



Maison des aînés
de La Prairie

ATELIER D'INITIATION AU VELO ET DÉPLACEMENT EN GROUPE Saison 2023

Bonjour et bienvenue au Club cycliste MDA !

Lorsqu'on roule à vélo, la sécurité est la priorité des priorités ! C'est pourquoi l'atelier auquel vous participerez bientôt est si nécessaire. Vous apprendrez quels sont les gestes, les comportements et les actions à poser au bon moment. Ces derniers seront mis en pratique en deuxième partie de l'atelier.

Prendre connaissance de ce document avant l'atelier vous aidera à mieux intégrer les informations qui s'y trouvent lors de la pratique de déplacement en groupe. Après avoir lu ce document, si vous avez des questions, nous vous conseillons de consulter le « Guide de sécurité à vélo », de Vélo Québec à l'adresse suivante : <https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf> . Vous y trouverez une foule d'informations très pertinentes.

Conseils de base¹

- Le port du casque est obligatoire en tout temps
- Les écouteurs sont interdits, il en va de même de l'utilisation d'un cellulaire et d'un appareil photo.
- Accessoires : Tous les objets tels que bouteilles, pompes, sacs de selle, etc. doivent être bien attachés sur le vélo. À noter que les sacoches et les sacs à dos ne sont pas recommandés. Apportez le strict minimum dans un petit sac placé à l'avant ou à l'arrière de votre vélo.
- Une mini trousse de secours est toujours appropriée ; elle contiendrait des diachylons, des gazes et des attaches ainsi que des lingettes désinfectantes.
- Pneus : les pneus doivent être en bonne condition et chaque cycliste doit avoir en sa possession au moins une chambre à air de rechange ainsi que des démonte-pneus ainsi qu'une pompe ou des cartouches de CO2.
- Vérifier votre vélo avant chaque sortie : ce « check » d'avant sortie comprend la vérification de la pression des pneus, le positionnement et le fonctionnement des freins ainsi que l'aspect général de la chaîne.
- Assurez-vous que votre selle est parfaitement à l'horizontale. Pour les femmes, 2mm vers l'avant. Entre le pédalier (position du bas) et la selle, votre jambe devrait être en pleine extension.

¹ Tirés en partie du guide « Rouler en groupe, guide à l'intention des membres », Les randonneurs du Haut Richelieu, consulté de 12 avril 2021, <https://www.lesrandonneursduhautrichelieu.ca/wp-content/uploads/2021/03/Comment-rouler-en-Peloton.pdf>

AVANT DE PARTIR

En cas de pépins

- Se rappeler D'APPORTER SA CARTE D'ASSURANCE-MALADIE.
- Et de mettre dans le sac de vélo dans un « ziplock » son identité et un NUMERO A APPELER EN CAS D'URGENCE.

Préparer ses muscles

Ne partez pas trop vite. Prenez soin d'échauffer vos muscles. L'échauffement commence lentement, en souplesse. Toute activité sportive sollicite l'organisme de manière plus ou moins importante, le faisant passer du stade du repos à celui de l'effort. Ces modifications fonctionnelles (augmentation du rythme cardiaque et respiratoire) ne peuvent en aucun cas s'effectuer brusquement. C'est la raison pour laquelle l'organisme doit être préparé à fournir les efforts. ***Quelques mouvements d'étirements avant chaque sortie vous aideront à préparer votre corps et vos muscles à l'effort.***

Le matériel nécessaire en cas de crevaison

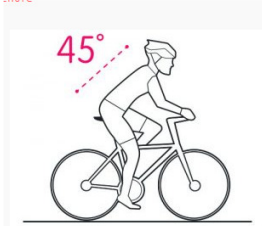
Si vous avez une crevaison, vous devriez avoir avec vous le matériel nécessaire pour effectuer la réparation :

1. Une chambre à air.
2. Un kit de réparation de crevaison (19,00\$ chez Décathlon).
3. Une pompe à air.
4. Voici un lien à une courte vidéo en français expliquant comment procéder :
<https://www.youtube.com/watch?v=LZaap5V97oU>
5. Si vous êtes mal pris, pour les abonnés de CAA Québec vous pouvez signaler le numéro MTL 514-861-1313 ou sans frais 1-800-222-4357.

Nourriture et boisson

Apportez des aliments riches en glucides (barre tendre, fruit séché). Boissons sucrées avec électrolyte qui permettent l'hydratation rapide (Gatorade ou recette maison : moitié eau, moitié jus d'orange concentré, 1c à thé de sel). Toujours, apportez plus d'un bidon d'eau. Selon votre taille, vous allez brûler entre 30 et 50 grammes de glucides par heure, ce qui signifie qu'il est important de se ravitailler régulièrement.

La position du corps



La meilleure position pour rouler est la **position inclinée vers l'avant**, le buste à 45° environ par rapport à l'horizontale, bras légèrement fléchi. Cependant, il faut que vous vous sentiez à l'aise sur votre vélo et comme nous sommes tous différents, n'hésitez pas à comparer toutes ces données à votre niveau de confort. **Le choix des accessoires déterminera votre confort à vélo. Ne les négligez pas !** Voir ci-après

Changer ses vitesses

Changer vos vitesses au moment opportun vous permet de minimiser l'effort et garder votre énergie. La règle de base : ne jamais forcer. Pour la **montée** : **Utiliser** le petit plateau avant et les pignons de

gauche. Pour la **descente** : **Utiliser** le grand plateau et les pignons de droite sur la cassette. Pensez toujours à **utiliser** une bonne cadence de pédalage c'est-à-dire entre 60 et 90 tours/minute.

Les freins

Attention ! Le frein avant est le plus puissant. Si vous n'utilisez que le frein avant, vous risquez de basculer vers l'avant. Il faut donc toujours freiner avec les deux freins. En descente, on « pompe » ses freins, doucement jusqu'en bas !!!

Sur le vélo

Le moins de poids possible (sac, béquille) pour réduire les efforts.

VISIBILITÉ ET SÉCURITÉ

Accessoires de visibilité obligatoires sur le vélo



1. Réflecteur blanc à l'avant.
2. Réflecteur rouge à l'arrière.
3. Réflecteurs fixes aux rayons des roues avant et arrière
4. Réflecteur jaune ou blanc à chaque pédale. Surtout en soirée, vous pouvez porter une bande réfléchissante autour de chaque cheville ou des chaussures pourvues de bandes réfléchissantes.

ÉQUIPEMENTS

Odomètre

L'odomètre vous donne une idée de votre vitesse à vélo. Il vous donnera aussi des informations concernant la distance que vous aurez parcourue, le dénivelé positif, la cadence et même pour certains appareils, votre fréquence cardiaque. Le compteur GPS n'est pas nécessaire, mais peut vite devenir un besoin si vous souhaitez suivre vos progrès.

Rétroviseur

Installer un rétroviseur sur le guidon est une excellente idée. Le rétroviseur permet de voir ce qui se passe derrière vous et d'anticiper les dépassements quelque fois dangereux.

Casque

L'avant du **casque de vélo** devrait arriver à deux doigts au-dessus de vos sourcils. Dans cette **position**, il optimise la protection pour les impacts à l'avant comme à l'arrière de la tête.

Vêtements de vélo, maillot

Porter des vêtements près du corps afin de maximiser l'effet aérodynamique, faciliter les mouvements et pour éviter d'obstruer la vue aux autres cyclistes. Réalisés avec des matières très légères et ultras respirantes, ces vêtements permettent de réguler la température de votre corps. Ils comportent aussi des poches arrière (le plus souvent 3) pour ranger votre nécessaire de réparation, votre téléphone, de quoi manger.

Cuissard

C'est un short près du corps avec une protection en mousse ou avec des insertions en gel qui permet d'amortir le poids sur la selle. Les coutures du **cuissard** au niveau de l'entrejambe sont également étudiées pour éviter les irritations. Si personne ne vous le dit, vous ne le devinerez pas. Un cuissard se porte **sans sous-vêtement, aucun!** Et ils sont conçus ainsi. La raison est simple : les **coutures ou élastiques des sous-vêtements** peuvent provoquer des **frottements** et vous blesser quand vous pédalez.

Gants

Ils vous protégeront des ampoules et épargneront vos mains si vous chutez.

Souliers

Un soulier fermé, pas de sandales.

ON PÉDALE EN GROUPE !

Les cyclistes sont à la file indienne, c'est la seule façon de rouler en groupe qui est permise au Québec. Un groupe ne doit pas dépasser 15 cyclistes : c'est la loi !

Le rôle de l'encadreur ou chef de file

Avant le départ, le rôle de l'encadreur est de donner des directives claires en ce qui a trait aux détails de la randonnée, par exemple, la distance, les particularités du trajet, la composition des groupes et la vitesse de croisière de chacun des groupes, etc. L'encadreur va également mentionner les consignes d'opération et de sécurité pour les déplacements en groupe.

En résumé, l'encadreur :

- Conserve une vitesse constante ;
- Ajuste la vitesse aux conditions de la route (circulation dense, vents, intersections, trous nombreux) ;
- Signale les hasards de la route (pointe avec l'index les nids de poule ou tous autres obstacles). Chaque cycliste qui suit l'encadreur répète les signaux gestuels ou oraux car à partir de la 3^{ème} personne ces signaux ne se voient plus, donc risques de chutes et d'empilades avec blessures graves ;
- Lève le bras pour indiquer un ralentissement ou un arrêt. Un signal verbal peut aussi être utilisé (stop, voies ferrées, etc.) ;
- Signale par un mouvement de la main si le groupe doit se tasser pour éviter un obstacle ;
- Évite de passer très près d'un obstacle et accélère lentement après le passage d'un obstacle. Les chicanes sur piste cyclable en sont un bon exemple ;
- S'assure de ralentir au haut d'une côte pour regrouper le groupe.
- Voit au respect du Code de la route.

Le serre-file

- C'est l'ouïe du groupe;
- Il demeure en queue de peloton et évite sa dispersion (incluant le maintien de "ligne");
- Il avise le groupe du trafic en amont (trafic ou autres cyclistes qui s'apprêtent à dépasser);
- Il assure la responsabilité du "sous-groupe arrière" lorsque le groupe est divisé en deux.
- Il communique avec l'encadreur au besoin. Il lui signifie si tout va bien.

Les signes de base

Et voici un court vidéo montrant les signaux de base lorsqu'on roule en groupe :

<https://www.youtube.com/watch?v=y4JzaaNmZsE>



Règles d'or à mettre en pratique en tout temps lorsqu'on roule en groupe:

1. Sécurité : on respecte le Code de la route et on s'assure d'être bien visible.
2. Distance : On garde une distance entre chaque vélo (2 vélos pour le groupe des Molos). On ne croise jamais la roue du cycliste qui nous précède. **Il est important de toujours demeurer concentrée sur l'activité ainsi que sur la, le cycliste qui nous précède.**
3. Avertissement : Tous les cyclistes doivent se prémunir d'un SIFFLET qui permet d'avertir l'encadreur en cas de pépins.
4. Stabilité : on maintient son vélo en ligne droite, on garde la même cadence et la même vitesse.
5. Arrêt du groupe : On reste en file indienne, évitant de bloquer la piste.
6. Communication : on indique les trous/débris lorsqu'ils sont un danger pour le groupe, on indique les arrêts, virages et changements de vitesse. On répète les signaux pour les personnes derrière nous.
7. Collaboration : on part en groupe, on s'attend, on s'entraide et on revient ensemble. On avise un membre si on décide de quitter le groupe pendant le trajet.

Nous comptons sur votre prudence et collaboration pour assurer le bon déroulement de nos randonnées. Nous comptons aussi sur votre collaboration afin d'assurer le respect des mesures sanitaires imposées en temps de pandémie par la Santé publique.

Le respect des consignes permet de faire des sorties et des découvertes en toute sécurité où le plaisir risque de ne pas être gâché par un événement malheureux. N'hésitez pas à partager le document avec vos proches si vous pensez qu'il pourrait les aider.

Bonne saison de vélo à tous !

Nicole Beaudry, encadreure

Références :

<https://www.bikecenter.fr/regler-son-velo-a-sa-taille/>

<https://lepetitpignon.com/debutants-par-ou-commencer/>