



Randonnée guide

ROULER EN SÉCURITÉ 2022

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



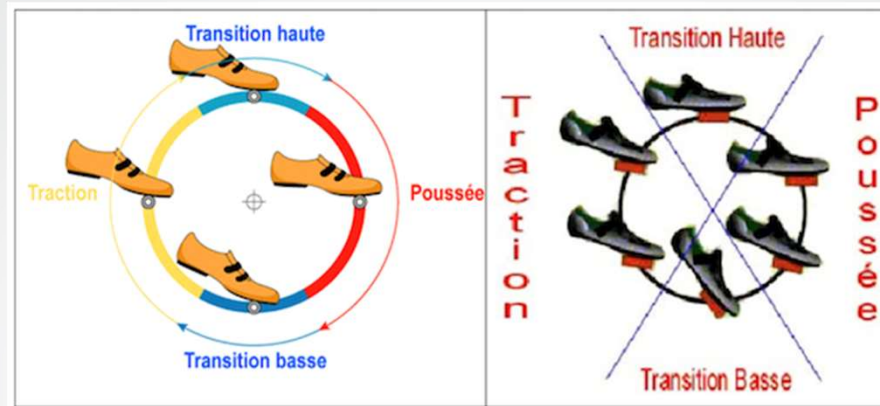
Le tire pousse



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:

- ❖ Masque
- ❖ 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 | 3 Réflecteur blanc à l'avant |
| 2 Réflecteur aux rayons de la roue arrière | 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



DEUXIÈME DÉPART (S'IL Y A LIEU)

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

Mesures COVID

- Port du masque obligatoire à l'arrivée et pendant les pauses.
- Distanciation de 2 mètres en tout temps même lors des arrêts aux intersections
- Se rapporter à l'encadreur pour la prise des présences avant le départ
- Rouler en groupes de 8 personnes plus encadreur et serre file.

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!**



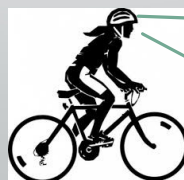
DÉPLACEMENT (suite)

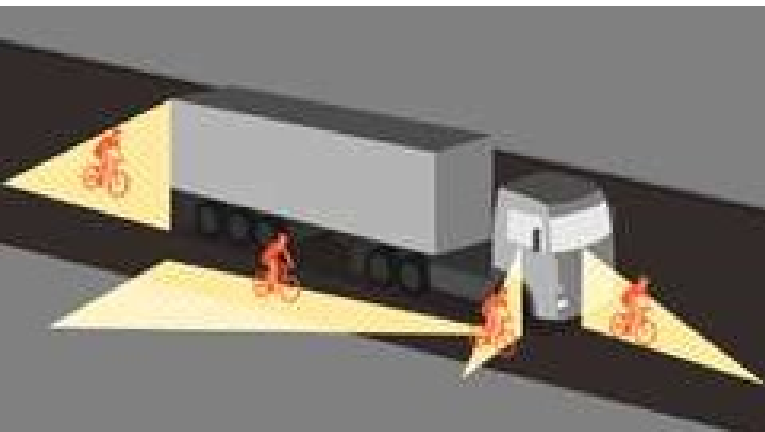
SIGNAUX DÉFAUTS ROUTIERS

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

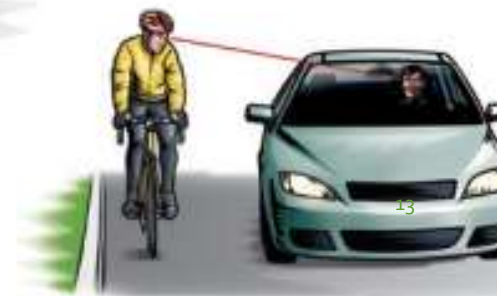
- des véhicules qui sortent d'une entrée privée.
- des autobus (surtout, ne les dépassez pas par la droite).
- des véhicules qui tournent à droite au feu rouge.



- 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
BICYCLETTES & SKIS



MERCI D'ÊTRE VENU

- *Bonne saison 2022*

Bénéfices de la bicyclette

