

GUIDE VÉLO PLAISIRS 2010

- Le fonctionnement
- Les volets
- Les chefs de file
- La sécurité
- Les événements



VÉLOPLAISIRS



VÉLOPLAISIRS



VÉLOPLAISIRS



VÉLOPLAISIRS

Club Vélo Plaisirs

C.P. 2163, succursale B

Gatineau (Québec) J8X 3Z4

Tél.: 819-770-VELO (8356)

Le Club Vélo Plaisirs, qui célèbre plus de 20 ans d'existence, est dirigé par ses membres et pour ses membres. La participation bénévole des membres permet d'offrir une gamme d'activités variées. Ce sont les membres du Club qui forment les divers comités, organisent les sorties ou les activités sociales. Tous sont invités à participer.

Conseil d'administration

Président

Bertrand Daigneault 819-682-2993
brdaigneault@videotron.ca

Vice-président

Martin Frenière 819-743-1084
mfreniere@videotron.ca

Trésorier

Érik Zwarts 819-561-1670
erikzwarts@hotmail.com

Secrétaire

Richard Bailey 819-682-8247
baileyr8@gmail.com

Directrice des activités techniques

Roxane Parent 819-778-7594
roxparent@yahoo.ca

Directeur des activités sociales

Luc Pelland 819-568-4741
luc.pelland@videotron.ca

Directeur des sorties

Bruno Émond 819-503-1170
emond.bruno@gmail.com

Directeur du marketing

Benoît Brunet 819-643-7398
benoit_brunet@ssss.gouv.qc.ca

Éditeur

Michel Desmarais 819-332-1365
micheldenidesmarais@videotron.ca

Services aux membres

Banque de données des membres et trousseaux aux membres

Jean Roy

jean.roy.velo@gmail.com

Calendrier des sorties

Bruno Émond

emond.bruno@gmail.com

Courriel Vélo Plaisirs

Pierre La Roche

Club@veloplaisirs.qc.ca

Envoi de l'Info-vélo

Réjean Labonté

rejean35602@videotron.ca

Ligne téléphonique Vélo Plaisirs

Chantal Gosselin 819-770-VÉLO (8356)

Maître-web Vélo Plaisirs

Robert Poulin

berlin1@globetrotter.net

Ventes d'articles promotionnels

Bernard Miquelon 819-684-1964

bmiquelon@yahoo.ca

Sommaire

Conseil d'administration.....	2
Services aux membres.....	3
BONJOUR ET BIENVENUE AU CLUB VÉLO PLAISIRS	6
LES SORTIES DE TOUT POUR TOUS !.....	6
Le calendrier des sorties.....	6
LE SITE WEB VÉLO PLAISIRS	7
PHILOSOPHIE DES VOLETS	7
Les volets	8
Randonneur (15 à 18 km/h*)	8
DISTANCE.....	8
DISTANCE.....	8
DISTANCE.....	8
Touriste (18 à 30 km/h*).....	9
Sportif (vitesse de croisière 25 km/h et plus*).....	9
Vélo-bref.....	10
LE CHEF DE FILE.....	11
RESSOURCES POUR LES CHEFS DE FILE	12
OÙ, QUAND ET COMMENT JE PARTICIPE À UNE RANDONNÉE?	12
OÙ, QUAND ET COMMENT JE PARTICIPE AUX SÉJOURS-VÉLO?	13
SORTIE À L'EXTÉRIEUR DU CANADA.....	13
LA SÉCURITÉ À VÉLO, IL FAUT Y VOIR!	14
ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIEL RECOMMANDÉS.....	14
VOTRE VÉLO EST LE VÉHICULE LE PLUS PETIT, LE PLUS LENT ET LE PLUS LÉGER.....	16
CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR LA ROUTE	17
LA SÉCURITÉ EN GROUPE OU EN PELOTON	17
ÊTES-VOUS BIEN ASSURÉ EN CAS D'ACCIDENTS À VÉLO?	19
FIDO ET LES 101 CYCLISTES.....	20
OUVREZ LES YEUX ET LES OREILLES	20
NE PAS FUIR.....	20
ARRÊTEZ-VOUS, SOYEZ FERME ET AUTORITAIRE	21

MAÎTRISEZ VOTRE PEUR, MENACEZ L'ANIMAL DE VOTRE POMPE, NE QUITTEZ PAS LE CHIEN DES YEUX.....	21
UN VÉLO À SA MESURE!.....	21
À METTRE À VOTRE AGENDA.....	23
ÊTRE MEMBRE DE VÉLO PLAISIRS, ÇA RAPPORTE!	24

BONJOUR ET BIENVENUE AU CLUB VÉLO PLAISIRS

L'objet de ce guide est de vous informer sur le mode de fonctionnement du Club afin que vous puissiez participer le plus rapidement aux activités et profiter pleinement de votre carte de membre.

De plus, vous retrouverez dans ce guide de l'information sur le rôle et les profils des chefs de file, la description des volets, l'équipement et le matériel recommandés pour rouler sans soucis, les consignes de sécurité et le calendrier des principaux grands événements du Club pour l'année à venir.

LES SORTIES DE TOUT POUR TOUS !

Le Club Vélo Plaisirs vous offre l'occasion de faire du vélo en groupe, que ce soit des...
RANDONNÉES DÉTENTES, TOURISTIQUES OU SPORTIVES.

Les sorties du Club débutent en avril pour se terminer aux premières neiges... selon l'enthousiasme des chefs de file. Elles s'adressent autant aux débutants qu'aux cyclistes d'expérience et varient de la randonnée de quelques heures aux voyages d'une journée ou plus sur la grande route. En plus des randonnées, les membres du Club peuvent participer à des ateliers sur l'achat d'un vélo, le positionnement, la mécanique vélo de base, les blessures sportives, etc. Les activités sociales sont aussi à l'honneur.

C'est grâce à la contribution bénévole de ses membres que le Club Vélo Plaisirs peut offrir autant de sorties, d'ateliers, d'activités sociales et d'outils d'information tels l'Info-vélo, les courriels Vélo-bref, le site Web, etc. Un gros merci à tous les bénévoles et tous sont invités à contribuer.

Les personnes âgées de 12 à 17 ans peuvent participer aux sorties à condition d'être parrainées et accompagnées d'un adulte.

Le calendrier des sorties

Près de 300 sorties, tous les volets confondus, étaient inscrites au calendrier de 2009. Étant donné l'enthousiasme des chefs de file, on s'attend à ce que le nombre de sorties soit égalé ou même supérieur en 2010.

Le calendrier des sorties et des activités est accessible en tout temps sous la rubrique « Calendrier » du site Internet www.veloplaisirs.qc.ca. On y retrouve de l'information sur chaque sortie comme la date, le lieu de départ, l'heure, le parcours, le kilométrage, le niveau de difficulté, le volet visé et le chef de file. On y annonce également les activités sociales et les ateliers techniques du Club. Ce calendrier est dynamique et il arrive assez fréquemment que des sorties ou des activités y soient ajoutées en cours du mois. Il est donc important de le consulter fréquemment. Il est aussi imprimé et distribué par

l'intermédiaire de l'Info-vélo, le journal du Club, à ceux qui demandent de le recevoir par la poste.

Néanmoins, malgré un calendrier bien rempli, il arrive qu'on ne trouve pas de sorties à notre mesure ou à l'heure qui nous convient. Si vous le désirez, vous pouvez organiser vos propres sorties. Vous verrez que plusieurs membres pensent comme vous et se joindront à vos sorties. N'hésitez pas à contacter le directeur des sorties, Bruno Émond au 819-503-1170 ou à emond.bruno@gmail.com, pour lui faire part de votre projet. Afin de vous encourager dans votre démarche, le Club a mis au point une série de documents et une banque de parcours (voir au chapitre « Chef de file » du guide pour plus de détails).

LE SITE WEB VÉLO PLAISIRS

Le site Web est la fenêtre du Club Vélo Plaisirs sur le monde. Vous y trouverez des rubriques sur le fonctionnement du Club, l'adhésion, le calendrier des sorties, les ateliers, les parcours, le babillard, l'Info-vélo (y compris les anciens numéros en archives) et des liens vélos fort intéressants. Voir le www.veloplaisirs.qc.ca.

PHILOSOPHIE DES VOLETS

Cette année, on trouve au calendrier les volets suivants: randonneur, touriste et sportif. Il est apparu au cours des 20 années d'existence du Club que c'est non seulement la vitesse qui distingue ces volets, mais également une certaine philosophie, c'est-à-dire la manière ou la raison pour laquelle on roule; certains roulent pour s'entraîner et se mettre en forme alors que d'autres roulent simplement pour le plaisir de prendre l'air, de visiter et de socialiser. Le conseil d'administration (CA) croit que l'existence de philosophies propres aux volets s'avère aussi importante que la vitesse.

Parlant de ce qui distingue les volets, les sportifs sont bien souvent des connaisseurs et n'ont pas besoin d'encadrement comme tel, sauf durant les entraînements. De plus, le calendrier des sorties sportives est établi à l'avance et le responsable du volet sportif s'assure de trouver des responsables pour chacune des sorties. Par contre, les touristes et les randonneurs en général désirent être encadrés. L'année 2010 continuera donc de faire place aux chefs de file dans les volets randonneur et touriste.

Étant donné que les chefs de file sont tous des bénévoles, il est toujours possible que le Club n'en recrute pas assez pour combler un nombre suffisant de sorties. Cela dit, le CA est d'avis que l'assurance d'un nombre suffisant de chefs de file dans chacun des volets devrait toujours être une priorité du Club, sinon LA PRIORITÉ.

Dans le passé, soit les chefs de file ont été libres de choisir à leur propre guise les heures et les lieux de départ, soit le CA du Club a choisi de privilégier un départ commun pour tous les volets. Considérant que les deux formules ont leurs avantages, le CA propose une formule hybride. Ainsi, pour faciliter l'intégration des nouveaux membres et pour assurer que les membres des divers volets puissent se rencontrer, échanger et constater les

particularités des autres volets, nous suggérons, pour les samedis, un départ commun à tous les volets, à partir du Relais plein air. Considérant que les responsables de sorties sont avant tout des bénévoles, avec des contraintes et des préférences, nous suggérons que le départ des autres jours soit à leur discrétion. Nous croyons qu'il s'agit d'un bon compromis entre le besoin de cohésion et de flexibilité. Si pour une raison ou pour une autre, un chef de file désire organiser une sortie à partir d'un autre point de départ le samedi, cela ne pose, bien sûr, aucun problème.

Les volets

On retrouve au calendrier trois grands volets: randonneur, touriste et sportif. Étant donné que les cyclistes ne roulent pas tous à la même vitesse et que les raisons de faire du vélo ne sont pas nécessairement les mêmes, ces trois volets se sont imposés au cours des 20 années d'existence du Club.

Il est à noter que le Club Vélo Plaisirs compte sur la contribution bénévole de ses membres pour offrir des sorties aux divers volets. Il n'est pas toujours possible de recruter un nombre suffisant de bénévoles pour offrir une multitude des sorties à tous les volets.

Randonneur (15 à 18 km/h*)

Ce volet s'adresse principalement aux cyclistes intéressés par les sorties sur sentiers et pistes cyclables. Les sorties sont d'environ une demi-journée, avec des pauses fréquentes et des arrêts, soit pour une crème glacée, un lunch ou toute autre raison pour s'amuser. Le groupe roule de préférence en file indienne sur des parcours plats. Selon le chef de file, la vitesse du groupe peut varier entre 15 et 18 km/h. Les responsables de ces sorties se réservent le droit d'intervenir durant les sorties pour assurer la sécurité du groupe. Si vous vous questionnez sur votre capacité à suivre un groupe de cyclistes ou si vous n'êtes pas intéressé par la performance, ce volet est certainement l'idéal pour vous. Bref, la philosophie de ce volet se résume bien par l'expression « Rien ne sert de courir!!! Il faut prendre le temps d'apprécier les belles choses de la vie ».

DISTANCE

Dans le calendrier des sorties, les chefs de file indiquent la distance qui sera parcourue par jour ou pour tout le voyage (Exemple: 50 km). Voici une échelle qui vous aidera à bien saisir le niveau de difficulté.

Distance du parcours et niveau de difficulté

10km..... 20km..... 30km..... 50km.... 60km..... 70km..... 100km.... 150km..... 200km
très facile.... facile... moins facile... minimum de préparation... bonne préparation...

** Ces vitesses ne sont pas des moyennes, mais plutôt un rythme, régulièrement maintenu autour de ces vitesses, selon le groupe. En début de saison, ces vitesses sont quelque peu réduites.*

Touriste (18 à 30 km/h*)

Ce volet s'adresse aux cyclistes qui préfèrent rouler sur route, principalement à la campagne, et s'arrêter à quelques reprises pour admirer les paysages, profiter du beau temps ou simplement prendre une pause. La performance n'est donc pas un objectif. Les sorties varient d'une demi-journée à une journée complète. Dans ce cas, on prendra le temps nécessaire pour dîner. Les responsables de ces sorties se réservent le droit d'intervenir durant les sorties pour assurer la sécurité du groupe.

Étant donné que ce volet doit couvrir une gamme de vitesse assez large, trois sous-groupes sont proposés :

Touriste-randonneur — C

Les touristes-randonneurs roulent à des vitesses variant entre 18 et 22 km/h*, font fréquemment des pauses et font généralement de courtes distances sur des parcours exempts de côtes, en ville comme à la campagne.

Touriste intermédiaire — B

Les touristes intermédiaires roulent à des vitesses variant entre 22 et 26 km/h*, peuvent parfois augmenter le rythme au cours d'une sortie et parcourir de courtes comme de longues distances sur des trajets parfois vallonnés.

Touriste avancé — A

Les touristes avancés roulent à un bon rythme, à des vitesses variant entre 26 et 30 km/h* et font souvent de longues distances, agrémentées parfois de bonnes côtes. Bien que quelques-uns d'entre eux pourraient très bien rouler avec les sportifs, les Touristes avancés ne roulent pas pour s'entraîner, ni performer, mais simplement pour le plaisir!

NOTEZ BIEN: VOUS POUVEZ PASSER D'UN VOLET À L'AUTRE SANS RESTRICTION SELON VOS CAPACITÉS.

Sportif (vitesse de croisière 25 km/h et plus*)

Ce volet s'adresse aux cyclistes qui ont pour objectif de s'entraîner afin d'améliorer leur habileté en vélo, leur performance et leur forme physique. Durant les sorties, les participants roulent toujours en peloton, avec rotation, sans chef de file, ni serre-file, à

des vitesses* supérieures à 22 km/h. Il est fortement recommandé de savoir rouler en peloton ou de suivre la formation nécessaire avant de se joindre à un volet sportif. Les « entraînements sportifs » les soirs de semaine sont un bon point de départ pour apprendre à rouler en peloton et s'initier à ce volet. De plus, des ateliers sur la façon de rouler en peloton seront offerts.

Afin de mieux tenir compte de la différence de force des participants, il existe trois sous-volets: les sportifs avancés (SA), les sportifs modérés (SM) et les sportifs sages (SS). Ces trois sous-volets font le même parcours, mais à des rythmes différents. Les responsables de ce volet s'assurent qu'au moins un des leurs sera présent à chaque sortie. Les sorties progressent en difficulté et en distance au cours de la saison en vue de participer plus aisément, pour ceux qui le désirent, à des défis de grande envergure, comme la Printanière (260 km en 2 jours), Ottawa-Kingston (360 km en 2 jours), l'Estivale (250 km en 2 jours), le Grand Tour, ou encore l'Automnale (240 km en 2 jours). Au cours de la saison, des entraînements (intervalle, contre-la-montre individuel, musculation, côtes à répétition, etc.) permettent aussi de développer les caractéristiques propres à ce volet. Toutes les activités de ce volet sont évidemment ouvertes à ceux qui adhèrent à la philosophie de ce volet qui se résume par les notions d'entraînement, de travail d'équipe et de performance. Pour ceux qui veulent rouler avec ce volet, il est conseillé de participer régulièrement aux sorties afin justement de développer une rigueur d'entraînement, de renforcer la régularité de votre rythme et d'augmenter votre performance. Notez que cette recommandation a également pour but d'habituer les participants à rouler ensemble, à créer ainsi une certaine homogénéité du groupe et ce faisant, à favoriser une sécurité accrue.

Sportifs avancés: 30 km/h et plus*

Sportifs modérés: 27 à 30 km/h*

Sportifs sages: 25 à 27 km/h*

*Ces vitesses sont des vitesses de croisière et non pas des moyennes. La vitesse de croisière équivaut à un rythme, régulièrement maintenu autour d'une certaine vitesse dans des conditions idéales, c'est-à-dire sans dénivelé et sans vent. On parle de vitesse de croisière parce la vitesse moyenne dépend trop du dénivelé et des vents. La vitesse de croisière est toujours supérieure à la vitesse moyenne. En début de saison, les vitesses sont quelque peu réduites.

Vélo-bref

Le Vélo-bref est un service courriel du Club qui informe les membres des sorties et des activités sociales du Club qui n'ont pas été communiquées à temps pour paraître dans l'Info-vélo. Pour communiquer une activité « de dernière minute » aux membres par l'intermédiaire du Vélo-bref, communiquez avec Bertrand Daigneault à brdaigneault@videotron.ca. Il est à noter que le Vélo-bref est envoyé au besoin, mais habituellement une fois par semaine le mercredi.

LE CHEF DE FILE

Le chef de file est un membre du Club qui vous invite à participer à une randonnée. L'invitation est lancée par l'intermédiaire du calendrier des sorties inséré dans l'Info-vélo et sur le site du Club (www.veloplaisirs.qc.ca), ou encore par le courriel Vélo-bref.

Au moment de la randonnée, le rôle du chef de file consiste à se présenter et à vous proposer le parcours prévu, à moins que ce ne soit déjà précisé au calendrier. S'il y a lieu, il vous rappellera brièvement les techniques pour rouler en peloton et les différents signaux pour indiquer votre intention de tourner, de changer de voie, d'arrêter ou de ralentir. Il s'attend à ce que votre vélo soit en bon état et à ce que vous respectiez le Code de la sécurité routière en tout temps. Il présumera que vous connaissez le niveau de difficulté du parcours et que vous avez la capacité de suivre le groupe.

Le chef de file peut demander à un participant de se porter volontaire pour être le serre-file. Il s'agit de la personne qui ferme la file. Cette fonction est importante puisqu'en repérant le serre-file dans son rétroviseur, le chef de file s'assure que tout le groupe suit. Ainsi, on n'oubliera personne!

À moins d'indications contraires, la plupart des chefs de file :

- demandent, s'il pleut, qu'on les appelle pour confirmer le départ;
- nomment, avant le départ, un serre-file et font un rappel des consignes de sécurité aux participants;
- établissent la destination et le rythme de la sortie en fonction des participants, à l'intérieur des balises définies pour le volet. Assurez-vous d'être dans le bon volet!
- attendent les retardataires lors de la randonnée (par exemple, à un feu rouge), pour autant qu'ils soient dans le bon volet. Assurez-vous d'être capable de suivre le groupe avant de partir.
- tous demandent que les vélos des participants soient en bon état et que les pneus soient bien gonflés;
- s'attendent à ce que les participants réparent leurs crevaisons et bris mécaniques, toutefois l'entraide est de mise;
- demandent aux participants de les avertir s'ils quittent le groupe pendant la randonnée;
- décident de diviser le groupe, s'il est trop grand, en deux pelotons et demandent à un participant de prendre la tête du deuxième peloton;
- font appel à un autre responsable pour les remplacer s'ils ne peuvent se présenter à leur sortie; sinon s'attendent à ce que les membres présents s'organisent pour faire la sortie vers la destination de leur choix.
- refusent ou renvoient un participant qui nuirait à la bonne marche de la sortie (mauvais niveau ou vélo en piteux état) ou à sa propre sécurité (pas de casque) ou à la sécurité des autres participants en cours de sortie.

Le chef de file est un membre qui offre bénévolement de son temps pour vous inviter à participer à une belle sortie entre amis.

RESSOURCES POUR LES CHEFS DE FILE

Vous avez le goût de vous lancer. Vous aimeriez inviter des membres à des sorties à votre mesure, aux destinations qui vous plaisent et aux heures qui vous conviennent alors l'expérience de chef de file est pour vous. Afin de vous encourager dans cette démarche, le Club Vélo Plaisirs a mis au point une série de documents et de parcours pour vous aider. Tous ces documents sont disponibles sur le site du Club (www.veloplaisirs.qc.ca) sous les rubriques « À propos de Vélo Plaisirs – Fonctionnement » ou « parcours ». Vous serez très agréablement surpris par la belle collection, toujours grandissante, de parcours « tout cuit » pour vous aider à préparer vos sorties.

OÙ, QUAND ET COMMENT JE PARTICIPE À UNE RANDONNÉE?

Avant de partir

Consultez le calendrier des sorties pour le lieu et l'heure de départ de la sortie qui vous intéresse.

Le départ

Soyez sur les lieux à l'heure indiquée au calendrier. Vérifiez le profil du chef de file à cet égard. Si vous voyagez en auto, le stationnement est gratuit au parc Moussette et dans les environs du Relais plein air (RPA), voisin de l'école secondaire Mont-Bleu au 397 du boulevard de la Cité-des-Jeunes. Il peut y avoir des frais pour stationner au stationnement du RPA. Avant le départ, le coordonnateur de la sortie se présente et peut demander aux personnes de se présenter à tour de rôle. Tous partagent les mêmes désirs de participer à une randonnée et de rencontrer des gens nouveaux.

OÙ, QUAND ET COMMENT JE PARTICIPE AUX SÉJOURS-VÉLO?

Les sorties de longue durée sont habituellement annoncées en détail dans l'Info-vélo et sont précédées d'une soirée préparatoire. Consultez l'Info-vélo et ne manquez pas la réunion préparatoire. Il s'agit d'une réunion au cours de laquelle le responsable informe les membres intéressés, de la nature et du niveau de difficulté des parcours, de l'horaire des activités, de l'hébergement disponible, ainsi que des coûts, etc. Des arrangements peuvent être pris à ce moment-là pour la répartition des chambres et le covoiturage. Si le responsable fait les réservations au lieu d'hébergement, il peut demander un dépôt à chacun pour couvrir les frais de réservation.

Y aura-t-il des coûts?

Chaque participant assume ses frais d'hébergement, de nourriture et de covoiturage. Si vous décidez d'annuler, vous aurez à payer tous les frais d'annulation de l'hébergement ou du transport, s'il y a lieu. Au cours de la soirée préparatoire, le responsable vous fera part des délais et des frais d'annulation. Le responsable n'a pas à faire de démarches pour vous trouver un remplaçant.

SORTIE À L'EXTÉRIEUR DU CANADA

S'il s'agit d'une sortie à l'extérieur du Canada, il est fortement recommandé de contracter, avant de partir, une assurance médicale pour la durée du voyage (par exemple, la Croix bleue au 1-800-361-5706). Ces assurances sont aussi offertes par les agences de voyages, le Club automobile et en complément de certaines cartes de crédit. Les participants devront aussi être en possession d'un passeport valide.

LA SÉCURITÉ À VÉLO, IL FAUT Y VOIR!

ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIEL RECOMMANDÉS

1. RÉTROVISEUR

Le miroir est un accessoire de vélo souvent oublié, mais qui vaut son pesant d'or. Un bon miroir s'accroche facilement au guidon et ne vibre pas trop. Tout en vous concentrant sur la route, vous voyez ainsi les voitures et les vélos qui arrivent derrière vous. Fini les surprises!

2. PORTE-BAGAGES ET SACOCHES

Le sac à dos permet de transporter des objets légers ou fragiles, car il amortit bien les vibrations. Mais le sac à dos n'est pas agréable à porter quand il fait chaud et n'est pas pratique pour les grosses courses. Libérez-vous avec des sacoches porte-bagages!

3. INSCRIPTION AU BURIN

Faites buriner votre numéro de permis de conduire sur le cadre de votre vélo; cela permettra de l'identifier rapidement en cas de vol.

4. CADENAS

Protégez votre bicyclette contre le vol. Procurez-vous un antivol en forme de fer à cheval ou un câble muni d'un cadenas, ce sont les plus efficaces.

5. FREINS ET PNEUS

Le Code de la sécurité routière du Québec prescrit que la bicyclette doit être munie d'au moins un système de freinage, en bon état de fonctionnement, qui agit sur la roue arrière et est suffisamment puissant pour bloquer rapidement la rotation de la roue. Quand vous serrez les manettes de frein à friction sur jante, il doit rester 1,5 à 2 cm entre la manette et le guidon pour que le freinage soit efficace. Gonflez les pneus à la pression recommandée (indiquée en PSI sur l'une des parois latérales du pneu).

6. RÉFLECTEURS

Selon le Code de la sécurité routière du Québec, pour circuler sur les voies publiques, votre vélo doit être muni de réflecteurs (blanc à l'avant, rouge à l'arrière, jaune dans la roue avant et rouge dans la roue arrière). Si vous prévoyez rouler la nuit, votre vélo doit être équipé de phares (blanc à l'avant et rouge à l'arrière).

***** ATTENTION! ATTENTION! *****

Si, au moment d'un accident, votre vélo n'est pas muni de réflecteurs, conformément au Code de la sécurité routière du Québec, VOUS NE SEREZ PAS COUVERT PAR LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC. Donc, ne partez pas sans eux!!!

7. SONNETTE

Prenez note que si vous roulez en Ontario, votre bicyclette **doit** être munie d'une sonnette.

8. CASQUE PROTECTEUR

Le port du casque est **obligatoire** pour les sorties en vélo du Club!

Contrairement au gouvernement québécois, le gouvernement ontarien a mis en application une loi rendant le casque obligatoire pour les cyclistes de moins de 18 ans.

Il n'est pas nécessaire d'aller vite en vélo pour tomber. En effet, dans la plupart des accidents, le cycliste n'allait pas tellement vite. On peut vouloir éviter un obstacle, tomber et se cogner la tête, sur la chaussée ou le bord du trottoir. De fait, 25 % à 30 % des blessures sérieuses subies par les cyclistes sont à la tête, et 80 % des décès à la suite d'une chute ou d'un accident en vélo sont attribuables aux blessures à la tête. Il est important que le casque soit bien ajusté afin de protéger votre tête adéquatement.

9. GANTS

Les gants amortissent les vibrations du vélo et protègent les mains contre les éraflures lors de chutes.

10. VÊTEMENTS

Portez des vêtements clairs et colorés qui vous permettront d'être vu de loin, autant le jour que la nuit. Les automobilistes peuvent ainsi vous voir de loin. Évitez les vêtements amples qui peuvent facilement s'accrocher et causer des ennuis. Au printemps et à l'automne, le système « pelures d'oignon », populaire en ski de fond, est idéal pour le vélo. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements qu'on peut enlever ou remettre selon qu'on a chaud ou froid. Certaines fibres synthétiques sont recommandées parce qu'elles ne retiennent pas l'humidité tout en vous gardant au chaud, par temps froid et venteux. Il est préférable de porter un coupe-vent léger et bien aéré.

11. EAU ET NOURRITURE

En vélo, il faut boire! À force de pédaler, votre corps dégage beaucoup d'énergie et de chaleur. Même si vous ne sentez pas la sueur perler sur votre corps, vous perdez beaucoup d'eau. Sans vous en rendre compte, votre système se déshydrate.

Si vous ne remplacez pas ce précieux liquide en buvant fréquemment, et ce, avant même d'avoir soif, tout votre corps en souffrira et vous vous sentirez vite épuisé. Vous deviendrez irrité et irritable. Pédaler sera pour vous un fardeau, et vous n'y trouverez aucun plaisir. Donc, **IL FAUT BOIRE!** De l'eau, c'est bien meilleur! Abstenez-vous de boire du lait ou des breuvages alcoolisés avant la fin de la randonnée.

Et gâtez-vous un peu en prenant souvent des collations. Vous pouvez manger des fruits, des biscuits, des muffins, des noix, du granola ou des raisins au cours du trajet, ou lors

des pauses. Alors avant de partir en randonnée, n'oubliez surtout pas votre bouteille... d'eau.

VOTRE VÉLO EST LE VÉHICULE LE PLUS PETIT, LE PLUS LENT ET LE PLUS LÉGER

1. LE PLUS PETIT

N'oubliez pas que vous utilisez l'un des plus petits véhicules qui soient. Il n'est pas toujours facile pour les automobilistes de vous voir.

2. LE PLUS LENT

Même si vous êtes très rapide, votre vélo reste le véhicule le plus lent sur la route. Une automobile roule à une vitesse moyenne de 50 km/h en ville et de 90 km/h sur la grande route alors que la plupart des cyclistes atteignent rarement plus de 35 km/h. Pensez-y, surtout lorsque vous vous lancez en plein milieu de la voie pour doubler un autre cycliste.

3. LE PLUS LÉGER

De tous les véhicules, le vélo est le plus léger et le moins robuste. En cas d'accident, le vélo ainsi que le cycliste sont projetés très loin et s'écrasent sur une surface très dure.

MÉFIEZ-VOUS

Des grilles d'égout dont les ouvertures sont orientées dans le sens de la rue. Votre roue avant risque de s'y enfoncer brusquement.

Des portières d'automobile qui peuvent s'ouvrir à tout moment. Soyez vigilant, surtout en ville.

Des autobus. Ne les dépassez jamais par la droite et respectez les arrêts réglementaires en présence des autobus scolaires dont les feux intermittents sont actionnés.

Des espaces entre les voitures stationnées. Roulez le plus possible en ligne droite, sans zigzaguer entre les voitures stationnées pour vous rapprocher du trottoir.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR LES SENTIERS ET LES PISTES CYCLABLES

Tous les usagers, promeneurs, joggeurs et CYCLISTES, ainsi que les personnes en fauteuil roulant, DOIVENT:

- garder la droite;
- regarder en arrière et en avant pour s'assurer que la voie est libre avant de doubler quelqu'un;
- quitter complètement la voie avant d'arrêter. À plusieurs endroits, des bancs et des fontaines ont été installés pour répondre aux besoins des usagers.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR LA ROUTE

- Respectez tous les feux, signaux et panneaux de signalisation.
- Circulez dans le sens de la circulation, à l'extrême droite de la chaussée. Ne jamais circuler en sens inverse.
- Circulez à la file quand vous roulez en groupe.
- Faites les bons signaux (avec le bras) pour signaler que vous allez vous arrêter ou tourner. Le Code de la sécurité routière exige de tout cycliste qu'il signale ses intentions et s'assure qu'elles sont bien comprises par les autres usagers de la route. Cherchez à établir un contact visuel avec les autres conducteurs avant de vous engager.
- Dans la mesure du possible, montrez toujours le signe d'« arrêt » avant de freiner.
- Le Code de la sécurité routière interdit de circuler en vélo:
 - sur les autoroutes ou sur leurs voies d'accès;
 - entre deux rangées de véhicules immobilisés ou en mouvement;
 - sur un trottoir;
 - avec un baladeur (walkman) ou des écouteurs;
 - avec les facultés affaiblies.

Des amendes sont prévues pour les cyclistes qui contreviennent au Code de la sécurité routière, que ce soit au sujet de l'équipement, des obligations ou des interdictions. Comme tout conducteur d'un véhicule routier, le cycliste est tenu de s'identifier à la demande d'un policier.

LA SÉCURITÉ EN GROUPE OU EN PELOTON

Rouler en groupe ou en peloton est une connaissance fondamentale en cyclisme.

Le discernement. Rouler en peloton ou en groupe ne nous dégage pas de notre responsabilité personnelle de respecter les règles élémentaires de sécurité. Par exemple, lorsque le groupe s'engage à une intersection, les derniers dans le groupe doivent quand

même s'arrêter si le feu de circulation devient rouge. Par contre, le chef de file doit alors attendre les cyclistes à quelques centaines de mètres du feu de circulation. De cette façon, tous les participants sauront qu'ils peuvent faire leur arrêt en toute sécurité et qu'on les attendra. Cette pratique est fortement recommandée.

La file indienne. Faut-il se suivre en file indienne sur les sentiers récréatifs et sur les routes à accotement limité? Évident, direz-vous! Selon les cyclistes chevronnés, c'est là une des plus importantes défaillances à la discipline de groupe. Cela devient carrément dangereux aux intersections et sur les sentiers étroits.

L'espace. Il faut maintenir une distance appropriée avec le cycliste qui nous précède. L'unité de base pour l'intervalle séparant chaque cycliste est une longueur de vélo. Cette distance peut être raccourcie lorsque le terrain, sa propre expérience et celle des autres cyclistes le permettent. Ainsi, dans un peloton chevronné et dans des conditions idéales, on pourra suivre un autre cycliste avec moins d'une demi-roue d'espace. Cela dépend bien entendu du niveau de compétence du groupe, de sa propre expérience, du rythme régulier du cycliste qui précède et du degré de confiance qu'on lui accorde. L'espace est donc aussi une affaire de clairvoyance et de jugement individuel.

L'effet télescopique. Il faut maintenir ses distances à l'approche d'une côte, d'une intersection ou d'un arrêt, car les suiveurs ont tendance à se resserrer dans les ralentissements. Le même effet peut se produire dans les descentes. Le cycliste de tête étant ralenti par le vent, ceux qui le suivent sont aspirés dans la traînée aérodynamique, bien à l'abri de la brise. Ces derniers ont donc tendance à foncer dans le dos de ceux qui les précèdent.

Le cycliste de tête doit donc continuer de pédaler dans les descentes pour éviter de télescoper tout le groupe qui le suit dans son sillage. Un suiveur pourra ralentir sa course en créant un frein aérodynamique, soit en relevant le corps, en ouvrant bras et jambes (cela peut paraître bizarre, mais ça marche!) en sortant brièvement de la file ou en employant un mélange de ces techniques. Il faut surtout éviter de freiner brusquement pour ne pas créer de collisions avec les autres suiveurs.

Les relais. À moins d'une décision délibérée du chef de sortie, il faut laisser la chance aux autres de prendre la tête du peloton. Combien de temps doit-on rester à la tête? D'une à quinze minutes. Pour les groupes avancés, on devrait faire une rotation à toutes les minutes ou à tous les kilomètres. Le relais au kilomètre a l'avantage de pouvoir être mesuré facilement sur le compteur électronique. Cela permet de répartir la charge de « battre le sentier ». En permettant une récupération individuelle, cette technique augmentera la vitesse du groupe. Les athlètes voudront à l'occasion demeurer plus longtemps à l'avant, mais même les moins forts devraient prendre le relais à tour de rôle. Espérons que ces quelques conseils sauront vous aider.

ÊTES-VOUS BIEN ASSURÉ EN CAS D'ACCIDENTS À VÉLO?

Le Club Vélo Plaisirs souscrit, par l'intermédiaire de Vélo Québec, à l'assurance responsabilité civile qui protège le Club et ses responsables en cas de poursuites résultant des activités cyclistes du Club. Cependant, cette assurance ne protège pas les membres individuellement. Il est donc de votre responsabilité de souscrire à une police d'assurance vous protégeant contre les dommages subis lors d'un accident à vélo.

À cet égard, en devenant membre de Vélo Québec, votre adhésion vous procure une assurance accident applicable lors de tout accident survenu à vélo, n'importe où dans le monde et plusieurs autres avantages. Pour plus de détails, visitez le www.velo.qc.ca

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Si vous résidez au Québec, vous êtes protégé par ce régime universel pour les dommages corporels même si vous n'avez pas de voiture, de permis de conduire et que vous n'avez pas payé pour cette assurance.

Pour tout ce qui concerne les dommages matériels, une assurance responsabilité est obligatoire. Par ailleurs, l'assurance que vous détenez avec la SAAQ couvre tous les dommages corporels que vous subissez, de même que, par exemple, les soins médicaux, le remboursement des vêtements, l'aide à domicile et la perte d'un revenu d'emploi.

Il est à noter que l'assurance couvre les dommages corporels à la suite d'un accident survenu sur la route et non sur les pistes cyclables. De plus, le non-respect du Code de la route, l'omission de munir son vélo des phares et des réflecteurs prescrits, peut nuire à votre couverture.

Pour plus d'information, visitez le www.saaq.gouv.qc.ca

FIDO ET LES 101 CYCLISTES

Le chien reste un animal parfois imprévisible et plein de surprises. Un chien qui ne jappe pas n'est pas un gage d'intentions pacifiques, méfiez-vous. À vélo, montrer les dents aux passants vous attirera des sourires. Mais il faut le faire plus agressivement avec les méchants fidos de la route. Le risque d'être mordu n'est pas négligeable et celui de faire une chute est aussi très important.

Voici quelques conseils pour faire face au meilleur ami de l'homme (pas nécessairement du cycliste).

Ces conseils ne sortent d'aucun bouquin freudien sur les chiens, mais selon le vécu de copains et copines cyclistes. Ils se sont avérés utiles et efficaces dans la majorité des situations conflictuelles avec la gent canine. Il peut s'avérer très utile de porter au cou ou attaché au casque un sifflet de type Fox 40.

OUVREZ LES YEUX ET LES OREILLES

Quand on roule, il faut avoir les yeux et les oreilles ouverts. Les paysages sont beaux, l'air est pur, les trous sont gros dans la chaussée, les jolies maisons semées par-ci par-là décorent la route. Or, derrière celles-ci se cachent souvent ces chers cabots qui gardent le bien de leur maître ainsi que la route qui borne la propriété. L'animal vous avertira la plupart du temps de sa présence en jappant et d'un simple coup d'oeil, vous pourrez voir s'il est attaché; s'il ne l'est pas, ne le quittez pas des yeux jusqu'à ce que vous soyez rassurés sur ses intentions.

Parler au chien peut vous donner des indices sur ses intentions. Certains chiens sont juste contents de voir des visiteurs avec des mains caressantes. Le langage international canin se trouve dans la queue. Quand elle bouge, c'est bon signe... sinon, attention!

NE PAS FUIR

Si le chien décide de manger du cycliste, c'est là qu'il faut réagir. Évitez la fuite, la pire des réactions. Tenter d'éviter le cabot en accélérant ou en virant de bord l'assurera de sa victoire sur vous, et il foncera tout excité par vos mollets et votre peur. Une des grandes lois de la guerre: « la meilleure défense, c'est l'attaque ». Montrez les dents à votre assaillant: un cri ou un ordre sur un ton autoritaire en le regardant dans les yeux. Utilisez votre sifflet si vous en avez un! Dites-lui de rester là ou d'aller se coucher dans sa boîte ou tout autre ordre qui vous passe par la tête. L'important, c'est d'être ferme et convaincant. Ne laissez pas transpirer votre peur. La langue dans laquelle vous vous exprimez n'a pas d'importance pour le chien; c'est le ton autoritaire qui importe, et vous devez d'être convaincant.

ARRÊTEZ-VOUS, SOYEZ FERME ET AUTORITAIRE

Ne laissez pas transpirer votre peur. Dans la majorité des cas, si vous avez convaincu le chien de votre agressivité supérieure à la sienne, le chien continuera à japper mais n'avancera plus.

Si le chien persiste dans sa course vers vous: **ARRÊTEZ**. Pour se battre, on est toujours plus solide sur deux pieds que sur deux roues. Continuez d'ordonner au chien d'arrêter. Attrapez votre pompe à vélo, votre bouteille d'eau, votre soulier pour menacer la bête. Utilisez votre vélo comme barrière entre vous et le féroce animal.

MAÎTRISEZ VOTRE PEUR, MENACEZ L'ANIMAL DE VOTRE POMPE, NE QUITTEZ PAS LE CHIEN DES YEUX

Continuez d'ordonner à l'animal d'arrêter. Parlez fort: le propriétaire du chien laissera peut-être son gazon pour retenir son cabot. Se mettre à courir après le chien en le menaçant peut fonctionner pour ceux et celles qui n'ont pas froid aux yeux.

Agir à plusieurs peut intimider l'animal. Ne jamais laisser transpirer la peur. S'il le faut, n'hésitez pas à frapper la bête et visez les points sensibles: visage, museau.

Si le chien s'arrête, restez là et attendez vos amis qui vous suivent; avertissez-les du danger. Une fois passé, le chien pourrait avoir envie de s'attaquer aux autres cyclistes. Toutefois, si vous ou quelqu'un d'autre êtes mordu, combattez l'animal, demandez de l'aide à vos copains ou aux passants qui pourraient être là. Une fois l'animal maîtrisé ou parti, administrez immédiatement les premiers soins; arrêtez l'hémorragie, désinfectez et pansez la blessure. Tenter de repérer le propriétaire de l'animal serait un atout. Vous obtiendriez alors des informations sur les vaccins qu'a reçus le méchant quadrupède et peut-être d'autres, utiles pour d'éventuels recours judiciaires. Évaluez l'état du blessé; l'ambulance peut être nécessaire. Dans tous les cas, une visite à l'hôpital ou à une clinique s'impose. Prenez les coordonnées du proprio du chien; les autorités médicales pourraient vérifier les vaccins reçus par l'animal. Prenez les références nécessaires pour porter plainte aux autorités policières de l'endroit, vous protégerez ainsi d'autres cyclistes.

UN VÉLO À SA MESURE!

Pour bien commencer la saison, rien de tel que d'ajuster votre vélo pour qu'il vous donne le maximum de confort et permette à votre corps de fonctionner avec toute son efficacité. Il est préférable d'ajuster votre vélo à votre taille, l'inverse n'étant pas toujours évident.

Premièrement, la hauteur de la selle. Tournez la manivelle du pédalier (celle de gauche ou celle de droite) de sorte qu'elle soit alignée avec le tube de votre cadre dans lequel est

insérée la selle. Assoyez-vous sur la selle et placez le talon sur la pédale la plus basse. Votre jambe devrait être droite. Si elle ne l'est pas ou si vous avez de la difficulté à rejoindre la pédale, ajustez la hauteur de la selle en desserrant le boulon qui se trouve à l'endroit où le tube de la selle s'insère dans le tube du cadre. N'oubliez pas de resserrer après avoir fait l'ajustement (!).

Sous la selle elle-même, se trouve un autre boulon. Il sert à ajuster l'angle et la position longitudinale de la selle. La selle devrait normalement être au niveau pour éviter que les bras n'aient à supporter un poids excessif, ou que vous ne vous sentiez tiré vers l'arrière. Pour ajuster la position longitudinale de la selle, tournez la manivelle du pédalier à l'horizontale. Assoyez-vous sur la selle et placez le pied sur la pédale qui est vers l'avant. Attention! La pédale doit toujours se trouver sous l'avant du pied, jamais sous le talon. Le devant de votre genou devrait se trouver à la verticale de l'axe de la pédale. Si ce n'est pas le cas, avancez ou reculez la selle selon que votre genou est trop reculé ou trop avancé.

Le sommet du guidon devrait se situer de zéro à quatre centimètres plus bas que le sommet de la selle pour une position aérodynamique. Par contre, certains cyclistes préfèrent un guidon quelques centimètres plus hauts que le sommet de la selle pour un plus grand confort au dos. Pour ajuster la hauteur du guidon, desserrez le boulon qui se trouve au sommet de la potence, dans l'axe de la fourche.

Si vous avez un vélo bien à votre taille, le guidon devrait obstruer votre vue du moyeu de la roue avant, lorsque vos mains sont sur les cocottes de frein et que vos coudes sont légèrement pliés. Si vous voyez le moyeu, votre marchand de vélo devrait pouvoir vous vendre une potence de la bonne longueur.

Après avoir procédé à ces ajustements, faites quelques randonnées. Avez-vous mal aux bras? Vous sentez-vous tiré vers l'arrière? Trouvez-vous que les pédales sont trop loin? Trop proches? Refaites des ajustements de quelques millimètres et comparez, d'une randonnée à l'autre, votre confort et votre efficacité sur le vélo. Vous devriez trouver l'ajustement idéal en très peu de temps. Bien sûr, il est possible que votre vélo ne soit pas à votre taille et que vous n'arriviez pas à faire les ajustements qui viennent d'être décrits. Ou encore peut-être êtes-vous incertain des ajustements à faire ou n'avez-vous pas les outils nécessaires pour desserrer les boulons. Alors, soyez assuré que votre marchand de vélo se fera un plaisir de faire ces ajustements pour vous contre une rémunération modique. Demandez-lui un « fit kit ». Il comprendra.

À METTRE À VOTRE AGENDA

- | | |
|-------------------|---|
| 29 - 30 MAI | – LA PRINTANIÈRE |
| 5 JUIN | – LE GRAND RALLYE VÉLO PLAISIRS |
| | – L'ESTIVALE |
| 11 - 12 SEPTEMBRE | – L'AUTOMNALE |
| 16 OCTOBRE | – ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET SOIRÉE DE CLÔTURE |

ÊTRE MEMBRE DE VÉLO PLAISIRS, ÇA RAPPORTE!

PROFITEZ-EN!!!

Saviez-vous que votre carte de membre vous donne droit à 10 % de rabais sur tous les accessoires de vélo vendus dans les boutiques suivantes:

Bicyclettes de Hull
675, boul. Saint-Joseph, Gatineau 819-770-6355

Centre du vélo La Shop inc.
370, boul. Gréber, Unité G, Gatineau 819-205-4001

Cycle Outaouais
1955, rue Saint-Louis, Gatineau 819-568-4871

Cyclo-sportif GM Bertrand
167, rue Wellington, Gatineau 819-772-2919

Pecco's
85, promenade du Portage, Gatineau 819-771-8933
86, rue Murray, Ottawa 613-562-9602

Vous bénéficiez aussi de 20 % de rabais sur l'achat sur les lunettes de vélo Adidas chez:
Dr Pierre Pelletier, optométriste
510, boul. Maloney est, Gatineau 819-669-2019