

GUIDE VÉLO PLAISIRS 2014



- Le fonctionnement
- Les volets/niveaux de sortie
- Les ateliers et les entraînements
- La sécurité
- Les événements
- Les rabais

*Club Vélo Plaisirs
C.P. 2163, succursale B
Gatineau, QC, J8X 3Z4
Tél.: 819 770-VELO (8356)*

www.veloplaisirs.qc.ca
club@veloplaisirs.qc.ca

Le club Vélo Plaisirs qui a célébré ses 25 ans d'existence en 2013 est dirigé par ses membres. La participation bénévole des membres permet d'offrir une gamme d'activités variées telles les sorties, les entrainements, les ateliers et les activités sociales. Toutes et tous sont invités/ées à participer.

Le club Vélo Plaisirs comptait 619 membres inscrits en 2013 et il est géré par un conseil d'administration qui se réunit environ 8 fois par année.

À mettre à votre agenda

8 AVRIL	– SOIRÉE D'INSCRIPTION
24 - 25 MAI	– LA PRINTANIÈRE
5-6 JUILLET	– L'ESTIVALE
20 - 21 SEPTEMBRE	– L'AUTOMNALE
4 OCTOBRE	– ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
25 OCTOBRE	– SOUPER & SOIRÉE DE CLÔTURE
DÉCEMBRE	– SOUPER DE NOËL

TABLE DES MATIÈRES

À METTRE À VOTRE AGENDA	2
LES SORTIES: DE TOUT POUR TOUS!	5
LE CALENDRIER DES SORTIES	5
LE SITE WEB VÉLO PLAISIRS	6
LES ATELIERS	6
LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF.....	6
LES ACTIVITÉS SOCIALES	6
LES VÊTEMENTS DU CLUB	6
PHILOSOPHIE DES VOLETS/NIVEAUX	7
DÉFINITIONS	7
DISTANCE	7
VITESSE DE CROISIÈRE	8
MOYENNE.....	8
TECHNIQUE DE PELOTON.....	8
LES VOLETS ET SOUS-VOLETS	9
RANDONNEUR (VITESSE DE CROISIÈRE : 15 À 18 KM/H)	9
TOURISTE (VITESSE DE CROISIÈRE ENTRE 18 À 32 KM/H SELON LES SOUS-VOLETS)	9
TOURISTE-RANDONNEUR — C.....	10
TOURISTE INTERMÉDIAIRE — B.....	10
TOURISTE AVANCÉ — A	10
SPORTIF SAGE (SS): VITESSE DE CROISIÈRE DE 25-27 KM/H EN PELOTON.....	11
SPORTIF MODÉRÉ (SM): VITESSE DE CROISIÈRE DE 27-30 KM/H EN PELOTON.	11
SPORTIF AVANCÉ (SA): VITESSE DE CROISIÈRE DE 30 KM/H ET PLUS EN PELOTON.	11
GRILLE D'ÉVALUATION POUR CHOISIR UN NIVEAU DE SORTIE	12
L'INFO-VÉLO	14
LE VÉLO-BREF.....	14
LE CHEF DE FILE	14
RESSOURCES POUR LES CHEFS DE FILE	15
OÙ, QUAND ET COMMENT JE PARTICIPE À UNE RANDONNÉE?	15
AVANT DE PARTIR.....	15
LE DÉPART.....	15
OÙ, QUAND ET COMMENT JE PARTICIPE AUX GRANDES SORTIES?.....	16
Y AURA-T-IL DES COÛTS?	16
SORTIE À L'EXTÉRIEUR DU CANADA	16
LA SÉCURITÉ À VÉLO, IL FAUT Y VOIR!.....	17
ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIEL RECOMMANDÉS	17
VOTRE VÉLO EST LE VÉHICULE... ..	19
CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR LES SENTIERS ET LES PISTES CYCLABLES.....	20
CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR LA ROUTE.....	20
LA SÉCURITÉ EN GROUPE OU EN PELOTON.....	20
LE DISCERNEMENT.....	20
LA FILE INDIENNE	21
L'ESPACEMENT	21

L'EFFET TÉLESCOPIQUE	21
LES RELAIS	21
ÊTES-VOUS BIEN ASSURÉ EN CAS D'ACCIDENTS À VÉLO?.....	22
LE CAA ET LES CYCLISTES	22
FIDO ET LES 101 CYCLISTES.....	22
OUVREZ LES YEUX ET LES OREILLES	23
NE PAS FUIR	23
ARRÊTEZ-VOUS, SOYEZ FERME ET AUTORITAIRE.....	23
LE CHIEN, MEILLEUR AMI DE L'HOMME?	23
UN VÉLO À SA MESURE!	24
ÊTRE MEMBRE DE VÉLO PLAISIRS, ÇA RAPPORTE!	25
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	26
SERVICES AUX MEMBRES	26

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.

Attention le port du casque est obligatoire !!

Les sorties du Club débutent en avril pour se terminer aux premières neiges... selon l'enthousiasme des chefs de file. Il y a plusieurs niveaux de sorties : les plus faciles s'adressent aux débutants tandis que les plus difficiles s'adressent aux cyclistes d'expérience. Selon le niveau, elles 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 durant toute la sortie.

Le calendrier des sorties

Près de 300 sorties, tous les volets confondus, étaient inscrites au calendrier de 2013. Étant donné l'enthousiasme des chefs de file, on s'attend à ce que le nombre de sorties soit égalé ou même supérieur en 2014.

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 (voir page 7) 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 au cours des jours précédents la sortie. Il est donc important de le consulter fréquemment.

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 coordonnateur des sorties (voir page 4) 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.

Les ateliers

À chaque début de saison, soit en avril, mai et juin, le Club offre une série d'ateliers pratiques et théoriques. Les principaux thèmes abordés lors des dernières années ont été la mécanique – niveaux 1 et 2, la nutrition, les techniques de peloton, les habiletés en vélo, l'initiation aux sorties, le stretching, l'achat d'un vélo, etc.

Le programme d'entraînement sportif

Le Club offre gratuitement un programme d'entraînement à tous les membres qui le désirent et qui peuvent atteindre les standards d'entrée requis. Ce programme qui s'étend sur toute la saison à raison de 2 soirs/semaine vise à améliorer la performance des cyclistes. Des sorties d'entraînement sont aussi offertes la fin de semaine matin. C'est une excellente occasion pour se joindre aux groupes sportifs du club. Le programme d'entraînement a aussi été offert durant le jour en 2012. Pour plus de détails, consultez le calendrier et/ou contactez le responsable des entraînements.

Les activités sociales

Le Club organise des 5 à 7 habituellement le dernier samedi de chaque mois, d'avril à septembre. Il y a aussi un 5 à 7 des Retrouvailles en mars, ainsi qu'un 5 à 7 suivi d'un souper de Noël en décembre. Un souper de clôture de saison regroupe toujours près d'une centaine de membres à la fin octobre.

Les vêtements du club

Le Club commande et vend des vêtements à ses couleurs. Ces commandes et ventes s'effectuent à quelques reprises durant l'année. Le port des vêtements du Club est fortement encouragé lors des sorties, mais n'est pas obligatoire. Pour acheter des vêtements déjà en inventaire, contactez Bernard Miquelon au bmiquelon@yahoo.ca

Philosophie des volets/niveaux

Il est apparu au cours des années d'existence du Club que c'est non seulement la vitesse qui distingue les types de sorties, mais également une certaine philosophie, c'est-à-dire la manière et la raison pour laquelle on roule durant ces sorties; certains roulent pour s'entraîner et performer, d'autres pour garder la forme alors que d'autres encore roulent simplement pour le plaisir de prendre l'air, de visiter et de socialiser. En ce sens, le club Vélo Plaisirs est un des seuls clubs du Québec à offrir tous ces niveaux de sorties à ses membres. Pour assurer le plaisir et la sécurité de tous et chacun, le club a instauré depuis longtemps la notion de volets et de sous-volets. Le conseil d'administration croit que l'existence d'une philosophie propre à chacun des volets s'avère aussi importante que la vitesse. Dans le langage courant, on parlera souvent de niveau ce qui est identique à un volet ou un sous-volet.

Vous pouvez consulter la grille d'évaluation pour choisir un niveau de sortie qui se trouve 6 pages plus bas !

Aux 3 grandes philosophies identifiées plus haut correspondent 3 volets soit le volet Randonneur, le volet Touriste et le volet Sportif. Les volets Touriste et Sportif comptent 3 sous-volets. La description de ces 7 niveaux et sous-niveaux apparaît dans la section suivante.

Les cyclistes des niveaux Touriste et les Randonneur préfèrent être encadrés. L'année 2014 continuera donc de faire place aux chefs de file pour ces volets. Il est à noter que les chefs de file sont tous des bénévoles. Bien que le Club fasse des efforts très sérieux pour recruter, il demeure que certains niveaux et sous-niveaux peuvent se retrouver avec peu de sorties à un moment donné de la saison. Vous pouvez donner votre nom à tout moment pour organiser une sortie. Les chefs de file sont libres de choisir à leur propre guise les destinations, les parcours, les heures et les lieux de départ. Consultez la section « Chef de file » pour plus de détails ou contactez un des responsables du calendrier des sorties identifiés dans ce document.

Les cyclistes de niveau Sportifs sont généralement des pros et ils n'ont pas autant besoin d'encadrement comme tel durant les sorties. Le calendrier des sorties sportives est établi à l'avance et le responsable du volet sportif essaie de s'assurer de trouver des responsables pour chacune des sorties, mais il arrive que le groupe s'autogère.

Définitions

Distance

Dans le calendrier des sorties, les chefs de file ou la sortie au calendrier indiquent la distance qui sera parcourue durant la sortie (exemple: 50 km). Les distances sont le plus précises possibles et elles sont évaluées grâce à un odomètre ou avec l'aide d'un logiciel spécialisé. Il est possible qu'une sortie ou que votre odomètre affiche jusqu'à 10% de

plus de kilomètres. Les sorties sont planifiées de façon à compter moins de kilomètres en début de saison et cela pour chacun des sous-niveaux.

CONSEILS :

- Débutez la saison avec une sortie plus courte pour valider votre forme physique!
- Assurez-vous d'avoir un odomètre afin de pouvoir utiliser adéquatement les descriptions de parcours lorsqu'elles sont disponibles.

Vitesse de croisière

Durant une sortie, la vitesse de croisière la vitesse qui est maintenue pendant de longues périodes sur une surface plane et sans vent. Les vitesses de croisière varient selon les niveaux/volets et sous-niveaux. Selon le niveau de sortie choisi, le cycliste doit être capable de maintenir le rythme pendant de longues périodes sans être trop essoufflé et ni trop inconfortable. La vitesse diminue selon la force et la direction des vents ainsi que lors de la montée de côtes. Une différence de 1-2 km/h peut rapidement générer une grande distance entre les membres d'un groupe. La vitesse de croisière est habituellement un peu plus basse en début de saison.

CONSEILS :

- Débutez la saison avec une sortie pour laquelle la vitesse de croisière vous semble facilement maintenable. Il n'y a rien de plus éprouvant pour tous qu'un cycliste «qui ne suit pas» le groupe.
- Si cela vous est possible, faites une bonne sortie afin d'évaluer votre vitesse de croisière et votre niveau de confort. À noter que l'effet positif du groupe (même sans technique de peloton) peut améliorer votre vitesse de croisière de quelques km/h.

Moyenne

La moyenne (km/h) est mesurée grâce à votre odomètre. Cette moyenne est celle du temps-roulé : l'odomètre ne compte habituellement pas les temps d'arrêt. Pour obtenir une moyenne déterminée lors d'une sortie, il faut maintenir une vitesse de croisière plus élevée de 3 à 5 km/h que cette moyenne afin de compenser pour les côtes et les autres ralentissements. Ainsi, on devra avoir une vitesse de croisière de 25-27 km/h pour obtenir une moyenne de 22 km/h.

CONSEIL :

- Après avoir vérifié votre moyenne lors des sorties, évaluez votre vitesse de croisière pour apprécier la différence.

Technique de peloton

Rouler en peloton est un moyen utilisé pour augmenter la moyenne et la distance parcourue lors d'une sortie. C'est une façon de rouler qui augmente aussi les risques de

chute et qui requiert une formation adéquate et de la pratique. On peut acquérir cette technique via les ateliers et les entraînements du club. En plus de beaucoup de pratique, cette technique inclut l'usage de signaux inter-cyclistes et la pratique de techniques de rotation.

Toutes les sorties de niveau Sportif se font en peloton. Lors de ces sorties, les cyclistes roulent roue-dans-la-roue (5-15 cm l'une de l'autre) et essaient de maintenir ou d'atteindre une moyenne donnée. Si les cyclistes d'un groupe donné estime qu'un cycliste n'est pas à la hauteur, ils peuvent lui demander de se retirer ou de demeurer à la queue du peloton afin d'assurer la sécurité du groupe.

CONSEIL :

- De grâce, n'essayez pas de pratiquer cette technique avec des gens que vous ne connaissez pas sauf lors des entraînements.

Les volets et sous-volets

NOTEZ BIEN: VOUS POUVEZ PASSER D'UN VOLET OU SOUS-VOLET À L'AUTRE SANS RESTRICTION, MAIS TOUJOURS SELON VOS CAPACITÉS ET LES CONDITIONS REQUISES PAR LE SOUS-VOLET.

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 (vitesse de croisière : 15 à 18 km/h)
Indiqué comme «R» au calendrier.

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 ».

Touriste (vitesse de croisière entre 18 à 32 km/h selon les sous-volets)

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,

même si le fait de participer régulièrement aux sorties de ce volet peut certainement vous aider à maintenir ou améliorer votre forme physique. Les samedis ou les dimanches, les sorties varient d'une demi-journée à une journée complète. Dans ce cas, on prendra le temps nécessaire pour dîner. Des sorties d'environ 2 à 2.5 heures sont aussi offertes certains soirs de semaines et même durant le jour.

Lors de ces sorties, les cyclistes ne roulent pas en peloton serré (roue-dans-la-roue), mais peuvent parfois utiliser certaines techniques se rapprochant de celles du peloton pour se protéger du vent, lorsque celui-ci devient important. 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

Indiqué comme «TC» au calendrier.

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

Touriste intermédiaire — B

Indiqué comme «TB» au calendrier.

Les touristes intermédiaires roulent à une vitesse de croisière 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

Indiqué comme «TA» au calendrier.

Les touristes avancés roulent à un bon rythme, à une vitesse de croisière variant entre 26 et 32 km/h (parfois un peu plus selon la force des groupes) 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 principalement pour performer, mais surtout pour le plaisir!

Sportif

Indiqué comme «SA, SM, SS ou ST» au calendrier.

Ce volet s'adresse aux cyclistes qui ont pour objectif d'améliorer 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 **toujours supérieures à 25 km/h**. Il est **obligatoire** de savoir rouler en peloton ou de suivre la formation nécessaire avant de se joindre à un volet sportif. Les « entraînements » de soir ou de jour 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 sont offerts en début de saison (avril-mai).

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 habituellement le même parcours, mais à des rythmes différents. 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 tels la Printanière et l'Automnale ou à des Gran Fondo.

Sportif sage (SS): vitesse de croisière de 25-27 km/h en peloton.

Sportif modéré (SM): vitesse de croisière de 27-30 km/h en peloton.

Sportif avancé (SA): vitesse de croisière de 30 km/h et plus en peloton.

Sportif tous les niveaux (ST): sortie avec un seul parcours mais pour laquelle les cyclistes se répartissent selon leur niveau : SA-SM-SS.

Toutes les sorties de ce volet sont évidemment ouvertes à ceux et celles qui adhèrent à la philosophie de ce volet qui se résume par les notions de peloton, 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.

Grille d'évaluation pour choisir un niveau de sortie

Volets/niveaux & Sous-niveaux	Code web calendrier	Vitesse (km/h) de croisière * (min-max)	Distances (km) (min-max)	Parcours sur...	Arrêts & pauses	Technique
Randonneur	R	15-18	15-45	Pistes & bandes cyclables	très fréquents	libre **
Touriste-Randonneur	TC	18-22	25-65	Pistes, bandes cyclable & routes	fréquents	libre **
Touriste-Intermédiaire	TB	22-26	40-90	Routes	réguliers	libre **
Touriste-Avancé	TA	26-32	50-120	Routes	occasionnels	libre **
Sportif-Sage	SS	25-27	50-170	Routes	rars	peloton ***
Sportif-Modéré	SM	27-30	50-170	Routes	rars	peloton ***
Sportif-Avancé	SA	30+	50-170	Routes	rars	peloton ***
Sportif-Tous	ST	parcours unique pour les 3 groupes de sportifs (SS, SM, SA), mais à des vitesses différentes.				
NOTES:						
* La vitesse de croisière est la vitesse qui sera maintenue pendant de longues périodes sur une surface plane et sans vent.						
** Les cyclistes pédalent à leur gré, mais en respectant la vitesse de croisière du niveau et du groupe.						
*** Pré-requis obligatoires: formation de technique en peloton et plusieurs sorties de pratique tels les entrainements.						

Voir les exemples de sorties sur la page suivante!

Exemples de sorties

Randonneur (R)	Aller-retour du parc Moussette à la marina d'Aylmer par la piste cyclable.
Touriste-Randonneur (TC)	Aller-retour de la maison du Citoyen vers Stittsville ou Blackburn Hamlet.
Touriste-Intermédiaire (TB)	Aller-retour du Relais plein air vers Wakefield ou Manotick.
Touriste-Avancé (TA)	Boucle Hull-Wakefield-Edelweiss - route 307.
Sportif-Sage (SS)	Tour du lac Donaldson à partir du Relais plein air.
Sportif-Modéré (SM)	Boucle Masson-Angers-Cumberland à partir du parc Moussette.
Sportif-Avancé(SA)	Tour du lac McGregor à partir du stationnement P3 (Gamelin).
Sportif-Tous (ST)	Aller-retour Hull-Wakefield-Alcove à partir du Relais plein air

L'info-vélo

L'Info-vélo est le journal électronique que publie le club environ huit fois par année. Il contient de l'information sur les activités sportives et sociales du club de même que sur les conférences et les ateliers de formation. Il renseigne aussi les membres sur ce qui se passe côté vélo dans la région et ailleurs. Il contient de l'information sur divers sujets tels que des trucs d'entretien ou les dates d'anniversaire des membres durant la période couverte. Il affiche aussi les cartes d'affaires de nos commanditaires. De plus, l'Info-vélo est un moyen pour les membres de communiquer entre eux, par exemple pour trouver des partenaires de voyage ou pour partager une photo. Les numéros de l'Info-vélo sont disponibles sur le site web sous l'onglet <http://veloplaisirs.qc.ca/velo-plaisirs/index.php/communications/info-velo>. On communique avec Mario Simard pour faire paraître de l'information: simard.m@icoud.com

Le vélo-bref

Le Vélo-bref est une infolettre hebdomadaire envoyée par courriel 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. Le Vélo-bref sert aussi de rappel pour les principales activités du club et de canal d'information sur des sujets reliés au cyclisme et susceptibles d'intéresser les membres. Pour communiquer une activité par l'intermédiaire du Vélo-bref, communiquez avec Bertrand Daigneault à brdaigneault@videotron.ca.

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 présupera 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.
- 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 sous-groupes et demandent à un participant de prendre la tête du deuxième sous-groupe;
- 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 offre un atelier en début de saison pour donner de l'information aux personnes intéressées. Vous pouvez aussi consulter le site internet sous l'onglet Activités. Enfin, vous pouvez contacter en tout temps le directeur ou la directrice des sorties (*voir les membres du Conseil d'administration sous l'onglet Le Club*) ou écrire au club à www.veloplaisirs.qc.ca

Où, quand et comment je participe à une randonnée?

Avant de partir

Consultez le calendrier des sorties du site web du club pour le niveau, le lieu de départ 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 grandes sorties?

Les sorties de longue durée sont habituellement annoncées en détail dans l'Info-vélo et au calendrier du site web et, elles sont précédées d'une soirée préparatoire. Consultez le site web 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.

Pour les grandes sorties tels la Printanière, l'Estivale ou l'Automnale, le responsable ou le formulaire vous fera part des délais et des frais d'annulation. Il y a toujours une soirée préparatoire et informative pour ces sorties. 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. Le 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. Le 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. L'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. Le 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. Les freins et les 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. **Avant chaque sortie**, gonflez les pneus à la pression recommandée (indiquée en PSI sur l'une des parois latérales du pneu).
6. Les 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 POSSIBLEMENT PAS COUVERT PAR LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC. Donc, ne partez pas sans eux!!!

7. La sonnette et le sifflet

Prenez note que si vous roulez en Ontario, votre bicyclette **doit** être munie d'une sonnette. Un sifflet (Fox 40) peut être utile pour faire fuir les chiens ou signaler votre présence à des automobilistes distraits ou inattentifs.

8. Le 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. Les gants

Les gants amortissent les vibrations du vélo, assurent une meilleure adhérence au guidon et protègent les mains contre les éraflures lors de chutes.

10. Les 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. Le téléphone cellulaire

C'est certainement une très bonne idée d'avoir un téléphone cellulaire avec soi afin de pouvoir appeler de l'aide en cas de panne et ou de fatigue.

12. L'eau et la 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.

Pour votre sécurité et celle des autres, il est recommandé de boire une fois arrêté, surtout si vous êtes débutant.

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*

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.

→ *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.

→ *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. Roulez à au moins 1 mètre des voitures stationnées.

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.
- Respecter les limites de vitesse sur les 'pistes cyclables' qui est habituellement de 20 km/h.

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 circulez jamais 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 la ville de Gatineau, à une 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 corporels et matériels subis lors d'un accident à vélo.

Pour tout ce qui concerne les dommages matériels, une assurance responsabilité personnelle est conseillée (assurance habitation). Par ailleurs, l'assurance que vous détenez avec la Société de l'assurance automobile du Québec (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. Si vous résidez au Québec, vous êtes protégé par le régime universel de la SAAQ 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.

Il est à noter que l'assurance de la SAAQ 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, peuvent nuire à votre couverture.

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

Le CAA et les cyclistes

Si vous êtes membre du CAA, vous pouvez vous faire raccompagner chez vous avec votre vélo en cas de panne. Il y a des limites raisonnables de distances. À noter que les gens du CAA ne répareront pas votre vélo.

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 attaqué 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'œil, 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 rassuré 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. Tentez 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.

Le chien, meilleur ami de l'homme?

**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. Tentez 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. Une selle trop haute ou trop basse vous donnera mal aux genoux!

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.

Être membre de Vélo Plaisirs, ça rapporte!

Saviez-vous que votre carte de membre vous donne droit à 10 % ou 15% de rabais sur tous les accessoires de vélo vendus dans les boutiques suivantes:

Centre du vélo La Shop inc. 370, boul. Gréber, Unité G, Gatineau	819 205-4001
Cyclo-sportif GM Bertrand 167, rue Wellington, Gatineau	819 772-2919
Pecco's 85, promenade du Portage, Gatineau	819 777-2220
Cycle Outaouais 1755, rue St-Louis	819 568-7841

Depuis quelques années, les membres de Vélo Plaisirs se sont regroupés pour profiter d'un rabais important pour l'achat de laissez-passer pour le ski dans le Parc de la Gatineau. Les modalités pour obtenir ce rabais sont envoyées aux membres par courriel avant le début de la saison de ski.

Certains marchands d'articles de sport font des ventes spéciales pour les membres de clubs dont Vélo Plaisirs. Ces ventes sont annoncées via les vélo-brefs et/ou les Info-Vélos.

BONNE SAISON DE VÉLO 2014

Conseil d'administration

Président

Bertrand Daigneault 819 682-2993
brdaigneault@videotron.ca

Vice-président

Érik Zwarts 819 561-1670
erikzwarts@hotmail.com

Trésorier

Guy Mousseau 819 777-1468
guymousseau@videotron.ca

Secrétaire

Monique Gérin-Lajoie 819 205-4714
Monique.gerinlajoie@gmail.com

Directeur des activités techniques

Denis Pepin 613 552-8385
Denis.pepin@yahoo.ca

Directeur des activités sociales

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

Directeur des sorties

Poste vacant

Directrice du marketing

Anacaona Lopez anacaona.lopez@hec.ca

Éditeur

Mario Simard 819 770-0931
simard.m@icloud.com

Services aux membres

Calendrier sorties

Randonneurs & Touristes :

François Gélinas
Savard.gelinas@videotron.ca

Calendrier des sorties

Sportifs :

Responsable des entraînements (soir)

Patrick Lalande
cyclopat@yahoo.fr

Responsable des entraînements (jour)

Chantal Parent

Banque de données archives

Jean Roy jean.roy.velo@gmail.com

Courriel Vélo Plaisirs

Monique Gérin-Lajoie
Club@veloplaisirs.qc.ca

Ligne téléphonique Vélo Plaisirs

Chantal Gosselin
819 770-VÉLO (8356)

Webmestre

Robert Poulin berlin1@videotron.ca

Ventes de vêtements

Bernard Miquelon 819 684-1934
bmiquelon@yahoo.ca