



# **CLUB SPORTIF 50+ CAP-ROUGE**

## **GUIDE DU CYCLISTE**

Préparé par

**Christian Potvin**

**Mis à jour par le comité du vélo**

20 novembre 2019

*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(es).

## **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 2020 ce comité est composé de 10 personnes : Jean Pouret (responsable du comité), Armand Mailhot, Armand Guérard, Maurice Lalancette, Yvan Gagnon, Jean Poirier, Lina Lapointe, Louise Fortin, Francine Dupuis et Claude Vézina.

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(e) responsable est identifié (e) 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](http://www.clubsportif50cr.org)) sous la rubrique « Nos 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 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.

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

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

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

**Détente D** : Les participants parcourent une distance 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.

**Randonneur A** : Les participants parcourent une distance entre 65 et 75 km, à une vitesse moyenne de 25 à 27 km/h.

**Randonneur B** : Les participants parcourent une distance entre 65 et 75 km, à une vitesse moyenne de 23 à 25 km/h.

**Randonneur C** : Les participants parcourent une distance entre 65 et 75 km, à une vitesse moyenne de 20 à 23 km/h.

## **Vélo tourisme**

Les randonnées ont lieu le jeudi.

**Tourisme A :** Les participants parcourent une distance entre 45 et 55 km, à une vitesse moyenne de 20 à 23 km/h avec option d'augmenter la distance pour certaines sorties.

**Tourisme B :** Les participants parcourent une distance 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 participants 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<sup>e</sup> 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.

## **6. Les rôles et responsabilités des intervenants**

### **6.1 Le Comité du vélo**

Son rôle : Établir les programmes d'activités et les circuits et 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 sur le site Internet du club (carte et description ou fichier de navigation GPS) 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 en peloton de 7-8 cyclistes;
  - ✓ ne jamais dépasser à droite ;
  - ✓ laisser une bonne distance (2 à 3 mètres) entre chaque cycliste dans les descentes ;
  - ✓ demander à chaque cycliste de signaler les obstacles ;
  - ✓ rappeler la signalisation utilisée pour l'identification des obstacles, les changements de direction et les relais le cas échéant.
- Laisser 5 minutes entre le départ de chaque groupe. Le groupe le plus rapide part en premier, le groupe le plus lent part le dernier.
- Bien identifier les cyclistes de son groupe.

### **Durant la randonnée :**

- Maintenir une vitesse de croisière en adoptant 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.
- 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.
- Dans les descentes chaque cycliste doit maintenir une distance minimum de 3 à 4 mètres avec celui qui le précède.

### **Après la randonnée :**

- **Envoyer le jour même** au responsable des statistiques :
  - Pour les groupes de Vélo Détente : Monsieur **Yvon Gagnon** dont le courriel est **Yvgagnon@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 : la lettre correspondant au groupe, nombre de participants, kilométrage effectué, vitesse moyenne et tout sujet que vous jugerez pertinent. Ne pas oublier de signer votre nom une fois le compte-rendu terminé.

## 6.3 Le Serre-file

### Le serre-file a la responsabilité de :

- Toujours se tenir derrière le dernier cycliste du groupe et ne peut participer au relais.
- 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 :

- Vérifier sur le blogue du site du club le matin de la randonnée s'il y a des changements à la randonnée du jour (travaux routiers, modification de circuit, annulation de la randonnée, etc.)
- 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 (obligatoire). Le club recommande fortement l'utilisation d'un rétroviseur et de feux de position arrière rouge et avant blanc.
- 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 jamais dépasser par la droite. Se ranger à l'extérieur de la chaussée ou 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. A ce moment, le cycliste doit être averti qu'il n'est plus sous la responsabilité du groupe donc du club advenant un problème.

## 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 :

- L'une de ces règles est changée depuis le 18 avril 2019



**359.** À moins d'une signalisation contraire, face à un feu rouge, le conducteur d'un véhicule routier ou le cycliste doit immobiliser son véhicule avant le passage pour piétons ou la ligne d'arrêt ou, s'il n'y en a pas, avant la ligne latérale de la chaussée qu'il s'apprête à croiser. Il ne peut poursuivre sa route que lorsqu'un signal lui permettant d'avancer apparaît.

Un feu rouge en forme de flèche peut être utilisé pour régir l'immobilisation pour une manœuvre particulière.

**En vig. : 2019-04-18**

Malgré le premier alinéa et à moins d'une signalisation contraire, le cycliste qui fait face à un feu pour piétons à un feu rouge peut poursuivre sa route. Il doit toutefois s'immobiliser avant le passage pour piétons ou la ligne d'arrêt ou, s'il n'y en a pas, avant la ligne latérale de la chaussée qu'il s'apprête à croiser et s'assurer qu'il peut effectuer sa manœuvre sans danger. Il doit alors circuler à une vitesse raisonnable et prudente et accorder la priorité aux piétons. En ce cas, l'article 444, à l'exception du premier alinéa, s'applique au cycliste avec les adaptations nécessaires.

1986, c. 91, a. 359 ; 2018, c. 7, a. 86 et 173.

- À un croisement, sur un feu rouge, regarder le conducteur du véhicule situé à votre gauche et, par un signe, lui indiquer si vous allez tout droit ou si vous tournez à droite.
- Chaque groupe ne doit pas dépasser 15 cyclistes. C'est la loi. Le club recommande cependant 8 cyclistes par peloton pour une sécurité accrue et une facilité de déplacement notamment aux intersections et dans les zones fortement urbanisées.

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

- Réviser régulièrement le code de la sécurité routière.  
<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/>
- 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