Septembre 2021
  - Retour sur les activités de la saison
  - Feed back des membres
  - État des finances
  - Souper et prix de présences

Merci à nos commanditaires!

Avia  
Voyages

**ROSSI**  
BICYCLETES & SKS



# MERCI D'ÊTRE VENU

- *Bonne saison 2021*

## *Bénéfices de la bicyclette*

