

Présentation aux nouveaux membres CVS



30 mars 2016

Contenu



- Site Internet CVS + Facebook
- Équipement
- Guide de bonne conduite
- Déplacement
- Conclusion

Site Internet CVS + Facebook

clubvelostoneham.com



Site Internet CSV



- Accueil
- Infos
- Sorties
 - Calendrier
- Partenaires
- Photos
- Contact

L'équipement



Équipement



- Vélo
- Ajustement et entretien
- Vêtements
- Accessoires
- Essentiels

Vélo

➤ Un vélo de route



Ajustement et entretien



- Hauteur de la selle
- Hauteur du guidon
- Tension des freins avant et arrière
- Graissage du pédalier, de la potence (annuelle)
- Huile sur la chaîne (à chaque 200 km)
- Pression et usure des pneus

VÉLO
REAKTIF

Vêtements



- Casque (obligatoire)
- Cuissard et le maillot du CVS (maillot obligatoire)
- Veste (avec ou sans manche)
- Manteau de pluie
- Bras et jambières
- Chaussures
- Gants
- Lunettes de soleil (sable au printemps)

Accessoires



- Le sac de selle et son contenu
 - Chambre à air
 - Bombonne de CO2 (ou pompe sur le vélo)
 - Outils
 - Clés hexagonales
 - Démonte pneu (2 ou 3)
- L'odomètre
- Les bouteilles d'eau

Essentiels



- Crème solaire
- Carte de la randonnée
- Nourriture (barres, jujubes, fruits séchés)
- Argent liquide et carte bancaire
- Carte d'identité
 - RAMQ
 - Permis de conduire
- Eau (avec ou sans électrolyte)

Guide de bonne conduite



Guide de bonne conduite



- Le groupe
- Le code de la route
- Les signaux de la main
- Les signaux vocaux
- L'attitude générale

Le groupe



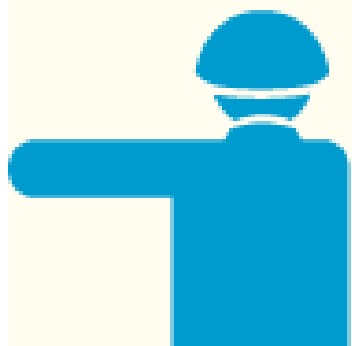
- Ne pas se **SURESTIMER** : la réussite d'une randonnée passe par la cohésion du groupe. Si un ou deux cyclistes n'ont pas le niveau du groupe, ils pénalisent l'ensemble et, au final, personne ne profite à fond de sa randonnée.
- Avoir à l'esprit que nous formons un groupe : **on part ensemble, on rentre ensemble (sauf exception, décision de l'encadreur)**
- Bien choisir le groupe adapté à son niveau cycliste du moment et s'informer du groupe avec lequel on part. « **Je m'adapte au groupe et non lui à moi** »
- **Important: Pour le groupe 28 km (le groupe aura une vitesse sur le plat d'au moins 30 km / heure)**

Le code de la route

- Arrêter aux feux rouges et aux stops (**arrêt obligatoire**), si une partie du groupe est déjà passée; les rattraper plus loin
- Respecter la priorité des autres usagers de la route
- Ne pas couper les virages ni dépasser l'axe médian de la route
- *Il va de soi qu'en cas d'accident lié à un manquement au code de la route, le club ne saurait être tenu responsable*



Les signaux de la main



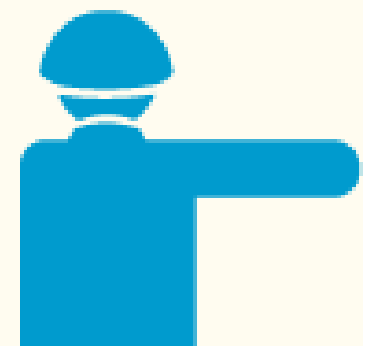
Virage à gauche



Arrêt



Arrêt



Virage à droite



Relais

Les signaux de la main



- Signaler les obstacles (**relayer l'information**)
 - Les voitures arrêtées
 - Les trous
 - Les fissures
 - Les lézardes
 - Le gravier / le sable
 - Les voies ferrées

Les signaux vocaux



- « **VOITURE** ou **CAR BACK** » : on serre à droite et on passe le message
- « **DÉPASSEMENT** » : même chose
- « **À DROITE-À GAUCHE** » : prévenir changement de direction, sans oublier de tendre le bras
- « **STOP** » ou « **FEUX** » : indication bras levé, on ralentit et on s'**ARRÊTE**

Les signaux vocaux



- « **TROUS, PLAQUES** » : indication de la main
- « **C'EST BON** ou **STOP** » aux intersections après avoir vérifié la présence de véhicules
- « **CREVAISON** » : on ralentit, on s'arrête, on se range sur le bas-côté et on met en pratique la franche camaraderie
- « **RELAIS** » : lorsque l'on laisse la tête du peloton et que l'on se laisse glisser jusqu'à la fin de la ligne

L'attitude générale



- Prendre connaissance du parcours
- Respecter les consignes données par les encadreur
- Maintenir une ligne parallèle au bord de la route
- Garder la ligne formée par le peloton : rouler dans l'axe l'un de l'autre avec un écart de sécurité pour se rabattre
- Être prévisible : signaler nos intentions à l'avance
- Respecter les périodes de récupération et les moments qui demandent un effort plus soutenu
- Attendre d'être derrière le groupe pour se moucher, retirer des vêtements, vérifier son équipement, sortir de la nourriture, etc.

L'attitude générale



- Regarder devant soi de façon à avoir un champ de vision le plus large possible : plutôt que de se concentrer sur son propre vélo, mettre l'accent sur le cycliste en face de soi, cela donnera le temps de réagir aux ajustements du groupe
- Garder sa roue avant 50 à 100 cm derrière la roue arrière de la personne devant soi ; profiter de son sillage et ainsi dépenser moins d'énergie pour avancer
- **NE PAS** appuyer brusquement sur les freins, regarder vers le bas, ou chevaucher la roue du cycliste devant soi

L'attitude générale



- Ne dépasser d'autres cyclistes que lorsque qu'il est possible de le faire en toute sécurité (ex. : route en ligne droite, pas de véhicules en vue)
- Bien communiquer l'information dans le peloton : passer rapidement les avertissements
- « FILE INDIENNE » : on se met dans le trou devant ou on se laisse glisser dans le trou de derrière selon la provenance du danger

L'attitude générale



- Attendre que les cyclistes à l'avant nous laissent la place pour passer à la tête du groupe ; **NE PAS** faire de dépassement par la gauche
- À l'avant, maintenir une vitesse constante : des accélérations rapides ou saccadés et des mouvements de freinage brusques peuvent perturber la ligne et provoquer un accident
- Lorsque l'on finit son tour à l'avant du groupe, se placer à la gauche de la file et se laisser dépasser par les autres cyclistes afin de se retrouver à la fin
- Restez à l'arrière tant que nécessaire lorsque fatigué et laisser aux cyclistes qui reviennent derrière assez d'espace pour s'insérer devant soi
- Lorsque l'on passe des véhicules stationnés ou en arrêt, se laisser toujours une marge d'environ la largeur d'une porte d'automobile

Les déplacements



Déplacement



- Un peloton unis
 - Communication
 - Distance
 - Virage
 - Démarrage
- Le relais
 - Normal
 - Insertion soudaine
- Les voies ferrées

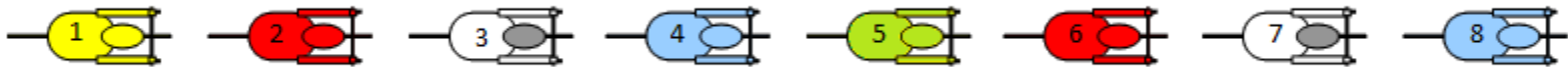
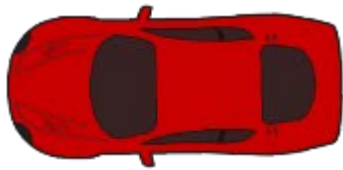
Un peloton unis

➤ Un file indienne serré qui communique



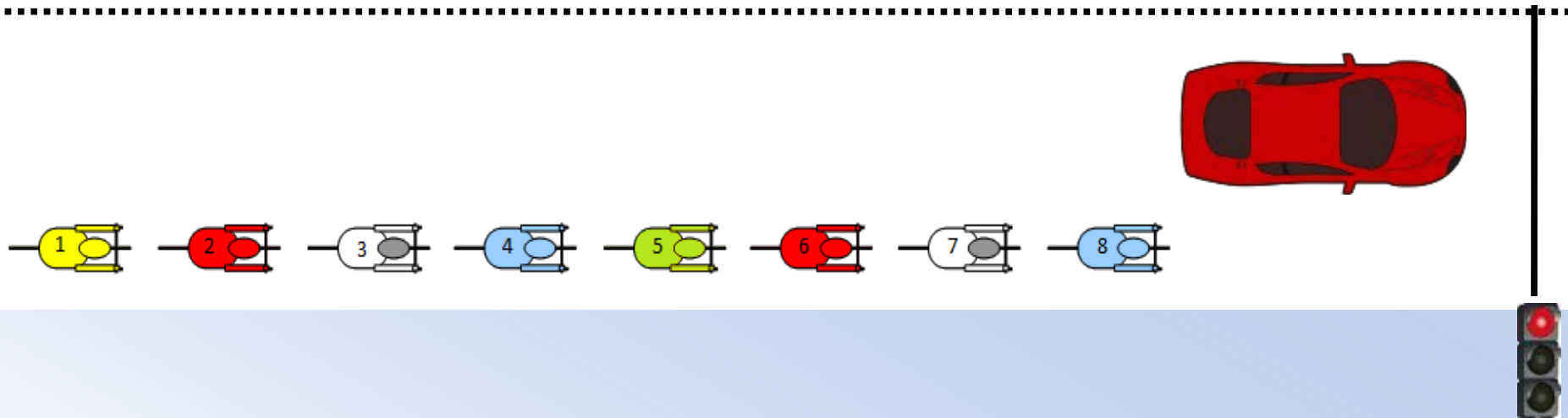
Un peloton unis

- Demeurer en ligne
- Garder une distance constante
- Minimiser la distance (30% moins d'efforts)



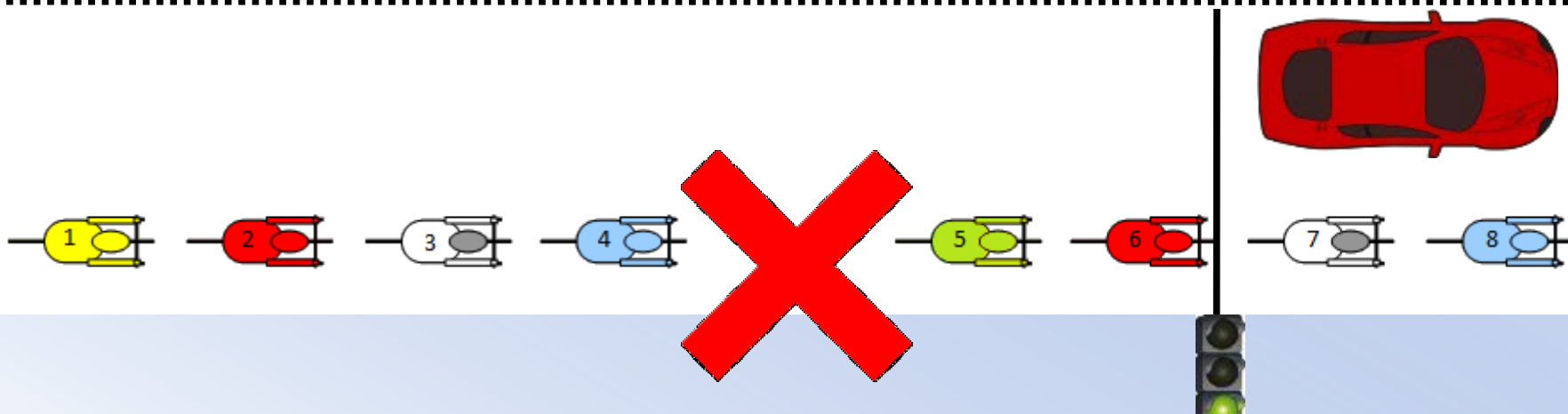
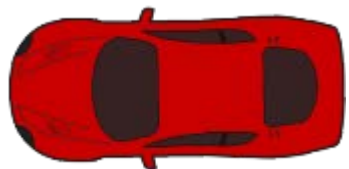
Un peloton unis

➤ Conserver la ligne aux arrêts



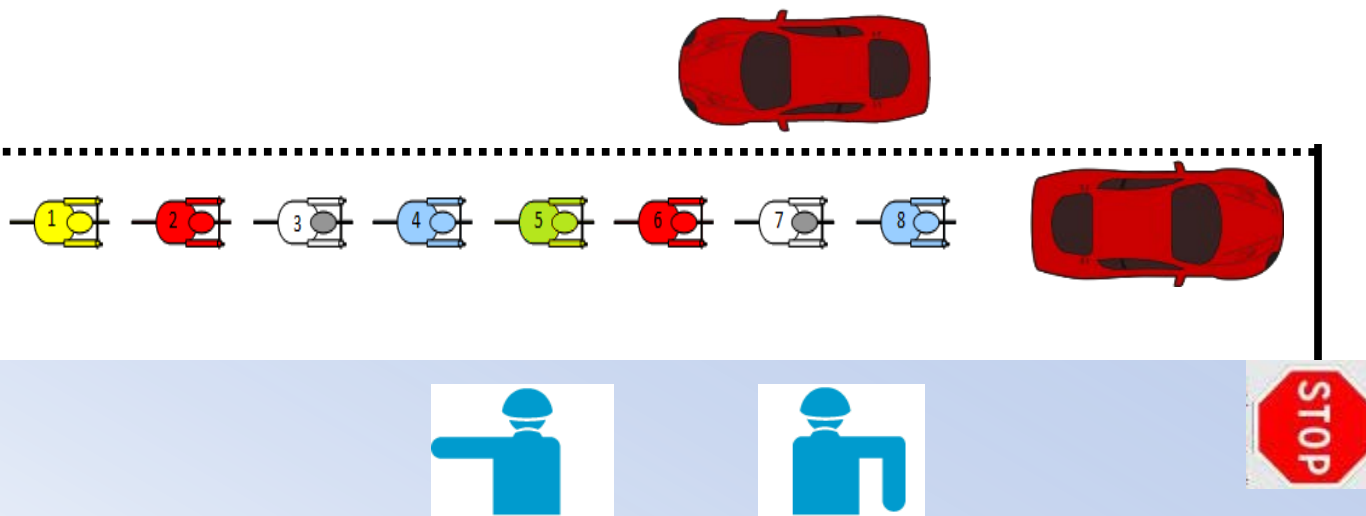
Un peloton unis

- Éviter de créer des écarts au départ, en déplacement, aux changements de directions



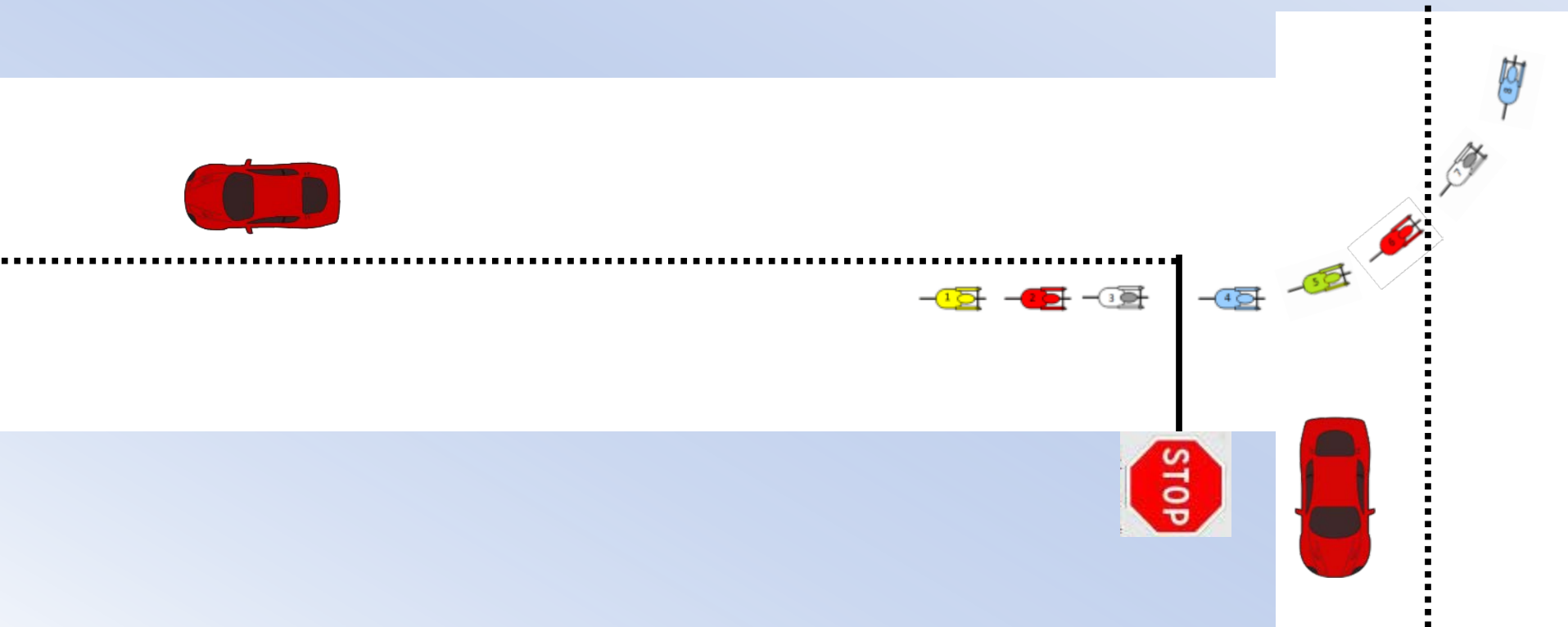
Un peloton unis

➤ Virage à gauche



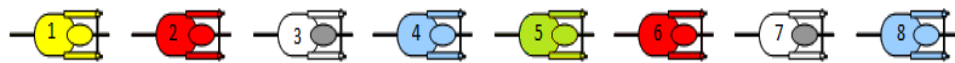
Un peloton unis

- Virage à gauche
- Reprise progressive



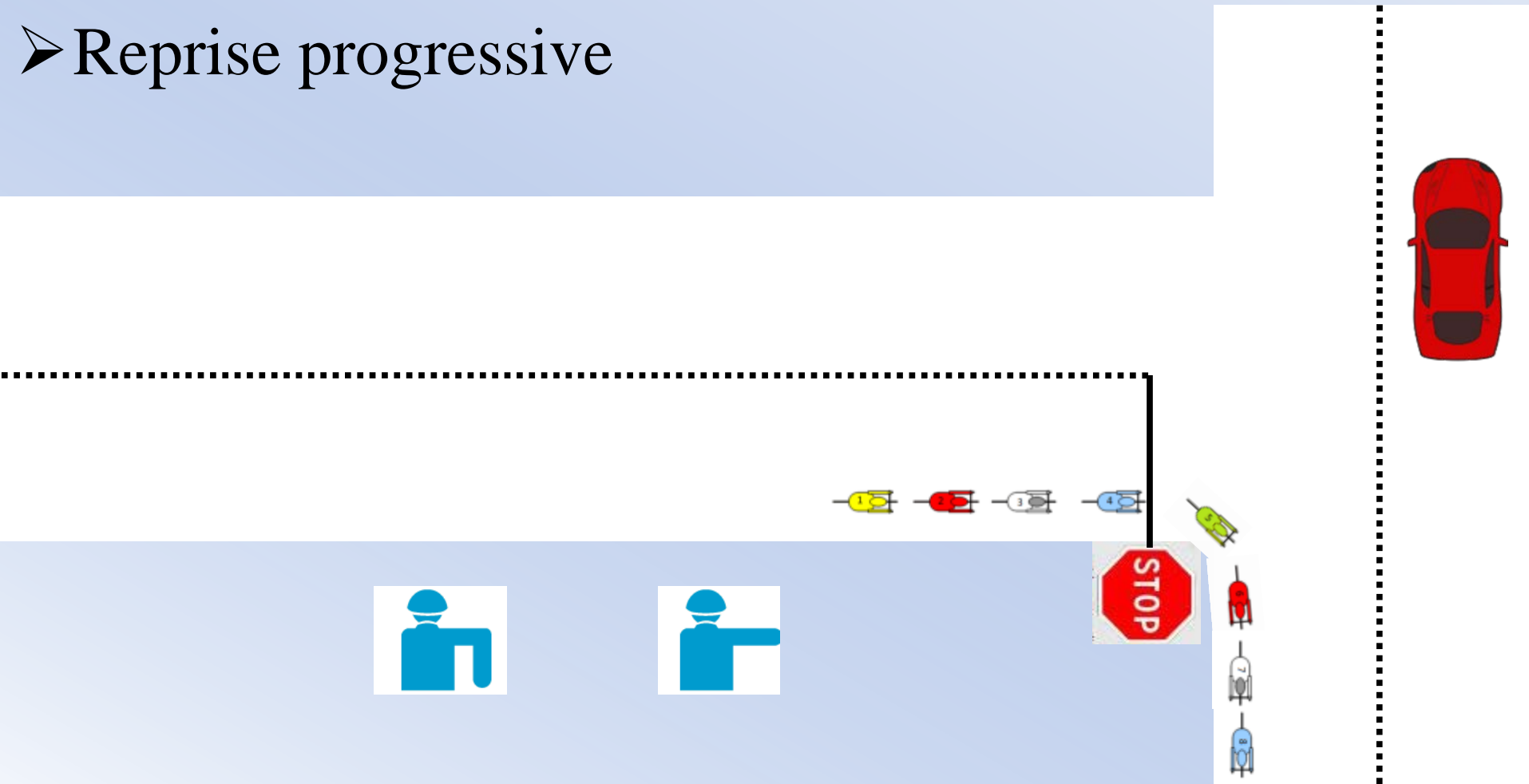
Un peloton unis

➤ Virage à droite



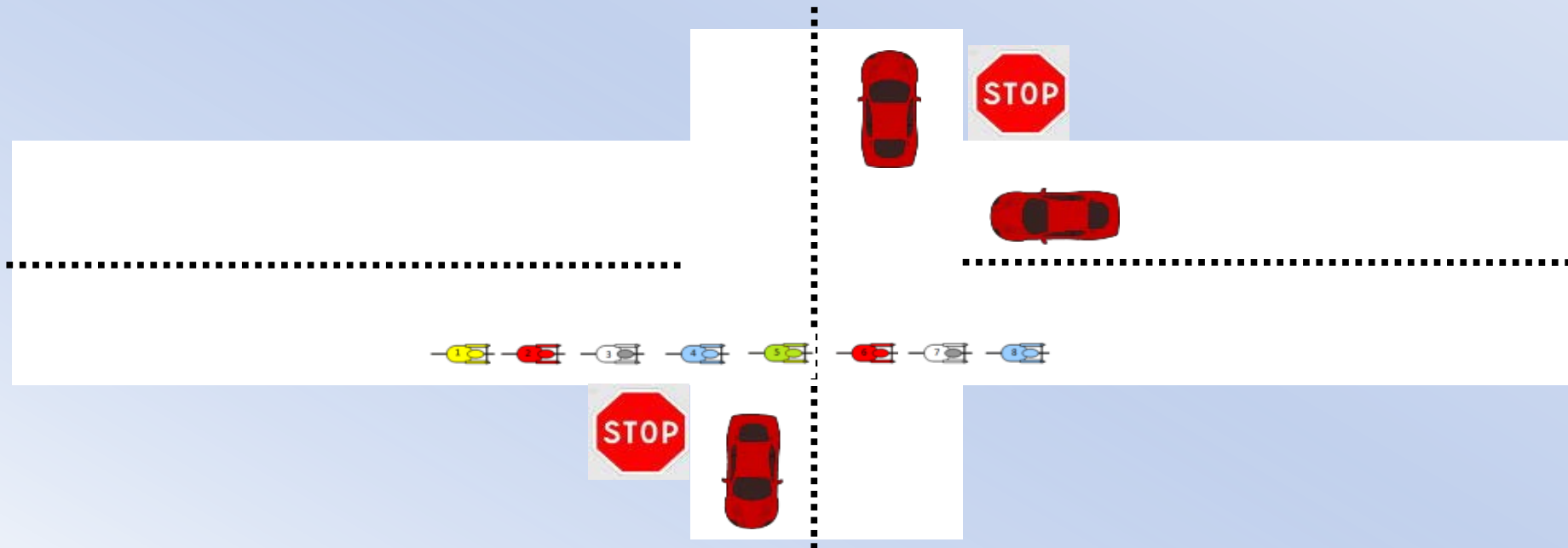
Un peloton unis

- Virage à droite
- Reprise progressive



Un peloton unis

➤ Démarrage progressif suite à un arrêt



Le relais



- Éviter de prendre un relais
 - Lors de la présence de véhicules convergents
 - Dans une pente
 - Dans une courbe
 - Lorsque la circulation est dense
 - Sur un chemin étroit ou accidenté
 - Sur une route avec buttes obstruant la vision

Le relais

➤ Jeter un regard vers l'arrière



Le relais

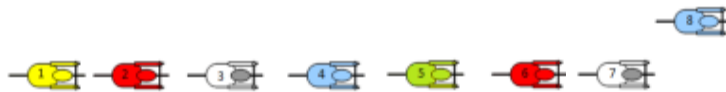
- Annoncer le relais (manuellement et verbalement)



Éviter de nuire à la vision du meneur
par un écart avec le peloton

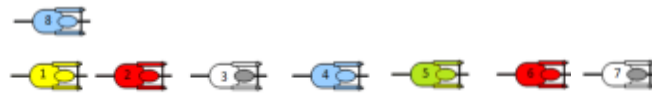
Le relais

➤ Le meneur se met en retrait



Le relais

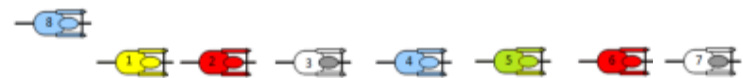
- Le meneur se laisse dépasser par le peloton
 - Le dernier de la file l'indique «Dernier»



Dernier!

Le relais

➤ Le cycliste se replace dans la file



Le relais

- Le cycliste s'intègre et indique («complet!»)



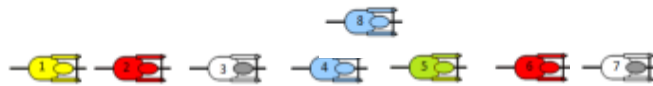
Complet!

Le relais

➤ L'insertion soudaine



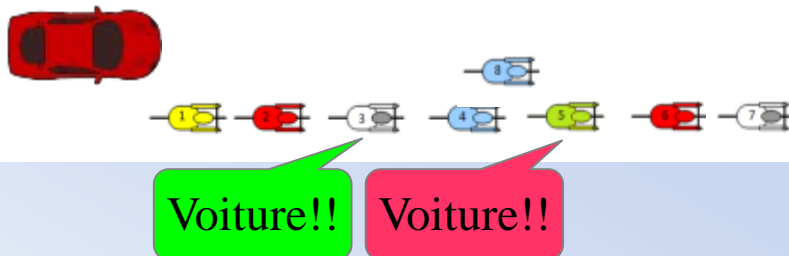
Voiture!!



Insertion

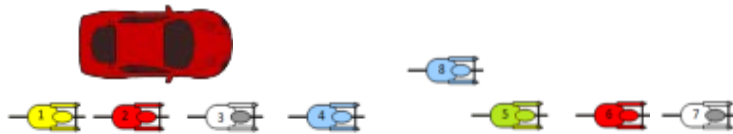
Le relais

- L'insertion soudaine
 - La voiture est annoncée par les autres cyclistes



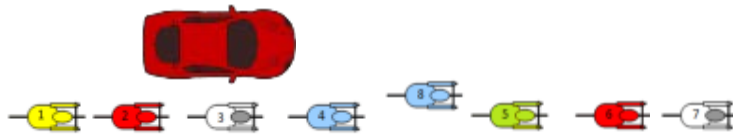
Le relais

- Le cycliste indique son intention



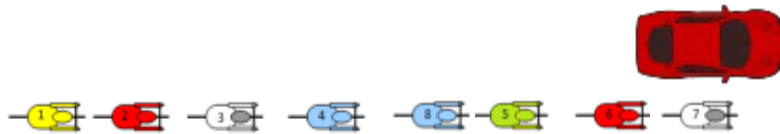
Le relais

- Le cycliste indique son intention et l'emplacement en pointant entre 2 vélos



Le relais

➤ Le cycliste s'insère



Les voies ferrées

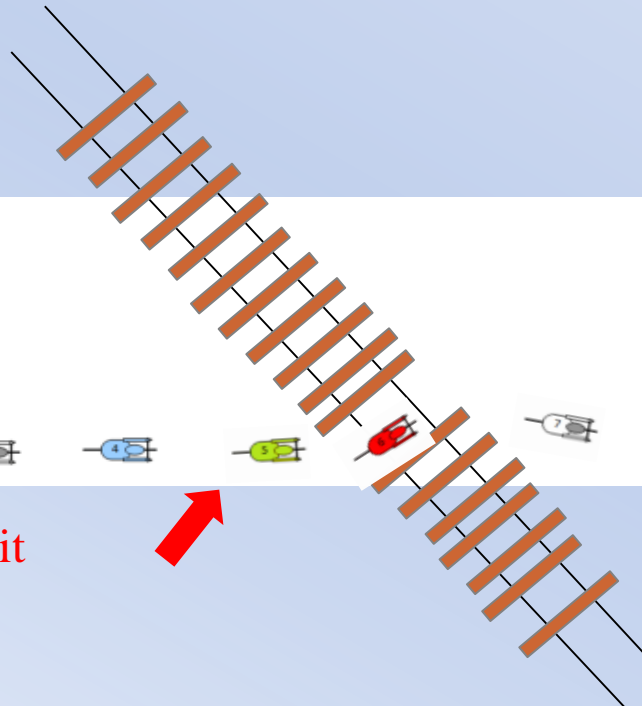
- Le meneur indique la voie ferrée et ralentit. Il passe perpendiculairement à celle-ci
- Le deuxième suit le meneur et ainsi de suite



Traverser 1 à la fois à angle droit



Regroupement progressif...



Conclusion



Merci à nos partenaires



Merci à tous nos partenaires!

LTE Télécom
1171, Charest O. ☎ 418 687-2121

Distributeur **Bell**

**Beudet
Fontaine CPA s.a.**

Société de comptables professionnels agréés
et services fiscaux.



MUNICIPALITÉ DES CANTONS UNIS DE
STONEHAM-ET-TEWKESBURY

les Chalets Alps
STONEHAM - QUÉBEC

**BÉTON
CHEVALIER INC.**



**GROUPE
Levasse**

JA Lemieux
ASSURANCES & SERVICES FINANCIERS

**PASCAL
LE BOULANGER**
Boulangers et Pâtisseries

CAMP DE BASE

PROMUTUEL
ASSURANCE

**VÉLO
REAKTIF**

Questions

