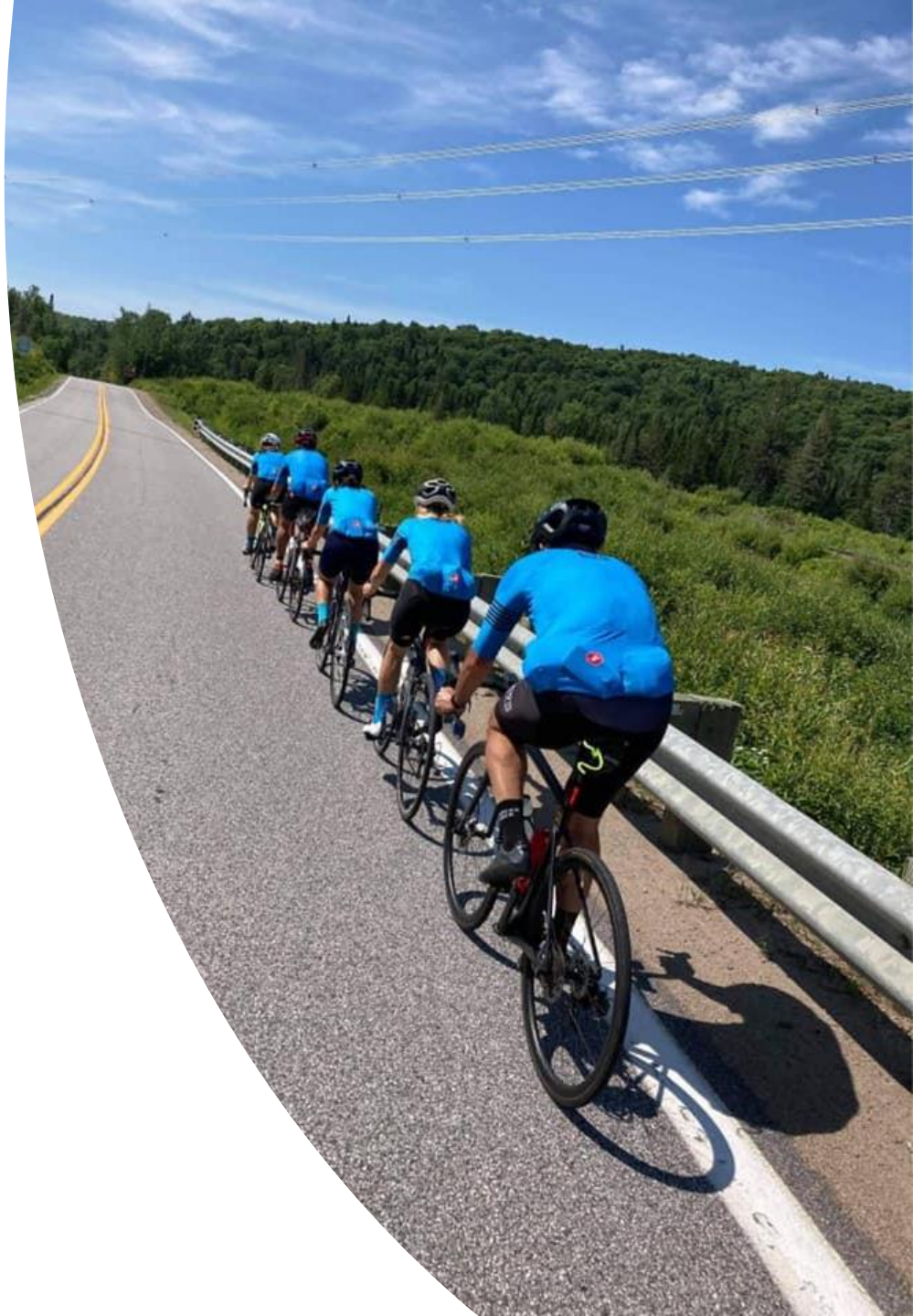
Présentation aux nouveaux membres CVS

… et on roule!

(Partie 2 de 2)

Avril 2022



Contenu

À PROPOS DE CVS

ÉQUIPEMENT

VETEMENTS ET ACCESSOIRS

GUIDE DE BONNE CONDUITE

DÉPLACEMENT

CONCLUSION

À propos de CVS

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

Guide de bonne conduite

Guide de bonne conduite

- Le groupe
- L’attitude en général
- Le code de la route
- Les signaux de la main
- Les signaux vocaux
- Le matériel adéquat
- Règles générales

Le groupe

Avoir à l'esprit que nous formons un groupe : on part ensemble, on rentre ensemble

S'il le faut on ralentit, on s'arrête pour se regrouper et faire le point

Respecter les autres et notre environnement

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 de sa randonnée.

Bien choisir le groupe adapté à son niveau de cyclisme du moment et s'informer du groupe avec lequel on part. « Je m'adapte au groupe et non lui à moi »

L’attitude générale

- Être à l’heure
- Apporter de l’eau, de la nourriture
- Et une chambre à air en cas de crevaison

Le code de la route

Respecter tous les feux

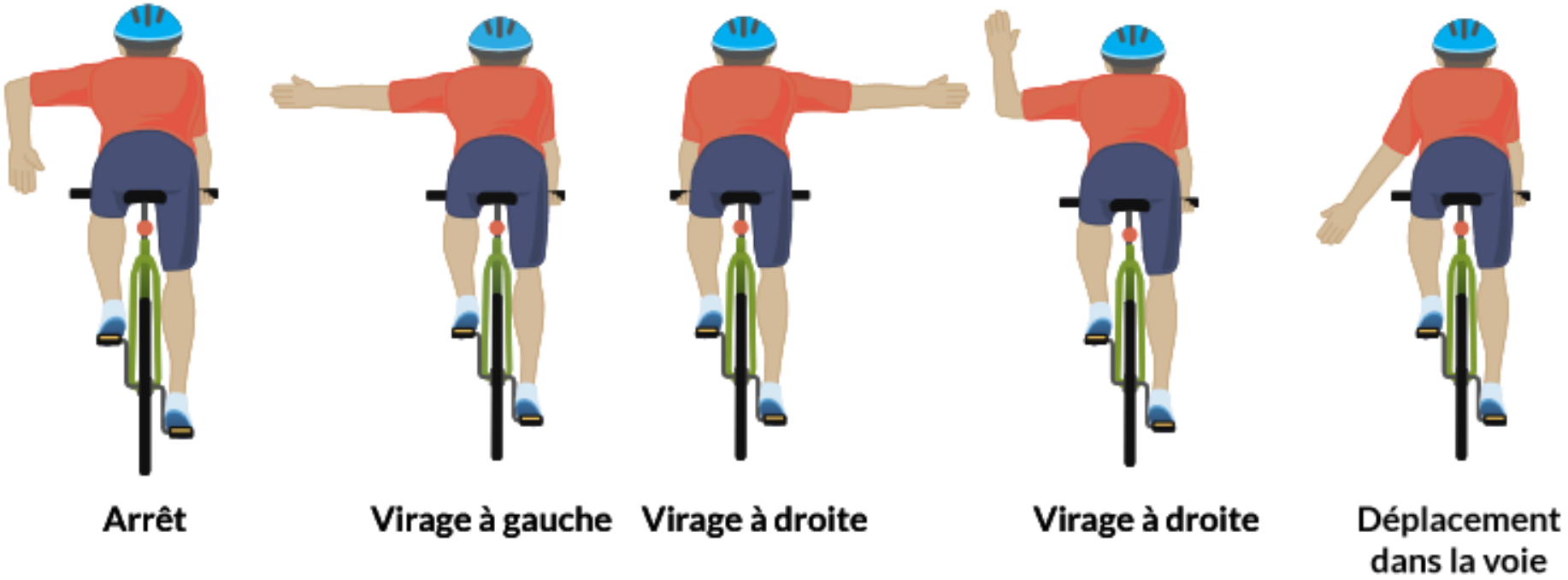
Respecter tous les stops (intersections avec pancartes d'arrêt)

Arrêter aux feux rouges et aux stops, même si une partie du groupe est déjà passée

Ne pas couper les virages ni dépasser l'axe médian de la route

Respecter la priorité des autres usagers de la route

Les signaux de la main



Les signaux de la main

Obstacle à gauche

Obstacle à droite

Obstacle, déviation vers la gauche

Voie férrée

Les signaux vocaux

- **« VOITURE DERRIÈRE »** ou **«CAR BACK»** : on serre à droite et on passe le message
- **« VOITURE DEVANT »** : même chose
- **« À DROITE À GAUCHE »** : prévenir changement de direction
- **« STOP »** ou **« FEUX »** : on ralentit et on s'arrête
- **« TROUS, PLAQUES »** : indication de la main
- **« C'EST BON OU STOP »** aux intersections après avoir vérifié la présence de véhicules
- **« PIEDS À TERRE »** (si obligation de s'arrêter)

Les signaux vocaux

- **« CREVAISON »** : on ralentit, on s'arrête, on se range sur le bas-côté
- **« RELAIS »** (se fait par la droite) : lorsque l'on laisse la tête du peloton et que l'on se laisse glisser jusqu'à la fin de la ligne
- **« UP » « DEBOUT »** avant d'accélérer légèrement avant de se lever en danseuse
- 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.

Le matériel adéquat

- Apporter son vélo en parfait état de marche
- Être responsable de son matériel, de ses accessoires ainsi que de son équipement vestimentaire
- Le port du casque est **OBLIGATOIRE**, c’est notre seule carrosserie

Règles générales

Prendre connaissance du parcours avant la randonnée ou télécharger dans votre GPS. Vous êtes tenu de pouvoir faire le parcours ou de retourner au point de départ seul si nécessaire

Respecter les consignes données par les encadreurs

Maintenir une ligne parallèle au bord de la route .Un cycliste de peloton roule en ligne droite. Les zigzagues sont proscrits

Garder la ligne formée par le peloton (8 à 15 cyclistes), éviter de trop sortir sur les côtés et maintenir votre roue avant à 3 ou 4 pouces de la roue arrière de la personne que vous suivez

Règles générales

Regarder devant soi de façon à avoir un champ de vision le plus large possible. Gardez la tête haute, ne fixez pas la roue directement en avant de vous

Éviter de constamment regarder votre odomètre, vos appareils d'indicateur de performance ou votre chaîne arrière pour savoir sur quelle vitesse vous roulez…. Ou de raconter votre vie ☺

Il est du devoir du cycliste en tête de peloton d'indiquer ses intentions (arrêt, ralentissement, relais, changement de direction, trous, lumières, etc.) et par la suite bien communiquer l'information dans le peloton

Éviter d'appuyer brusquement sur les freins en cas de distraction, de changement de rythme du peloton. On évite un accident

Règles générales

Se discipliner à suivre son cycliste à une distance raisonnable afin de bénéficier de la force d'aspiration et pour éviter de créer éventuellement une rupture avec le reste du groupe

Ne dépasser **EN AUCUN MOMENT** d'autres cyclistes à moins d'une directive de l'encadreur le permettant lors d'une longue montée

NE PAS faire de dépassement par la droite

Dans les descentes, on se distance légèrement les uns des autres. À l'avant, le meneur doit continuer à pédaler le plus fermement possible à haute cadence. Les cyclistes à l'arrière doivent freiner légèrement afin d'éviter les dépassements

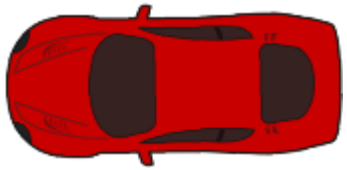
Rouler en peloton

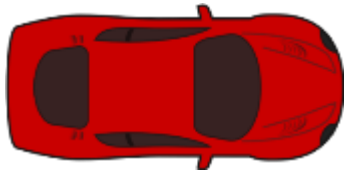
Rouler en peloton

- Un peloton uni
- Le relais (par la droite)
- Les voies ferrées
- Une formation « quinconce » qui communique

Un peloton uni

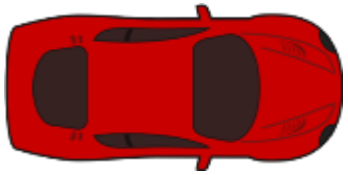
- Demeurer en ligne
- Garder une distance constante
- Minimiser la distance (30% moins d'efforts)

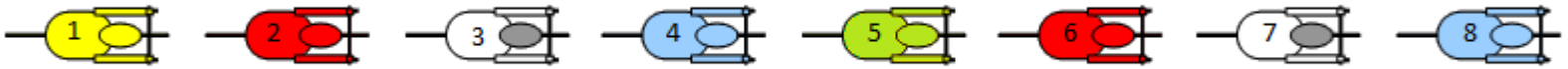




Un peloton uni (suite)

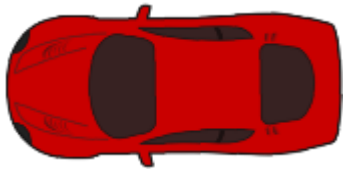
- Conserver la ligne aux arrêts

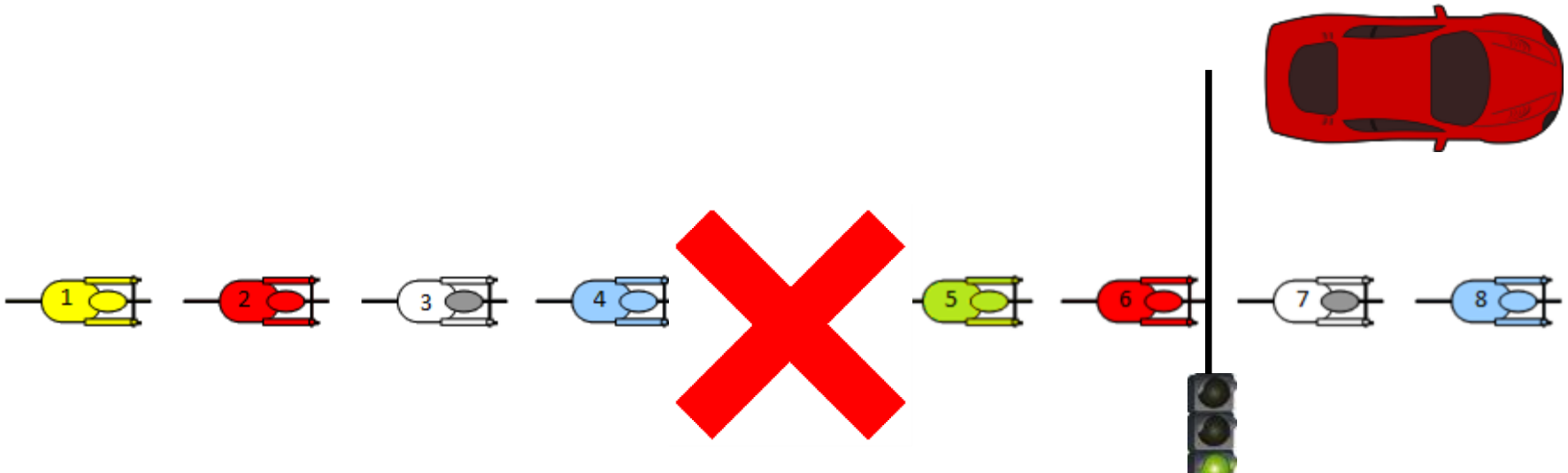




Un peloton uni (suite)

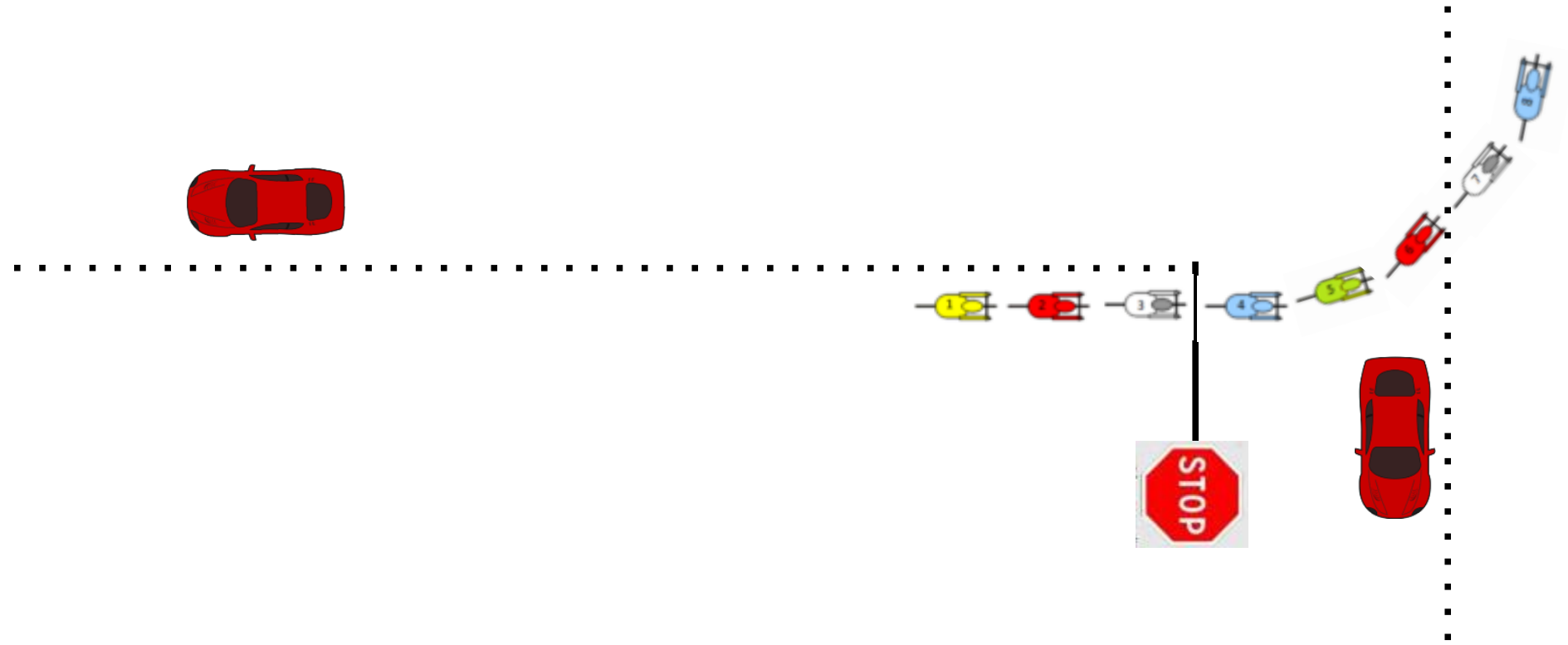
- Éviter de créer des écarts au départ, en déplacement, aux changements de directions





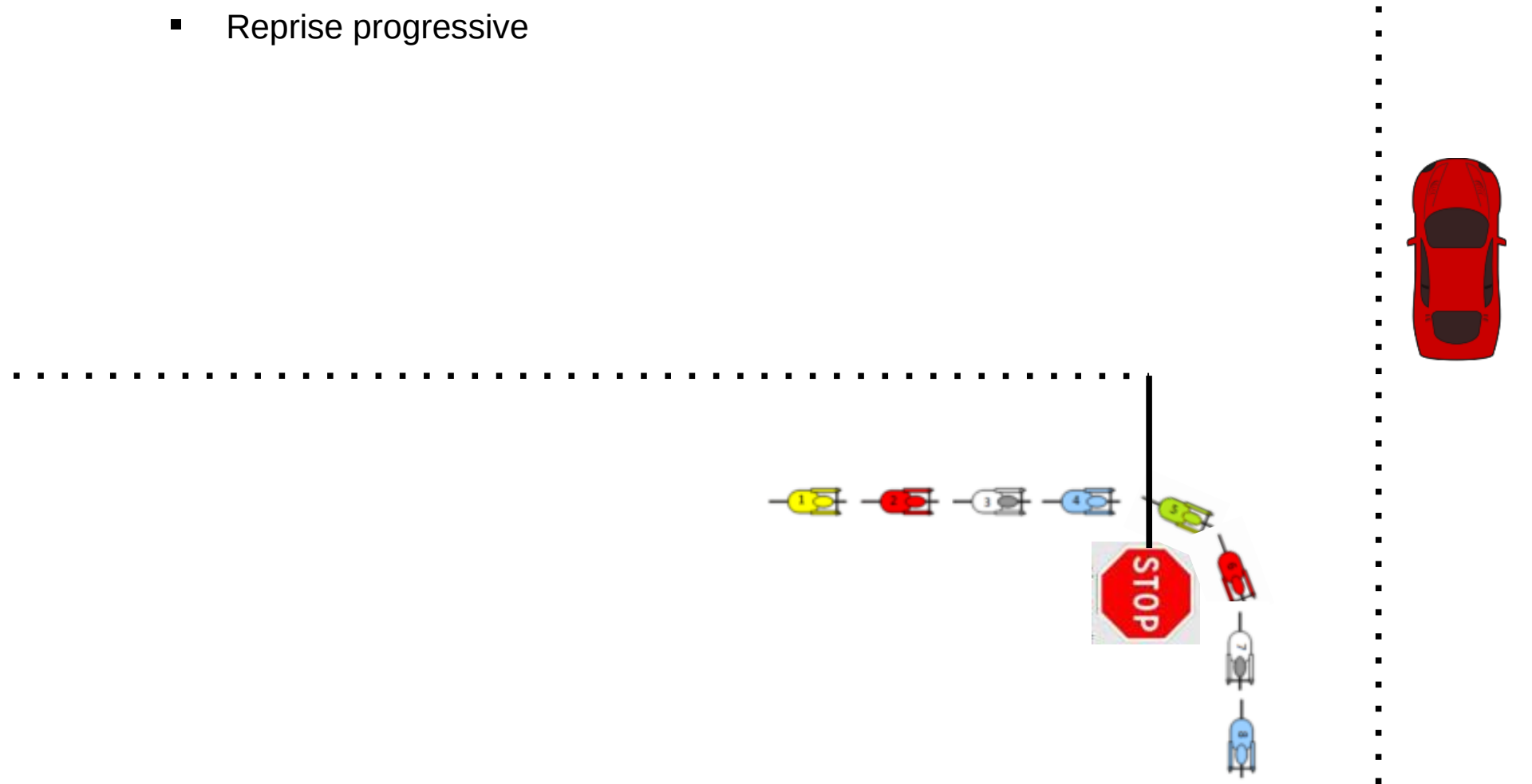
Un peloton uni (suite)

- Virage à gauche
- Reprise progressive



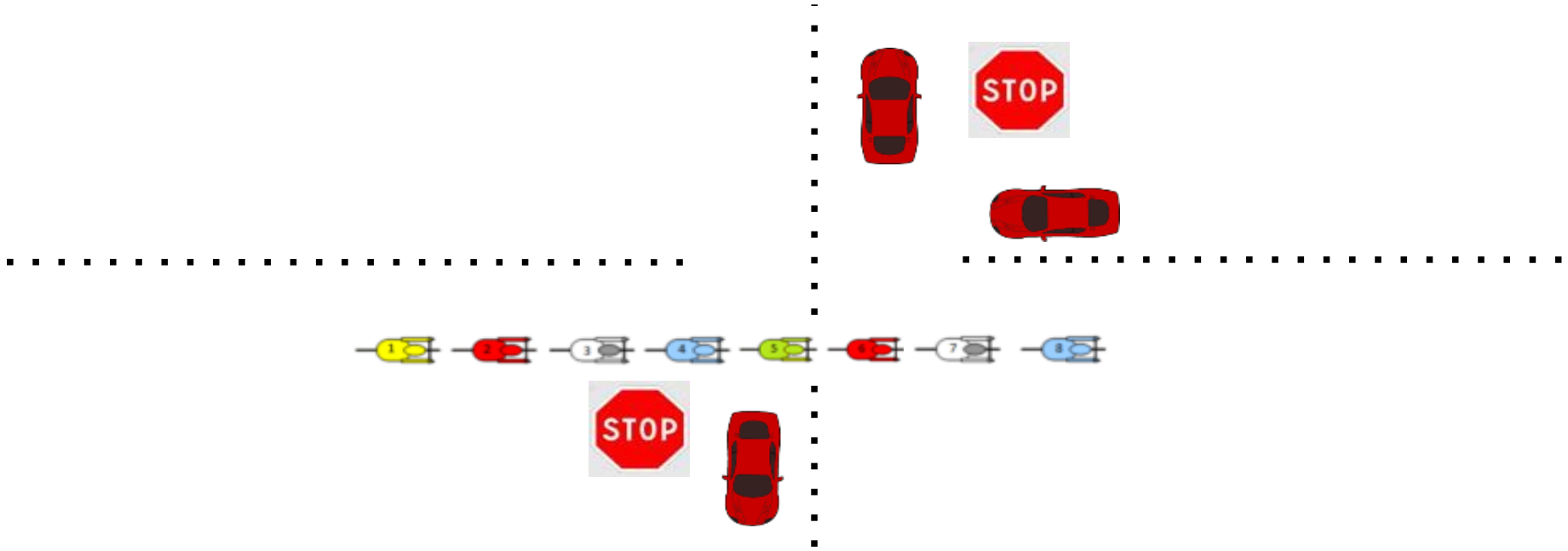
Un peloton uni (suite)

- Virage à droite
- Reprise progressive



Un peloton uni (suite)

- Démarrage progressif suite à un arrêt



Le relais (par la droite)

- Annoncer le relais (manuellement et verbalement)
- Légère accélération avant de se dégager légèrement sur la droite
- Le preneur garde sa vitesse constante. Les accélérations rapides ou saccadées occasionnent des mouvements de freinage brusques à l'arrière et provoquent des accidents

Le relais (suite)

Éviter de prendre un relais:

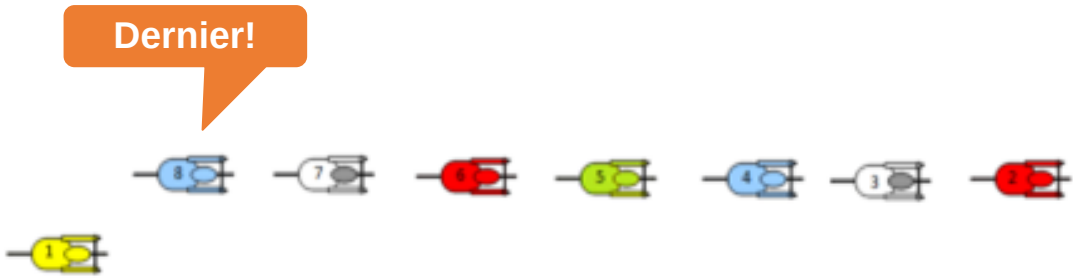
- Lorsqu'il y a du trafic dans un sens ou l'autre
- Dans une pente particulièrement abrupte; préférable que le cycliste garde l'avant en montée et en descente à moins que la descente l'épeure
- Dans une courbe
- Lorsque la circulation est dense
- Sur un chemin étroit ou accidenté
- Sur une route avec buttes obstruant la vision

Le relais (suite)

- Le meneur se laisse descendre rapidement
- Le groupe fait un dépassement par la gauche le plus serré possible sur le relayé
- On laisse un espace suffisant à celui qui fait son relais avant de se rabattre sur sa droite

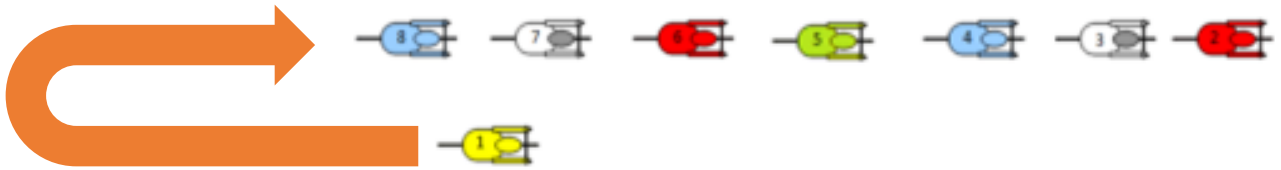
Le relais (suite)

- Le dernier cycliste annonce qu'il est en fin de peloton «dernier»!



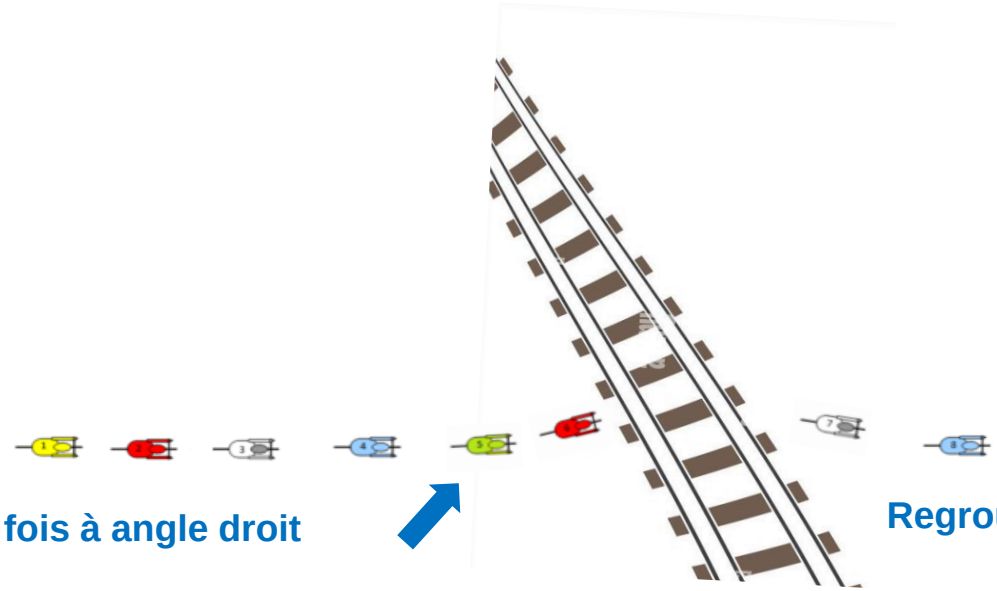
Le relais (suite)

- Le meneur se replace à l'arrière du peloton



Les voies ferrées

- Le meneur indique la voie ferrée et ralenti. Il passe perpendiculairement à celui-ci
- Le deuxième suit le meneur et ainsi de suite
- La reprise de vitesse se fait au ralenti jusqu'à ce que le dernier ait franchi la voie ferrée



Traverser 1 à la fois à angle droit

Regroupement progressif

Merci à nos partenaires

Les Chalets Alpins
STONEHAM
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

LEKKLA
CYCLING COUTURE

LA SOUCHE
BRASSERIE ARTISANALE

Questions