



Présentation aux nouveaux membres

Saison 2019

Nos partenaires

Platin
e



Argen
t



Le port du maillot est obligatoire

- Favorise la visibilité et le respect du club
- Met en valeur les partenaires
- Permet d'identifier les membres en règle



Code de vie du cycliste



- ✓ Soyez visible
- ✓ Roulez à droite et gardez votre trajectoire
- ✓ Respectez les feux rouges et les arrêts obligatoires
- ✓ Roulez en petit groupe
- ✓ Privilégiez l'accotement

Règles de sécurité, selon le code de la sécurité routière du Québec

SET a adopté des règles de conduite bien précises et ce sont celles-ci qui prévalent



- Respect du code de la sécurité routière du Québec en tout temps
- Interdit en roulant :



Cellulaire en main



Porter des écouteurs



Prendre des photos



Envoyer ou lire des messages

Définition d'un groupe de vitesse

Vitesse de nos pelotons :

- 25km/h minimum
- 28, 30, 32, 35
- Express (aucune limite)

Ex. 28 km/h :

- Être capable de rouler 80 km sur terrain plat en 3 heures, incluant les arrêts.
- Ce qui veut dire, maintenir une vitesse moyenne de 30 km/h sur terrain plat.

Rester humble

Le rôle de nos Capitaines de route

Capitaine

Le représentant, le délégué, le promoteur de la bonne image du club. Il est l'oreille et les yeux du groupe. Il porte attention aux comportements des cyclistes qu'il accompagne et aux non-dits avec les autres usagers de la route. [Cherche à créer un climat de camaraderie, de collaboration et de plaisir au sein de son peloton.](#)

Rôle

- Bien connaître le Code de la sécurité routière et le communiquer efficacement au groupe
- Bien évaluer le niveau de son groupe afin d'ajuster la vitesse et l'intensité, et ce, en fonction du parcours
- S'adapter aux cyclistes de différents calibres
- Anticiper les situations conflictuelles avec les autres usagers de la route s'il y a lieu (*arrêter le peloton au besoin pour mise au point*)
- Faire un rapport au club et à la FQSC en cas d'accident
- S'assurer de la sécurité et du comportement éthique du groupe qu'il supervise

Montées et descentes

Montées

- À l'approche d'une montée, garder un rythme constant pour maintenir la cohésion du groupe
- Regrouper les cyclistes à la fin de la montée
- Respecter la récupération de tous avant de repartir
- Au besoin, un seul dépassement sécuritaire à la fois par la gauche est permis (avertissement vocal « passe à gauche »)
- Les dépassements à trois de large sont strictement interdits

Descentes

- À l'approche d'une descente, il est important que les cyclistes à l'avant du groupe gardent la cadence
- Garder une distance de 1 à 2 vélos
- Faire la descente en file indienne
- Les dépassements sont strictement interdits (cause de plusieurs accidents)
- Ne pas prendre la position aérodynamique, mains dans les croissants

Le cycliste de tête

- Conserver une vitesse constante, respecter le rythme du groupe
- Pointer les dangers (vocalement si plus sécuritaire)
- Indiquer les feux de signalisation et les arrêts obligatoires
- Indiquer la direction à l'avance, gauche ou droite seulement
- Garder la vitesse du peloton durant 1 km maximum (1 à 2 minutes) ou selon sa capacité
- S'abstenir de boire ou manger
- Ralentir pour tout obstacle: chemin de fer, pont de bois, chaussée endommagée, etc.
- Indiquer, lors du relais, d'un signe de la main droite son intention, se tasser à « droite » et descend rapidement à la queue du peloton
- Important que le suivant garde une vitesse constante (regarder sa vitesse avant le relais)
- Lors d'un dépassement d'un peloton, il crie « peloton à gauche » (idéalement cette manœuvre est faite par le Capitaine de route)

Les cyclistes du peloton

- S'assurent de la continuité des signaux, et ce, en tout temps
- Démontrant d'un geste avec sa bouteille son intention de boire
- S'assurent de ne jamais croiser leurs roues avec le cycliste d'en avant sauf exception (ex. : freinage brusque)
- S'assurent de garder leur position dans les courtes montées
- Dans les longues montées, les cyclistes sont autorisés à dépasser: une personne à la fois, par la gauche
- Lorsque le cycliste de tête revient vers l'arrière, le dernier du peloton crie « dernier »
- Lors d'un dépassement d'un autre peloton, le dernier crie « dernier »

On signale la direction



Virage à droite : Bras droit tendu



Virage à gauche : Bras gauche tendu



Ralentissement ou arrêt : Bras gauche ou droit avec coude plié et la main vers le bas

On signale un danger

S'il est plus prudent de conserver ses mains sur les guidons, nous crions le danger



Un trou : Pointer le trou avec l'index de la main

Obstacle à droite : Le bras droit derrière le dos, la main ouverte, avec un mouvement vers la gauche

Fissure(s) : Pointer la (les) fissure (s) avec la main avec un mouvement longitudinal



Voie ferrée : Verbalement « voie ferrée » et balancement d'un bras dans le dos avec 2 doigts ouverts symbolisant la voie ferrée (ce geste est facultatif)

Gravier : Verbalement « gravier » avec une oscillation de la main

Débris : Verbalement « roche, bois, ... » et pointer avec la main

Pont de bois : Verbalement « pont de bois »

Auto derrière le peloton : Verbalement « auto »

Chien ou autre animal : Verbalement « chien »

On signale ses intentions

Donner le relais : Bras droit élevé à la hauteur du casque avec rotation de la main

Rentrer dans le peloton : Verbalement « je rentre » et pointer avec la main

Dépasser un cycliste : Verbalement « je passe à gauche »

Se lever de sa selle : Verbalement « up »

Arrêt complet : Verbalement « pied à terre »

Crevaision: Verbalement « Crevaision » -> Arrêt du groupe

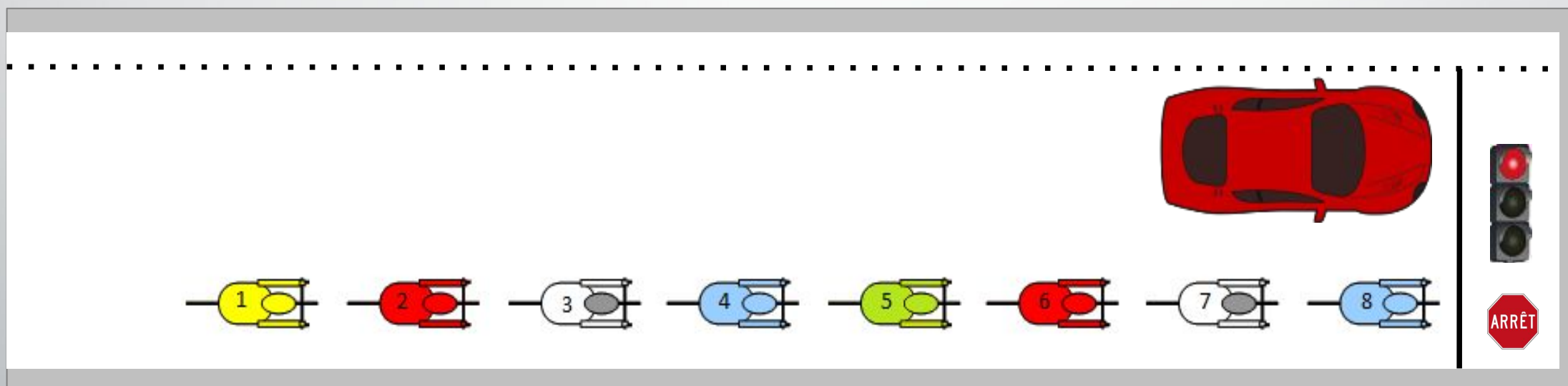
File indienne

Peloton de 10 cyclistes au maximum

Demeurer en ligne à une distance constante (1/2 roue)

Conserver la ligne aux arrêts

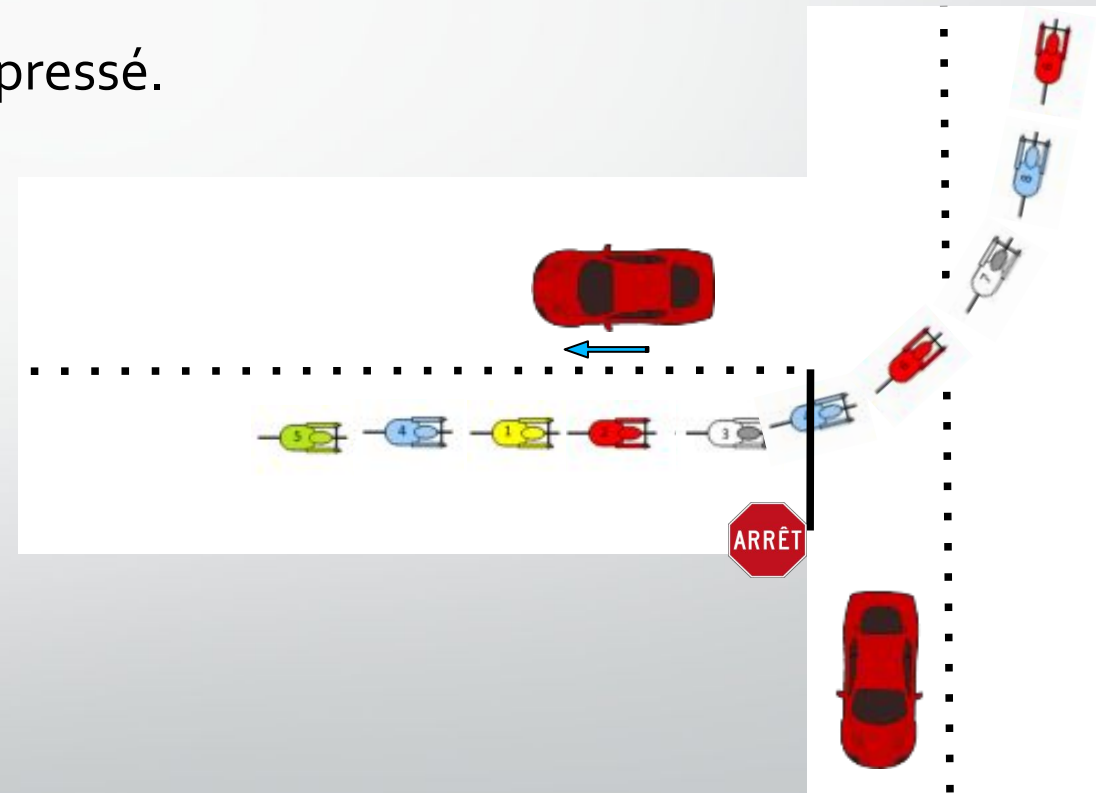
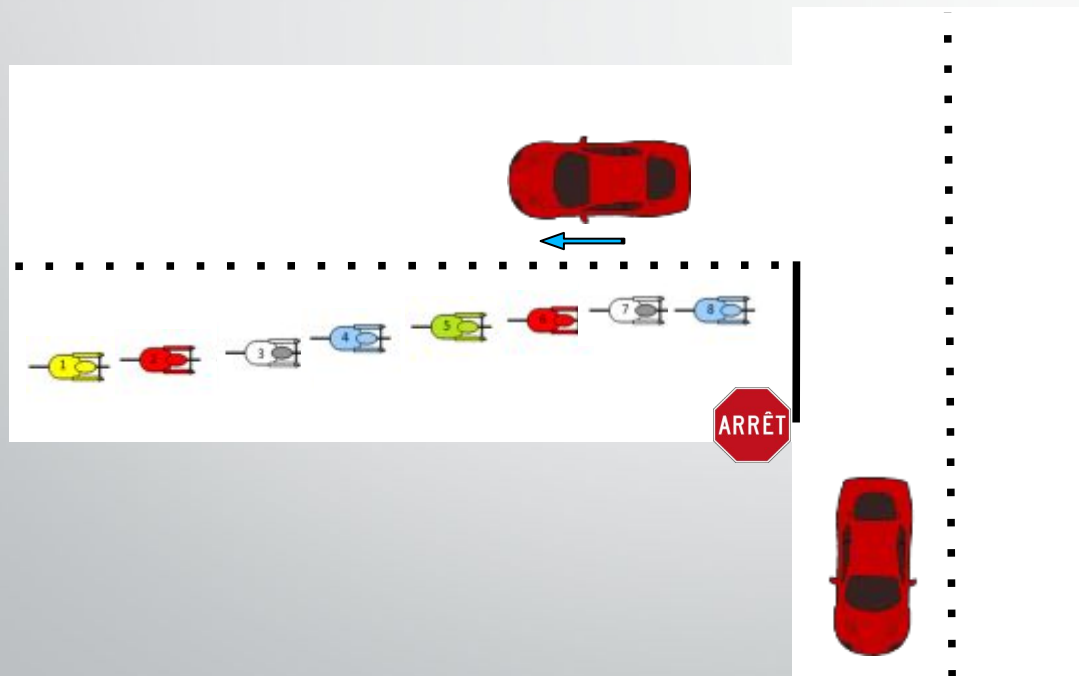
Se faire voir par le conducteur



Arrêt/Virage à gauche

Virage à gauche :

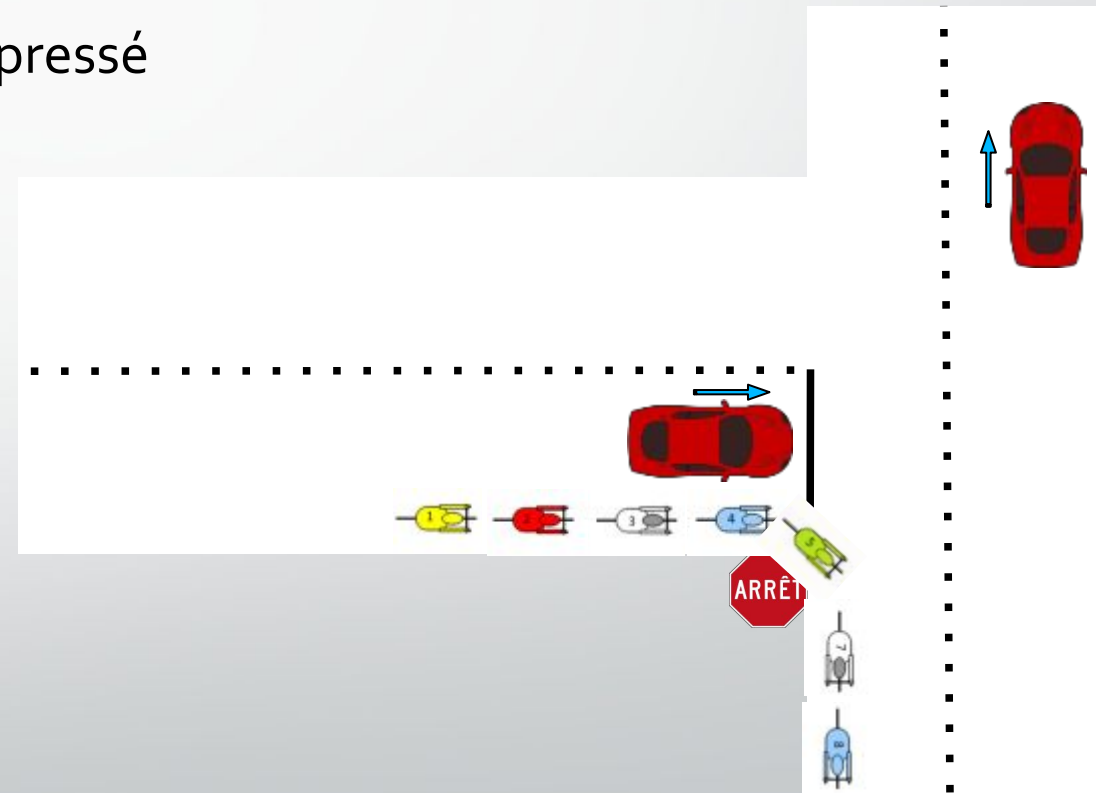
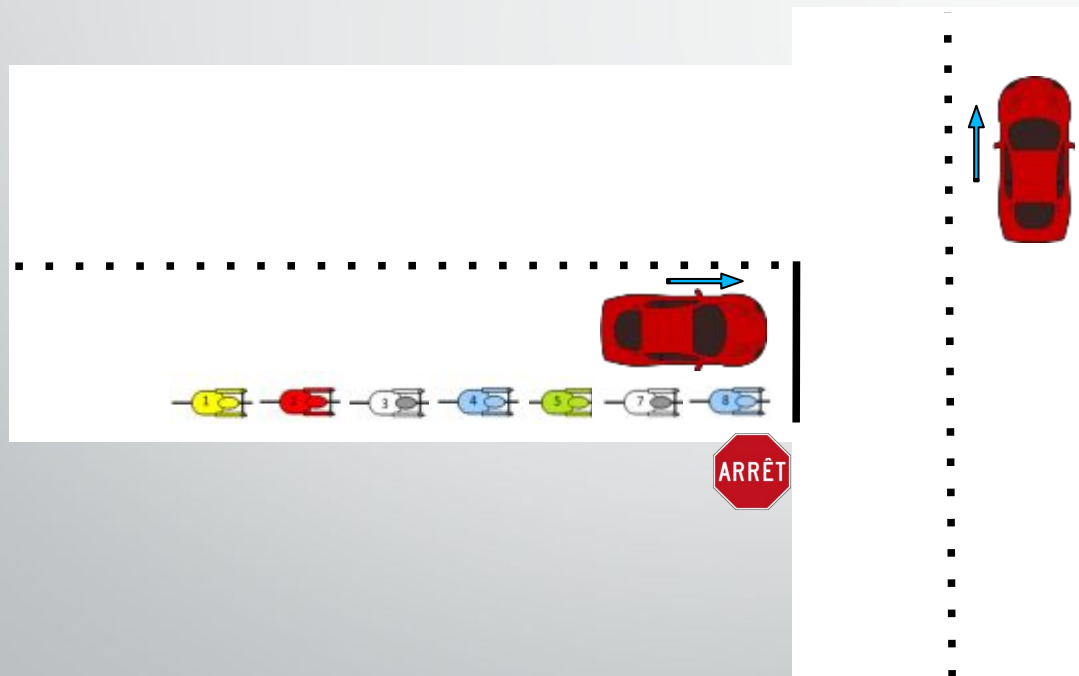
- Le premier indique qu'il tourne à gauche, tandis que le dernier protège son peloton pour ce virage (tout le monde signale).
- Reprise progressive.
- À la reprise, le cycliste de tête n'est jamais pressé.



Arrêt/Virage à droite

Virage à droite :

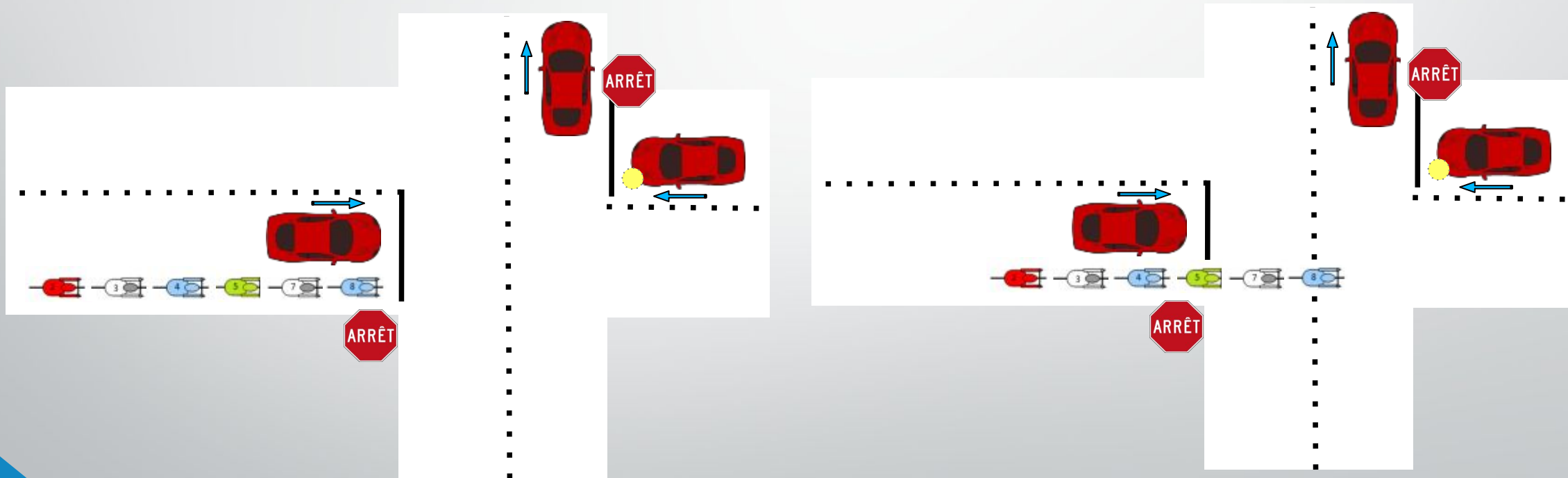
- Tous les cyclistes indiquent qu'ils tournent à droite
- Reprise progressive
- À la reprise, le cycliste de tête n'est jamais pressé



Arrêt croisement 4 voies

Le peloton continue tout droit après l'arrêt

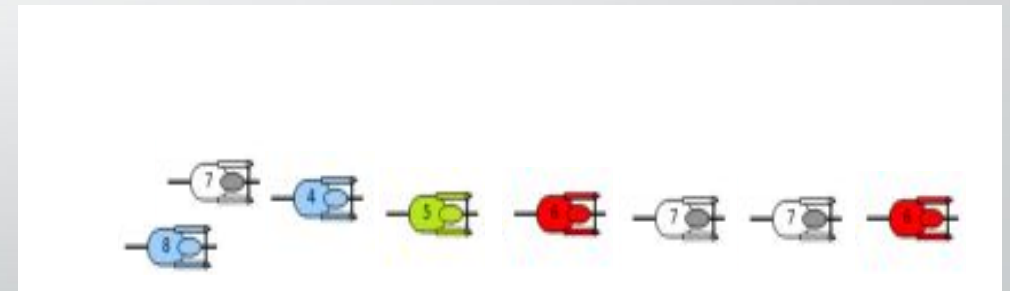
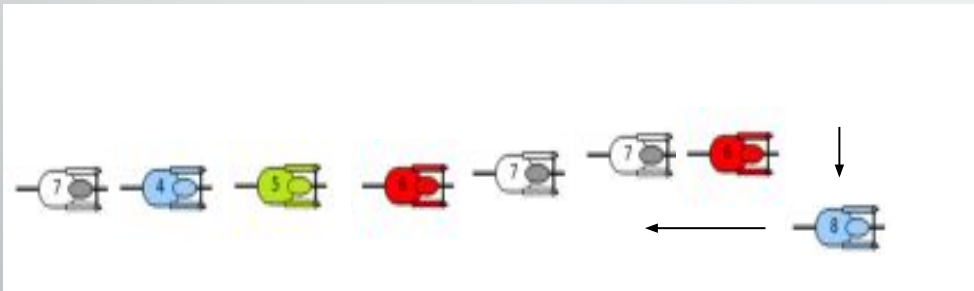
- Arrêt complet
- À la reprise, le cycliste de tête n'est jamais pressé



Le relais

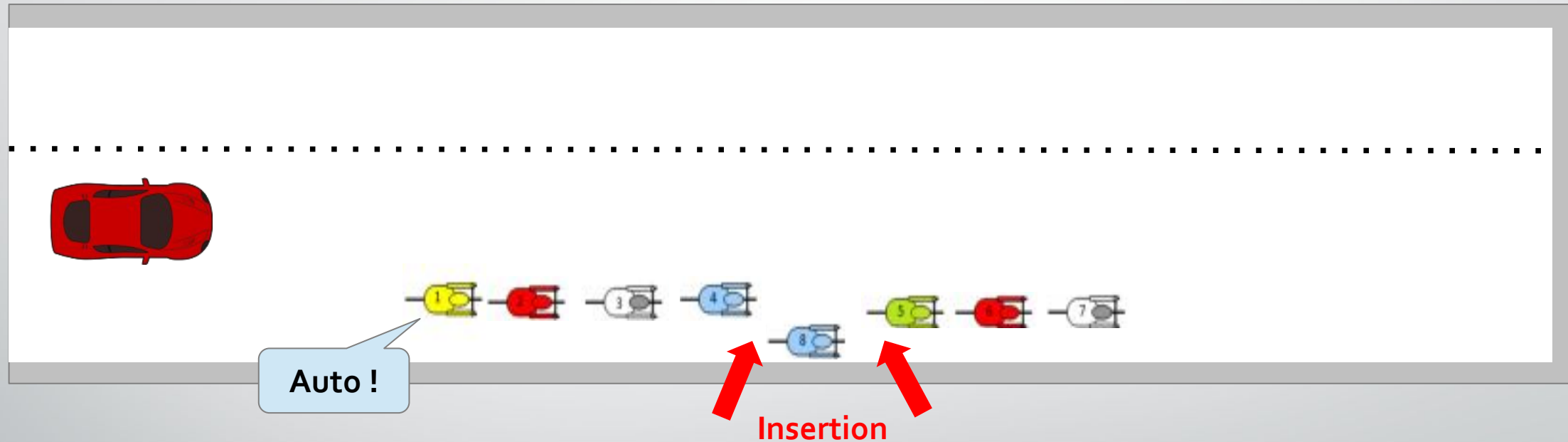
On donne le relais

- Jeter un regard vers l'arrière avant de se tasser et s'assurer d'être dans une zone sécuritaire
- Annonce du relais, signe et verbal
- Le meneur se laisse dépasser en réduisant sa vitesse progressivement
- Lorsqu'il reçoit le signal « dernier » du cycliste en queue de peloton, il synchronise aussitôt sa vitesse avec celle du peloton



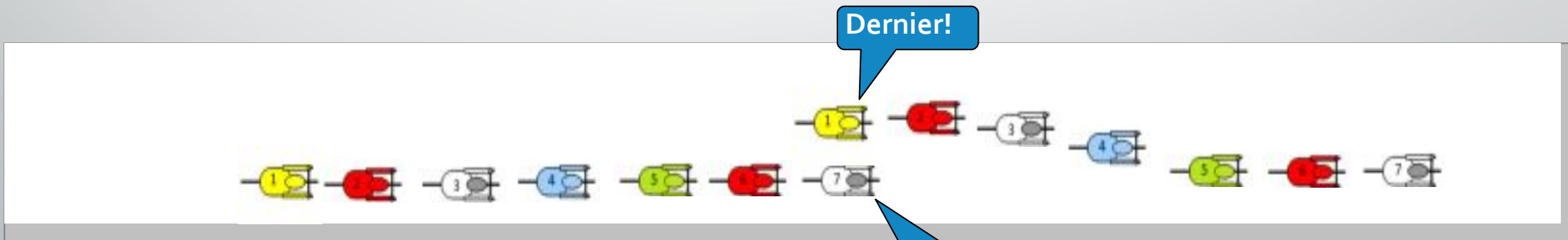
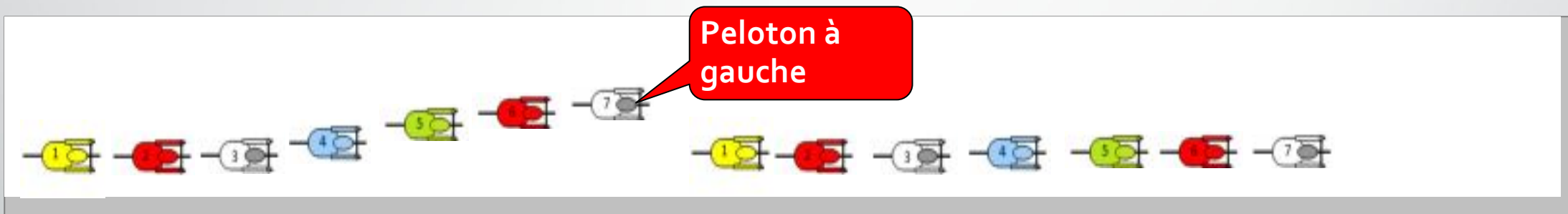
Insertion soudaine

Le cycliste indique son intention et l'emplacement en pointant entre 2 vélos, puis il s'insère



Dépassement d'un peloton

- Idéalement cette manœuvre est faite par le capitaine de route
- Effectuer le dépassement
- Le peloton dépassé maintien sa vitesse évitant ainsi l'effet d'entraînement



Merci,
Bonne route

Voies de chemin de fer

Porter attention aux voitures
À la reprise, le cycliste de tête n'est jamais
pressé



Attention: traverser UNE personne à la fois

Conclusion

« Notre réputation découle directement de notre comportement »

Portez fièrement vosre maillot du club et roulez avec plaisir et sécurité.

Garder en tête qu'avec SET, nous...



Bonne saison 2019 !