

CLUB CYCLO SAGUENAY



- MODE DE FONCTIONNEMENT -

ADOPTÉ

À L'ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE

DU 19 SEPTEMBRE 2021

MODE DE FONCTIONNEMENT

- Uniquement les vélos de routes sont acceptés dans le club et ce pour maintenir des activités sécuritaires.
 - ❖ Les vélos de route à assistance électrique sont en essai actuellement afin de nous assurer de la compatibilité avec les vitesses de croisière et les groupes. La sécurité est très importante.
- Le calendrier des sorties est préparé et approuvé par le conseil d'administration et est disponible au plus tard au début d'avril de chaque année.
- A chaque année, une formation pour les débutants et de rappel est disponible pour mieux débiter la saison.
- Les activités de la saison sont toutes ajoutées à notre site internet suivant : <https://clubcyclosaquenay.com/>
- Les sorties du club ont lieu 4 fois par semaine soient :
 - ❖ Mardi en début de soirée
 - ❖ Mercredi en journée
 - ❖ Jeudi en début de soirée
 - ❖ Samedi en journée.
- Avant de partir, chaque cycliste doit s'assurer d'être autonome en s'assurant d'avoir en sa possession les articles suivants :
 - ❖ Trousse de réparation de base : chambre à air, pompe ou bombonne de CO2 etc.
 - ❖ Lumières (rouge et blanche)
 - ❖ Eau
 - ❖ Collation
 - ❖ Cartes d'identité et assurance maladie
 - ❖ Argent si nécessaire

Il doit aussi s'assurer que son vélo soit en ordre :

- ❖ Pneus en bon état
- ❖ Pneus bien gonflés
- ❖ Freins en ordre
- ❖ Dérailleur en ordre

MODE DE FONCTIONNEMENT

- Les parcours sont préparés de façon à ce que tous les types de cyclistes aient du plaisir. Ils sont catégorisés en fonction du niveau de difficulté de chacun :

LÉGENDE



Circuit relativement facile, vallonné, sans difficulté particulière, entre 30 et 60 km



Circuit moyennement difficile, vallonné, 80 km ou plus



Circuit moyennement difficile, vallonné et montagneux, entre 30 et 95 km



Circuit difficile, montagneux, dénivelé important entre 70 et 130 km

La distance à parcourir est également inscrite pour chaque sortie. Tous les parcours sont montés sur une carte routière contenant le dénivelé et la distance à l'aide du logiciel « Ride with GPS ».

- Un lieu de rassemblement est identifié à chaque sortie. Nous demandons aux membres en règle qui désirent y participer d'arriver 15 minutes à l'avance afin de diviser les pelotons et de faire le départ à l'heure prévue.
- Des encadreur identifiés sont disponibles pour aider les participants à mieux performer et assurer la sécurité de tous.
- Il est du devoir de chaque cycliste d'assurer non seulement sa sécurité personnelle mais aussi celle du groupe.
- Les pelotons sont divisés par vitesse de croisière (vitesse à laquelle le groupe évolue par terrain plat sans vent notable). Nous incluons tous les types de cyclistes soient les débutants aux avancés. Les pelotons sont regroupés en fonction des vitesses à environ 2 km/heure de différence. Il est important de bien choisir son peloton au départ de chaque randonnée pour en profiter pleinement. Si une personne choisit un groupe trop rapide elle pourra rétrograder au groupe suivant.
- Les communications de dernière minute (ex. : annulation d'une sortie à cause de la température) sont diffusées via notre site Facebook à l'adresse suivante : <https://www.facebook.com/clubcyclosaguenay>
- Au départ de chaque randonnée, un responsable donne les directives du parcours à suivre en indiquant la distance et les particularités de celui-ci.

MODE DE FONCTIONNEMENT

- Si un cycliste est en difficulté, les membres du peloton doivent lui porter assistance ou l'attendre.
- Nous ne devons jamais laisser une personne seule. Si celle-ci doit revenir, une personne doit l'accompagner.

COMMENT ROULER EN PELOTON

Généralement, nous partageons la route avec les automobilistes, il faut demeurer vigilant tout au long du parcours.

Rouler en peloton signifie que le groupe roule en file indienne. Il faut garder une petite distance (25 à 50 cm) avec la roue arrière du vélo qui nous précède tout en maintenant la force du groupe.

Nous avons toujours un chef de file (cycliste de tête) en rotation qui doit indiquer, 4 à 5 mètres avant, ses intentions (arrêt, changement de direction, relais) et les dangers de la route (trous, objets). Les indications du chef de file doivent être relayées par les cyclistes suivants.

Les principaux signaux des intentions sont les suivants :



Virage à gauche

Virage à droite

Arrêt

Ralentir

Quant aux signaux de dangers de la route, ce sont les suivants :



Obstacle
à gauche

Obstacle
à droite

Obstacle,
déviation vers la
gauche

Voie ferrée

Les relais se fait à environ tous les kilomètres par le chef de file. Ils peuvent être ajustés au besoin. Il se fait à droite. Il doit d'abord s'assurer de la sécurité de peloton avant de le faire :

- Présence de véhicule
- Éviter dans une courbe ou une côte

Lorsque c'est acceptable, il se tasse à droite et il ralentit sa cadence afin de se retrouver au dernier rang du groupe. Le dernier du peloton lui

MODE DE FONCTIONNEMENT

indique qu'il est le dernier afin qu'il se prépare à reprendre la cadence du groupe. Le deuxième du peloton devient chef de file et ainsi de suite.

Le dernier cycliste, serre file, est l'ouïe du peloton, il avise les autres lorsqu'un véhicule se prépare à dépasser. Il crie « auto » et les autres cyclistes doivent le répéter de façon à ce que le chef de file en soit informé.

Si un cycliste n'est pas capable de maintenir le rythme, il faut crier « moins 1 » afin qu'il puisse se raccrocher. Lorsqu'il a rejoint le peloton, il doit crier « raccroché » pour que le peloton reprenne sa vitesse.

Il est parfois nécessaire qu'une personne ne prenne pas le relais de chef de file et demeure au centre du peloton si elle est trop fatiguée.

N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement. Attendre d'avoir soif est trop tard.

BONNE RANDONNÉE!