



CLUB SPORTIF 50+ CAP-ROUGE

GUIDE DU CYCLISTE

Préparé par

Christian Potvin

Mis à jour par le comité du vélo

27 mars 2017

Note aux lecteurs : afin d'alléger le texte, seul le masculin est utilisé et inclut les deux genres.

1. Introduction

Le présent guide vise à préciser le cadre d'organisation et de pratique des activités de vélo au sein du **Club sportif 50+ Cap-Rouge**. D'abord, on y rappelle l'esprit qui devrait inspirer les participants lors de la pratique de l'activité, et ce, en conformité avec la mission, la philosophie et les objectifs du Club. On y présente l'organisation de l'activité et définit les règles et modalités de fonctionnement lors des randonnées de vélo, de façon à en assurer un déroulement ordonné et sécuritaire. Enfin, on y précise les rôles, fonctions et responsabilités des divers intervenants : le comité du vélo, les responsables de sortie et les cyclistes participants.

2. La mission, la philosophie et les objectifs du Club sportif 50+ Cap-Rouge

C'est dans la mission, la philosophie et les objectifs mêmes de notre Club que l'on retrouve le cadre à l'intérieur duquel s'inscrit la pratique de son activité de vélo.

Le **Club sportif 50+ Cap-Rouge** veut « regrouper à l'intérieur d'un organisme à but non lucratif pour la pratique d'activités sportives non **compétitives** adaptées pour chaque saison de l'année » les personnes qui « désirent se garder en bonne forme physique, **dans un climat de détente et d'amitié**. ». Il « vise à répondre au désir de gens de 50 ans et plus de demeurer actifs, de rencontrer d'autres personnes et de maintenir leur santé par la pratique d'activités physiques sur une base régulière ». « **La participation est favorisée plutôt que la compétition** élitiste. Lorsque l'activité le permet, nous cherchons à **regrouper dans différentes catégories les participants qui sont de calibres différents** ».

Le **Club sportif 50+ Cap-Rouge** considère qu'« il appartient à chaque membre de respecter les règles de sécurité s'appliquant aux activités choisies et **de s'assurer qu'il a les capacités physiques pour les pratiquer** ».

3. L'esprit de la pratique du vélo au sein du Club

C'est donc dans un esprit inspiré des objectifs, mission et philosophie précédemment énoncés que l'on doit inscrire la pratique de nos activités de vélo.

Les randonnées et sorties de vélo offertes et organisées par le Club ne se déroulent donc pas dans un esprit de compétition. On ne cherche pas à réaliser des performances, à relever des défis, ni à se dépasser ou à dépasser les autres. Si c'est là l'objectif de certains regroupements de cyclistes, ce n'est pas celui de notre Club.

Nos randonnées visent plutôt à se dérouler dans un esprit récréatif et de détente. Elles sont d'abord et avant tout une occasion pour des personnes partageant un même intérêt pour le vélo de se regrouper pour effectuer des randonnées dans un contexte sécuritaire et agréable.

4. Le cadre d'organisation de l'activité vélo

C'est à un groupe de personnes bénévoles, membres du Club, regroupées dans le **Comité du vélo**, que sont confiées l'organisation et la coordination de toutes les activités de vélo réalisées sous la responsabilité du Club. En 2017, ce comité est composé de 10 personnes : Jean Pouret (responsable du comité), Jacques Beaudoin, Armand Guérard, Maurice Lalancette, Odette Métayer, Nicole Morin, Jean Poirier, Lina Lapointe, Louise Fortin, Francine Dupuis.

Le Comité tient annuellement deux réunions « statutaires » pour établir et finaliser la programmation des activités et le calendrier des randonnées pour la saison à venir (mars et septembre). Pour chacune des sorties prévues au calendrier, un responsable est identifié pour chacun des groupes du *Vélo détente* du mercredi, du *Vélo randonneur* et du *Vélo tourisme* du jeudi.

Cette programmation, qui fait partie du *Programme des activités sportives* du Club, est accessible sur le site Internet du Club (www.clubsportif50cr.org) sous la rubrique « activités ». Sous la même rubrique est également disponible la carte, accompagnée d'une description, de tous les circuits inscrits au calendrier. Ces cartes peuvent être consultées, téléchargées et imprimées par les cyclistes qui souhaitent en disposer pour leur randonnée.

5. Les activités offertes

- 25 sorties hebdomadaires échelonnées de mai à octobre;
- 1 voyage annuel de vélo avec séjour (3 jours et 2 nuitées);
- Stage d'initiation théorique au vélo de route;
- Stage d'initiation pratique au vélo de route;
- Clinique d'utilisation d'un GPS;
- Un déjeuner de fin de saison;
- Une rencontre des chefs de file avant le début des sorties hebdomadaires.

Vélo détente

Les randonnées ont lieu le mercredi. Les parcours sont principalement sur pistes cyclables. Comme ils se font en aller-retour, chaque groupe de cyclistes peut augmenter ou diminuer la distance à son gré.

Le Groupe A : Les participants parcourent une distance variant entre 50 et 60 km, à une vitesse moyenne de 18 à 20 km/h.

Le Groupe B : Les participants parcourent une distance variant entre 40 et 50 km, à une vitesse moyenne de 16 à 18 km/h.

Le Groupe C : Les participants parcourent une distance variant entre 30 et 40 km, à une vitesse moyenne de 14 à 16 km/h.

Le groupe D : Les participants parcourent une distance variant entre 20 et 30 km, à une vitesse moyenne de 12 à 14 km/h avec arrêts fréquents.

Un avis d'annulation sera envoyé avant 8 h le matin de la randonnée, seulement lorsque les conditions justifient, de façon évidente, de ne pas maintenir la randonnée. Sinon, les participants devront juger eux-mêmes si les conditions sont adéquates pour faire la randonnée. Les participants apportent un lunch pour le casse-croûte en cours de randonnée.

Vélo randonneur

Les randonnées ont lieu le jeudi.

Le Groupe A « Randonneur 25-27 » : Les participants parcourent une distance variant entre 65 et 75 km, à une vitesse moyenne de 25 à 27 km/h.

Le Groupe B « Randonneur 23-25 » : Les participants parcourent une distance variant entre 65 et 75 km, à une vitesse moyenne de 23 à 25 km/h.

Le Groupe C « Randonneur 20-23 » : Les participants parcourent une distance variant entre 65 et 75 km, à une vitesse moyenne de 20 à 23 km/h.

Le Groupe D « Randonneur 17-20 » : Les participants parcourent une distance variant entre 65 et 75 km, à une vitesse moyenne de 17 à 20 km/h.

Vélo tourisme

Les randonnées ont lieu le jeudi.

Le Groupe « Tourisme » : Les participants parcourent une distance variant entre 45 et 55 km, à une vitesse moyenne de 17 à 20 km/h avec option d'augmenter la distance pour certaines sorties.

Pour les groupes vélo randonneur et vélo tourisme, les parcours se font généralement sur routes de campagne ou sur routes avec bande cyclable. Les participants doivent, sur place, choisir leur groupe de départ en fonction de leur capacité.

Un avis d'annulation sera publié sur le site Internet du club avant 8 h le matin de la randonnée, seulement lorsque les conditions justifient, de façon évidente, de ne pas maintenir la randonnée. Sinon, les membres devront juger eux-mêmes de leur participation à la randonnée étant toujours maîtres de leur décision. Les participants apportent un lunch pour le casse-croûte en cours de randonnée.

Voyage de vélo avec séjour

Chaque année, vers la 3^e semaine d'août, un voyage de vélo de trois jours (2 nuits) est organisé dans une région différente du Québec. Cette activité s'adresse aux diverses catégories de cyclistes; pour chaque sortie, des circuits comportant différentes distances sont possibles, avec encadrement approprié.

Voyage de vélo de 4 jours

Organisé pour la première fois en 2008 comme activité spéciale visant à souligner le 10^e anniversaire du Club, le voyage de vélo de quatre (4) jours, comportant trois (3) couchers en hôtel avec des étapes d'une distance moyenne de 80 kilomètres et plus, est devenu une activité quinquennale en 2013. Elle répond aux intérêts des cyclistes aimant de plus grandes distances et ayant un certain goût de l'aventure. L'activité est tenue durant la première quinzaine de septembre.

6. Les rôles et responsabilités des intervenants

6.1 Le Comité du vélo

Son rôle : Établir les programmes d'activités et les calendriers des randonnées régulières.
S'assurer du bon déroulement des activités.
Dresser les bilans des activités afin d'apporter les correctifs appropriés.

6.2. Le responsable de sortie (chef de file)

Le responsable de sortie, ou chef de file, a la responsabilité de :

Avant la sortie :

- Trouver un remplaçant en cas d'empêchement de diriger la sortie pour laquelle il est responsable.
- Se procurer le parcours (carte et description ou fichier de navigation GPS) sur le site Internet du club dont il est responsable afin de guider correctement le groupe. Pour ceux qui utilisent des appareils électroniques, il est aussi utile d'avoir en sa possession une version

papier du parcours en cas de dysfonctionnement de l'appareil électronique servant à la navigation.

Avant le départ :

- Se procurer un dossard auprès du responsable des dossards et **obligatoirement le porter durant toute la randonnée** pour être visible des automobilistes arrivant en face.
- Présenter les nouveaux qui viennent pour la première fois.
- Informer les cyclistes du déroulement de la randonnée : un échauffement d'une vingtaine de minutes, un arrêt du groupe au tiers du parcours, l'heure du lunch, la vitesse de croisière.
- Prévenir les cyclistes qui veulent s'arrêter pour des raisons personnelles (boire, manger, se soulager, etc.) de le signaler au chef de file.
- S'assurer, avant de partir, que tout le monde est prêt à prendre la
- route.
- Mentionner les directives de sécurité : rouler à la file indienne, ne jamais dépasser à droite, laisser une bonne distance (3 à 4 mètres) entre chaque cycliste dans les descentes, demander à chaque cycliste de signaler les obstacles.
- Laisser 5 minutes entre le départ de chaque groupe. Le groupe le plus rapide part en premier, le groupe le plus lent part en dernier.
- Bien identifier son groupe.

Durant la randonnée :

- Maintenir une vitesse de croisière en essayant d'avoir un coup de pédale régulier.
- Après un ralentissement ou un arrêt, repartir en retrouvant la vitesse de croisière progressivement et non par une accélération brusque.
- Ne pas s'arrêter inutilement de pédaler pour ne pas ralentir le groupe.
- Lors des descentes, pédaler dans le vide pour ne pas refroidir les jambes.
- Regarder 3 à 4 mètres devant soi pour indiquer à l'avance les obstacles sur la route. Demander aux cyclistes de faire la même chose.
- Indiquer clairement par un geste lorsqu'il doit s'arrêter ou changer de direction.
- Essayer de garder une ligne de roulement, sauf devant les obstacles et suivre toujours le cycliste devant soi lorsqu'il doit aller dans la voie de gauche pour tourner.
- Aider le cycliste qui a un problème mécanique.
- S'arrêter dans un endroit sécuritaire en retrait de la chaussée. Ne jamais s'arrêter dans un virage ou en haut d'une côte.
- Être à l'écoute de son groupe.
- Un cycliste ne doit jamais dépasser le chef de file sauf dans les montées.
- Dans une côte, chaque cycliste roule à son rythme pour empêcher la formation de bouchons derrière le chef de file si ce dernier monte les côtes moins vite que les autres. En haut de la côte, les premiers cyclistes ralentissent (ne pas s'arrêter) et le chef de file reprend le contrôle du groupe en s'assurant que tout le monde est là.
- Chaque cycliste garde sa position dans la file lors des descentes. Aucun dépassement permis.
- Chaque cycliste doit maintenir une distance d'environ un mètre avec celui qui le précède. Dans les descentes, augmenter cette distance.

Après la randonnée :

- **Envoyer le jour même** au responsable des statistiques :
 - Pour les groupes de Vélo Détente : Madame **Nicole Morin** dont le courriel est **nicolemorin51@videotron.ca**

- Pour les groupes Vélo Randonneur et Tourisme : Monsieur **Maurice Lalancette** dont le courriel est **lalan7.maurice@gmail.com**
- Un compte-rendu de la randonnée : lettre correspondant au groupe, nombre de participants, kilométrage effectué, vitesse moyenne et tout sujet que vous jugerez pertinent.

6.3 Le Serre file

Le serre-file a la responsabilité de :

- Toujours se tenir derrière le dernier cycliste du groupe.
- **Obligatoirement porter un dossard** de façon à être visible des automobilistes arrivant derrière lui. Porter le dossard s'il est le serre-file du dernier groupe, dans le cas où il y aurait plusieurs groupes et qu'un seul dossard serait disponible.
- Voir à ce que les cyclistes roulent toujours en file indienne.
- Avertir le cycliste qui roule à gauche d'un autre cycliste.
- Prévenir les cyclistes lorsqu'il y a un véhicule qui veut dépasser. Crier VOITURE.
- Prévenir le chef de file de ralentir si un ou plusieurs cyclistes n'arrivent pas à suivre.

6.4 Le participant aux randonnées

Lorsqu'il participe à une randonnée du Club, le cycliste doit :

- Avoir en main l'information du circuit du jour disponible sur le site Internet du Club, afin d'en disposer pour sa sortie. Aucune carte ne sera disponible au départ de la randonnée.
- S'assurer, pour sa propre sécurité et celle des autres, que son vélo est en bon état.
- Apporter une chambre à air de rechange, une trousse de dépannage, une pompe, une bouteille d'eau et la nourriture requise, de façon à s'assurer un minimum d'autonomie au sein du groupe.
- Apporter le nécessaire en cas de blessures mineures (diachylons, tampons, désinfectants, bandage, foulard pour servir de garrot, épingles de sûreté [épingle à nourrice], etc.).
- Déterminer correctement, en fonction de sa condition physique et ses capacités, avec quel groupe il envisage de rouler, et en informer le responsable avant le départ. Il est donc de la responsabilité de chaque cycliste d'évaluer justement à quel groupe il est capable de se joindre, de sorte qu'il n'ira pas au-delà de ses capacités et ne retardera pas indûment le groupe.
- Porter le casque de vélo.
- Respecter les règles du code de la sécurité routière, en particulier celles relatives aux feux de circulation et aux arrêts obligatoires.
- Circuler à la file indienne et non en double. Ne pas dépasser par la droite. Se ranger sur l'accotement ou sur le bord de la voie cyclable lors des arrêts. Ne pas faire d'arrêt dans un virage ou en haut d'une côte.
- Respecter le rythme du chef de file, c'est-à-dire qu'on ne le force pas à augmenter ou à diminuer sa vitesse. Si l'on constate qu'on ne peut suivre le rythme normal du groupe, on change de groupe à la randonnée suivante.
- Ne jamais quitter le groupe ou prendre une direction différente sans en informer le serre-file ou le chef de file.

6.5 Règles de sécurité

Pour les règles de sécurité concernant la signalisation routière, voir le code de la sécurité routière.

Cependant, il faut insister sur trois règles en particulier qui sont souvent oubliées :

- Si le cycliste traverse une rue dans le corridor des piétons, il doit le faire à pied à côté de son vélo.
- À un croisement, sur un feu rouge, il doit regarder le conducteur du véhicule situé à sa gauche et, par un signe, lui indiquer s'il va tout droit ou s'il tourne à droite.
- Chaque groupe ne doit pas dépasser 15 cyclistes. C'est la loi.

En conclusion, le chef de file, le serre-file et le participant doivent :

- Réviser régulièrement le code de la sécurité routière.
http://www.saaq.gouv.qc.ca/publications/prevention/guide_velo.pdf
- Se montrer flexible et s'adapter occasionnellement au niveau et au besoin du groupe.
- Devenir un leader sans devenir un chef... le tact avant tout.
- Rester calme, alerte et à l'écoute.

BONNE RANDONNÉE