



---

# Présentation aux nouveaux membres CVS

## Avant de partir ...

*(Partie 1 de 2)*

Avril 2022





# Contenu

---

**À PROPOS DE CVS**

---

**ÉQUIPEMENT**

---

**VETEMENTS ET ACCESSOIRES**

---

*GUIDE DE BONNE CONDUITE*

---

*DÉPLACEMENT*

---

*CONCLUSION*



## À propos de CVS

- Site internet : <http://clubvelostoneham.com>
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/135501393786209>

# Mission & objectifs

- D'offrir à ses membres un environnement et des conditions adéquates pour pratiquer le vélo de route en peloton
- De permettre à ses membres de tisser des liens d'amitié entre eux
- De promouvoir la pratique du vélo dans des conditions sécuritaires: **respect du code de sécurité routière du Québec**

# Parcours et Sécurité

- Les parcours sont faits à partir de Ride with GPS. Cette application indique les types de pavés et les travaux de construction



# Sorties hebdomadaires

- Tous les samedis matins de la mi-avril à la mi-octobre
- Les horaires de départ sont variables suivant les saisons
- Se référer au calendrier des sorties sur le site Internet et à la page Facebook du club pour voter au sondage de participation
- Deux (2) distances et parcours sont proposés; un parcours de 50 à 75 KM et un parcours plus long de 100 à 125 kilomètres. Les distances varient en fonction du moment de la saison
- Les sorties sont variées en alternant des longues distances avec beaucoup de dénivelé et de plus courtes distances avec moins de dénivelés
- Au moins 50% des départs se font de Stoneham

# Atelier mécanique

- À venir selon les disponibilités.



# Activités sociales

- Journée d'ouverture
- Pique-nique après la sortie de vélo
- Journée fermeture
- Une journée plein-air d'hiver vous sera proposé
- Selon les sondages, des journées de vélo de montagne peuvent être ajoutées au calendrier



# Équipement

Vélo

Ajustement et entretien

Vêtements

Accessoires

Les essentiels

# Vélo



A close-up, low-angle shot of a bicycle chain and sprocket. The chain is metallic and shows signs of use, with some links appearing slightly worn. The sprocket is partially visible at the bottom. The background is dark and out of focus.

## Ajustement et entretien

- Hauteur de la selle
- Hauteur du guidon
- Tension des freins avant et arrière
- Graissage du pédalier, de la potence (annuelle)
- Entretien approprié de la chaîne (huile)
- Pression et usure des pneus

# Vêtements

- Maillot du club CVS
- Cuissard (ou bib) et une Veste (avec ou sans manche)
- Manteau de pluie
- Manchettes et jambières
- Chaussures
- Gants
- Lunettes soleil

# Les accessoires

- Le sac de selle :
  - ✓ Chambre(s) à air
  - ✓ Bonbonne(s) CO2 ou pompe
  - ✓ Clés hexagonales
  - ✓ Cuillers pour démonter le pneu  
(2, préférable 3)
- Odomètre ou GPS

# Les essentiels

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

# Maillot

---

- Le port du maillot est **obligatoire** à chaque sortie.
- Le mot « **CVS** » figure sur nos tenues et nous en sommes fiers!





# **Guide de bonne conduite** *(voir 2è partie)*

# Nos partenaires

*Les*  
**Chalets Alpins**  
S T O N E H A M  
HÉBERGEMENTS TOURISTIQUES

**JA Lemieux**  
ASSURANCES & SERVICES FINANCIERS  
— DEPUIS 1926 —

**PROMUTUEL**  
ASSURANCE

 **SPHERIK**

**IGA**

**Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU**

LAC-BEAUPORT - ST-NICOLAS - SILLERY  
STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

**L E K K L A**  
CYCLING COUTURE



**LA SOUCHE**  
BRASSERIE ARTISANALE