



INFORMATION

Saison 2021



BCFC Vélo DORVAL

- Un organisme à but non lucratif
Mission: promotion du vélo en organisant des activités adaptées aux besoins de ses membres
- Conseil d'administration formé de bénévoles
Planifie, organise et coordonne les activités
Se réunis une fois par mois et plus au besoin
- Les encadreurs sont des membres bénévoles
- La Ville de Dorval supporte le club dans la réalisation de ses objectifs
- Le club compte et dépend de l'implication de ses membres

Merci à nos commanditaires!

Avia
Voyages

ROSSI
BICYCLETTES & SKIS

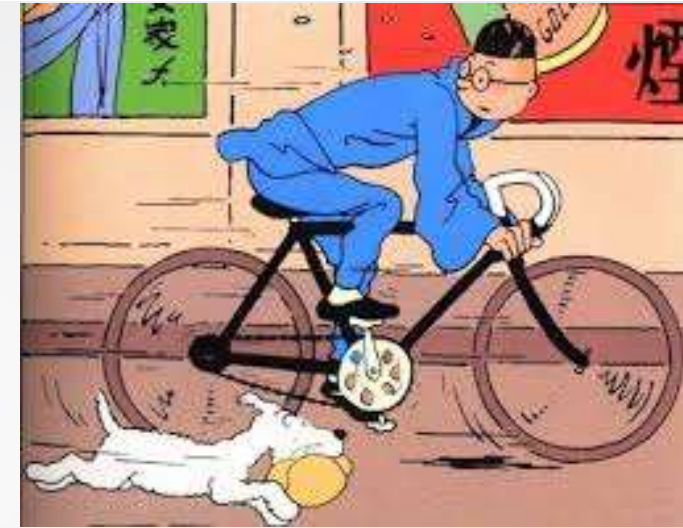
CLUB VÉLO DORVAL POUR L'AMOUR DU VÉLO

- ❖ DEPUIS 26 ANS
- ❖ MEMBRES INTÉRESSANTS À RENCONTRER
- ❖ 127 RANDONNÉES DE RÊVE POUR 2021
- ❖ 1690+ RANDONNÉES DEPUIS SES DÉBUTS



5 RANDONNÉES HEBDOMADAIRES

- ❖ MARDI MATIN DÉPART: 9h00 retour vers 14h00
- ❖ MARDI SOIR DÉPART: 18h30 RETOUR AVANT 21h30
- ❖ JEUDI 9h00 RETOUR EN APRÈS MIDI
- ❖ SAMEDI INITIATION 9h30 RETOUR VERS 13h00
- ❖ DIMANCHE 9h00 RETOUR EN APRÈS MIDI
- ❖ Les départs ont lieu à partir du Complexe Aquatique et Sportif de Dorval
1295, avenue Dawson Dorval (à moins d'indications contraires)



Être Membre du Club Vélo Dorval

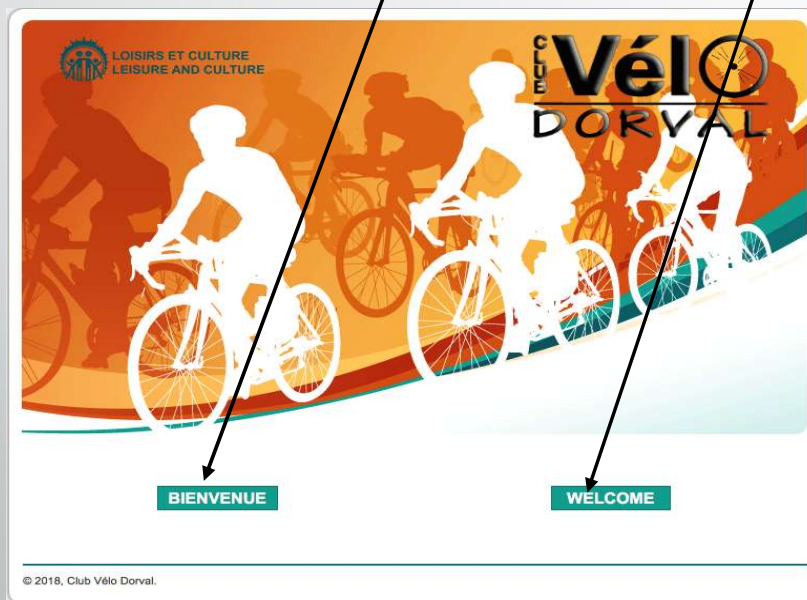
- ❖ Découverte de nouveaux endroits
- ❖ Chaque randonnée est planifié (plan préétabli)
- ❖ Appartenance à un club (camarades de vélo)
- ❖ Effet d'entraînement et d'encouragement
- ❖ Encadreur pour chaque randonnée (membres expérimentés/ formés)
- ❖ Rouler en groupe = visibilité sécurité
- ❖ Courriel et site internet
- ❖ Rabais chez nos commanditaires
- ❖ Assistance dépannage en cas de crevaison



Destinations

Visitez notre site web à <http://www.clubvelodorval.org>

Cliquer sur Bienvenue ou Welcome



Cliquer sur Calendrier



Comment consulter le CALENDRIER:

Choisir une date puis cliquer sur l'évènement,

ensuite, sur le lien pour voir le parcours

Randonnées/Rides
Aujourd'hui | mai 2018 | Imprimer | Semaine | Mois | Programme

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
29 09:00 Ste-Anne de Bellevue retc	30 18:30 Promenade Marquette	1 mai	2 09:00 Atwater via canal	3 09:30 Parc René Lévesque 11:30 Atelier de mécanique vélo	4	5
6 09:00 Ile des Soeurs, retour les	7 18:30 Atwater via Les Berges 30	8	9 09:00 Ecomusée, Ste-Anne de B	10 09:30 Woodland	11	12
13 09:00 Cap St-Jacques	14 18:30 Ste-Anne de Bellevue 42	15	16 09:00 Parc Jean Drapeau	17	18 09:30 Bois de Liesse	19

Parc Jean Drapeau
Quand: jeu., 17 mai, 09:00 - 19:00
Description: [Ile Ste-Helene](#)
[plus de détails»](#) [copier dans mon agenda»](#)

Trajet de la randonnée

- ❖ Destination
- ❖ Distance
- ❖ Point de départ
- ❖ Le parcours détaillé

010-Tour Île Des Soeurs Via Canal Retour Les Berges
By Club Vélo Dorval

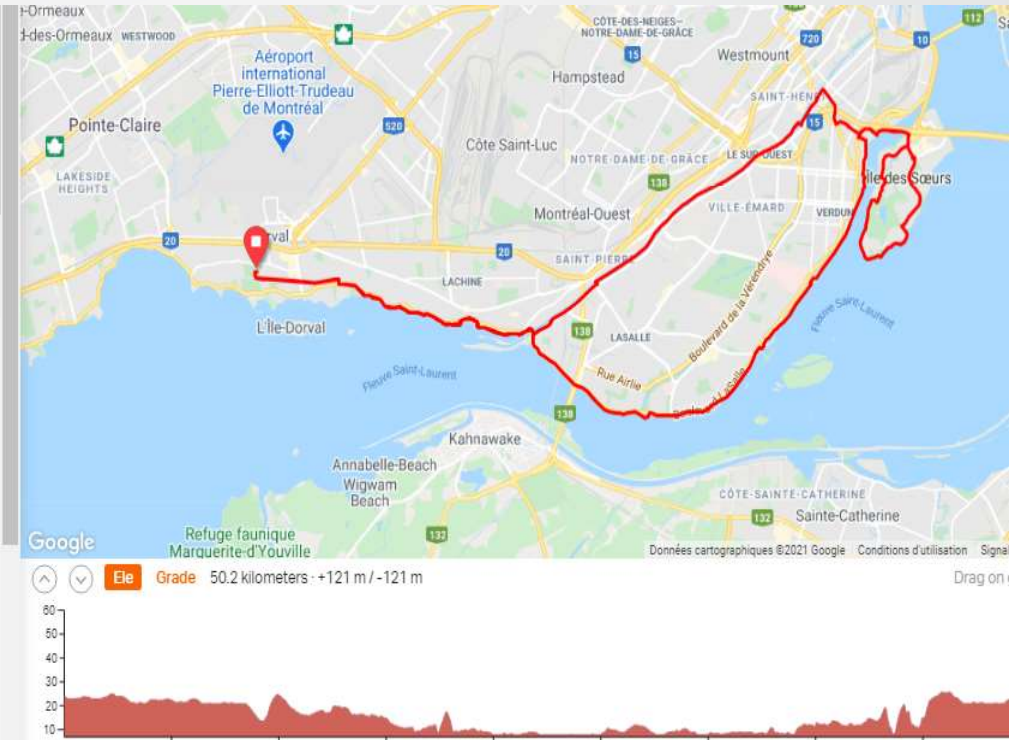
📍 50.2 km + 121 m ↗ 3.8 %
⌚ 0:00 - 121 m ↘ -4.0 %

Send to Device

📍 Dorval, Québec 🌐 Public (5 views)
🕒 Created Jan 7, 2021 🕒 Updated Jan 7, 2021

Cuesheet

← Tourner à gauche sur Avenue Daw...	0.2 km
→ Tourner à droite sur Handfield Cir	2.3 km
← Tourner à gauche sur Chemin Bord...	2.4 km
→ Tourner à droite	3.1 km



Visitez notre site web à
<http://www.clubvelodorval.org>

ACCUEIL

RENSEIGNEMENTS

▶ DEVEZ-VOUS MEMBRE

CALENDRIER

VOYAGES

▶ LES VOYAGES

▶ CONSEILS PRATIQUES

▶ RÈGLEMENTS

▶ INFORMATION POUR LES
RANDONNÉES

▶ TROUSSE DE VOYAGE DE
DENIS BRIARD

▶ MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR
UNE RANDONNÉE

PUBLICATIONS

INFO CAPSULE

- 1- [Choisir le bon cadre de vélo](#) (PDF 42 Ko)
- 2- [Ajustez votre selle en 5 étapes](#) (PDF 372 Ko)
- 3- [Casque protecteur](#) (PDF 660 Ko)
- 4- [Avant de partir](#) (PDF 80 Ko)
- 5- [Les étirements](#) (PDF 71 Ko)
- 6- [Techniques de bases \(1\)](#) (PDF 60 Ko)
- 7- [Techniques de bases \(2\)](#) (PDF 69 Ko)
- 8- [Problèmes mécaniques](#) (PDF 247 Ko)
- 9- [Quoi porter en vélo](#) (PDF 82 Ko)
- 10- [La nutrition en vélo](#) (PDF 67 Ko)
- 11- [Pédaler en groupe](#) (PDF 55 Ko)
- 12- [Condition des routes cyclables](#)



CAPSULE DE LA SEMAINE # 6

🚲 TECHNIQUES DE BASE À VÉLO (1 de 2)

La prise du guidon

Étant donné que vos mains font beaucoup de travail lors des randonnées, elles sont sujettes à se fatiguer. **La plupart des douleurs peuvent être évitées en changeant souvent la position des mains.** Un des plus grands avantages de l'utilisation de guidon de type "course" (retrouvés sur les vélos de course ou de cyclotourisme) est qu'elle permet plusieurs positions. On peut avoir les mains en bas donc le corps en position couchée, les mains sur les cocottes ou sur la partie du haut (près de l'axe de direction). Il est recommandé de changer de position aux dix minutes. Ceci allégera la pression sur les nerfs de la paume de la main. Vous éviterez ainsi les engourdissements et les picotements tout en aidant votre corps à se reposer.

Il existe moins d'options avec les guidons droits (style vélo de montagne). Si vous avez des extensions de guidons, il est préférable de les utiliser. Il est aussi conseillé de leur installer un recouvrement de caoutchouc ou de mousse pour améliorer le confort. Si vous ressentez un inconfort dans vos mains, n'hésitez pas à changer leur position tout en gardant une prise sécuritaire.

Le pédalage

En pédalant, les pieds et les chevilles devraient idéalement rester détendus et garder leur position naturelle. Il existe un conseil pour adoucir le pédalage et maximiser la puissance lors de montée : vous pouvez apprendre à pousser ET TIRER vos pédales tout au long de leur révolution et non seulement pousser la pédale lorsqu'elle atteint sa position à 3 heures.

La clé est de garder votre pédalage aussi circulaire que possible. Lorsque votre pied atteint la position la plus basse, le mouvement suggéré est similaire à celui qu'on fait lorsqu'on essaie d'enlever de la boue collée sous nos semelles. L'autre pied devrait faire un effort dans le sens inverse. En utilisant cette pratique, les montées seront beaucoup plus faciles. Une manière efficace pour développer un pédalage sur 360° est de pédaler avec une seule jambe. Cette action vous apprend instinctivement à pédaler sur toute la révolution de la pédale.

Les montées

Lorsqu'on monte une côte sur un vélo muni d'un guidon de course, il est préférable de ne pas garder les mains sur ses parties basses. Lorsqu'on est penché vers l'avant, notre diaphragme est comprimé et la respiration devient difficile. **Les poumons ne doivent pas être contraints afin de leur permettre de prendre tout l'espace requis.** Une position assise et droite ou debout fait l'affaire. Si vous avez besoin davantage d'air, placez vos mains près de la potence afin d'avoir le corps encore plus droit et ainsi augmenter le volume potentiel de vos poumons.



ROULER EN SÉCURITÉ

Principes de bases
Aussi voir dépliant SAAQ

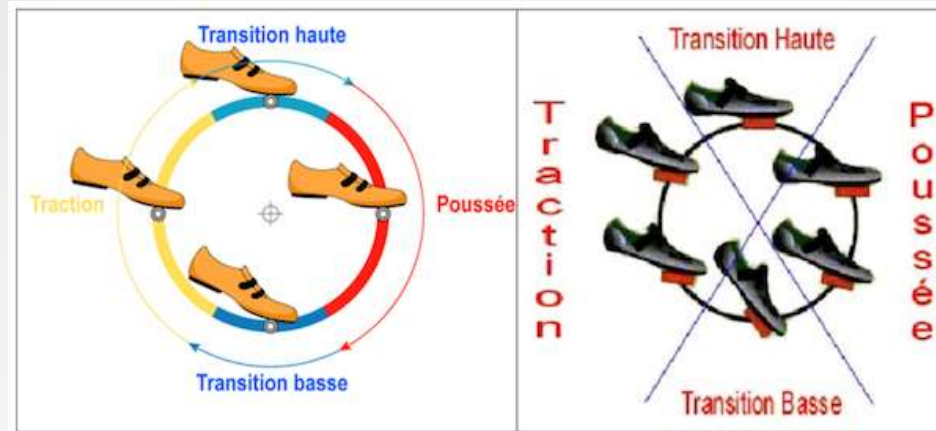
Un Vélo performant c'est:

- ❖ 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

Randonnée, ce qu'il faut:

Avant de partir:

- ❖ Prendre connaissance du parcours
- ❖ Prévisions météorologiques

À apporter avec vous:

- ❖ Outils de base (pompe, tube, outil multi fonctions, démonte pneu)
- ❖ Habillement (imperméable, coupe-vent etc.)
- ❖ Liquide et nourriture (eau, électrolyte, bar tendre, lunch etc.)
- ❖ Crème solaire
- ❖ \$\$\$/ monnaie pour traversier et autres
- ❖ Carte assurance maladie
- ❖ Copie du trajet



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

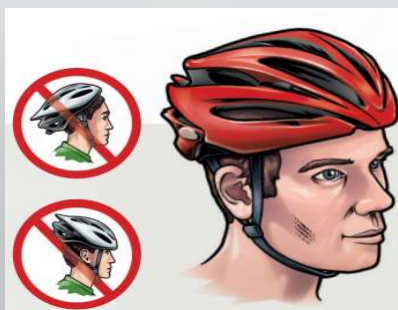
Avant de partir

- ❖ 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 :



- 1** Réflecteur rouge à l'arrière
- 2** Réflecteur aux rayons de la roue arrière
- 3** Réflecteur blanc à l'avant
- 4** Réflecteurs jaunes aux pédales
- 5** 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

Un maximum de 15 cyclistes est permis.



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-MANŒUVRE

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)

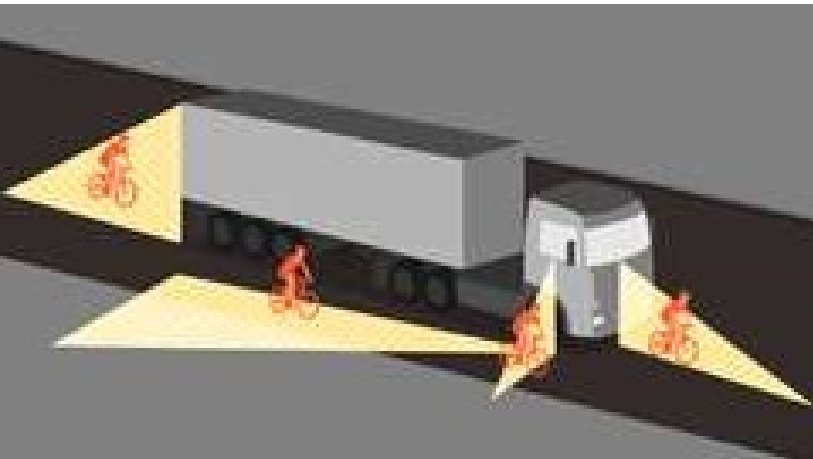
SIGNAUX DÉFAUTS ROUTIERS

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

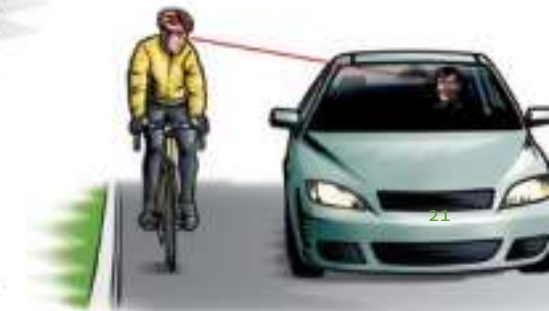
- des véhicules qui sortent d'une entrée privée.
- des autobus (surtout, ne les dépassez pas par la droite).
- des véhicules qui tournent à droite au feu rouge.



- 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 28 Septembre 18 00h
 - 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
BICYCLETTES & SKS



MERCI D'ÊTRE VENU

- *Bonne saison 2021*

Bénéfices de la bicyclette

