

« VÉLO À NOTRE SANTÉ »
Le dimanche 11 septembre 2011

Avant de partir...

TRANSPORT PAR AUTOBUS DE LA GARE DE SAINT-JÉRÔME :

16 km	Roulez de Blainville à Saint-Jérôme aller-retour
25 / 50 km	Départs continus entre 9 h et 11 h. Dernier autobus à 11h!
70 km	Confirmation de votre présence dès 8 h - départ 8h30 précise. Un seul départ!
107 km	Confirmation de votre présence dès 7 h - départ 7h30 précise. Un seul départ!
200 km	Départ samedi 11 septembre 200 km – 2 jours confirmation de votre présence dès 7 h – départ 7 h 30 200 km - 1 jour confirmation de votre présence dès 14 h 30 – départ 15 h

Important : Arrivée 30 minutes avant le départ afin de confirmer votre présence et prévoir le chargement des vélos. Les vélos doivent être dénudés de tout accessoire (sacoche, autre) afin d'éviter les bris. L'heure du départ est fixe. Par respect pour les autres cyclistes, aucun retardataire ne pourra être attendu!

Aide mémoire:

POUR UN VÉLO EN BONNE CONDITION :

1. TOUJOURS VÉRIFIER pression d'air dans les pneus.
 - a) Préviend crevaisons
 - b) Empêche usure prématurée des pneus
 - c) Facilite la randonnée
2. Vérifier le bon fonctionnement des freins
3. Prévoir matériel de réparation (chambre à air – outils – pompe)
4. Prévoir urgence (téléphone cellulaire, pansements)

POUR LE CYCLISTE :

1. Étirements avant de partir
2. Casque
3. Lunettes
4. Gants
5. Souliers vélo + chaussettes
6. Coupe vent /impermeable... prévoir intempéries
7. Bracelet pour votre accès « VÉLO-BUS » et « LUNCH le dimanche »
8. Crème solaire
9. Étirements après le trajet

POUR BOIRE ET MANGER :

1. De l'eau, de l'eau et de l'eau... (+ boissons énergisantes, Gatorade...)
2. Petite fringale : fruits séchés, bananes...
SITE À CONSULTER : www.cyclonord.org section Club/Parlons vélo/Nutrition
3. **200 km / 2 jours : prévoir lunch/pique-nique pour le samedi**

REGLEMENTS ET CODE D'ÉTHIQUE – PARC LINÉAIRE :

1. Garder la droite sauf pour doubler
2. Circuler à la file indienne
3. Doubler par la gauche seulement et signaler votre intention
4. Rouler à une vitesse raisonnable, d'une façon conséquente et prévisible
5. Dégager la piste lors de vos arrêts
6. Regarder dans toutes les directions avant de s'engager ou de quitter la piste
7. Rouler droit

SUGGESTION DE CADENCE

On devrait rouler sur un braquet plus facile que plus difficile. Cette technique permet de rouler plus facilement pendant des heures sans se fatiguer.

Pour les longues distances, il est suggéré de viser une cadence entre 85 et 100 révolutions par minute afin d'atteindre de meilleurs résultats à l'effort.

SIGNALISATION :

1. Signaler ses intentions lors d'un arrêt, virage à gauche, virage à droite
2. Dépasser un cycliste : signalisation verbale : « Je passe à gauche »
3. Sortir du groupe : « je sors » bras gauche tendu
4. S'insérer entre 2 cyclistes : « je rentre » et pointer avec la main droite
5. Gravier/ sable : pointer avec la main – bouger les doigts – en ayant un mouvement longitudinal
6. Un trou / une pierre : pointer le trou, la pierre avec l'index
7. Fissures : pointer avec la main en ayant un mouvement longitudinal
8. Barrière/voie ferrée : bras droit derrière le dos avec un mouvement vers la gauche
9. Indiquer lorsque l'on contourne un obstacle

ÊTRE VIGILANT, GARDER SON RYTHME ET SURTOUT S'AMUSER!