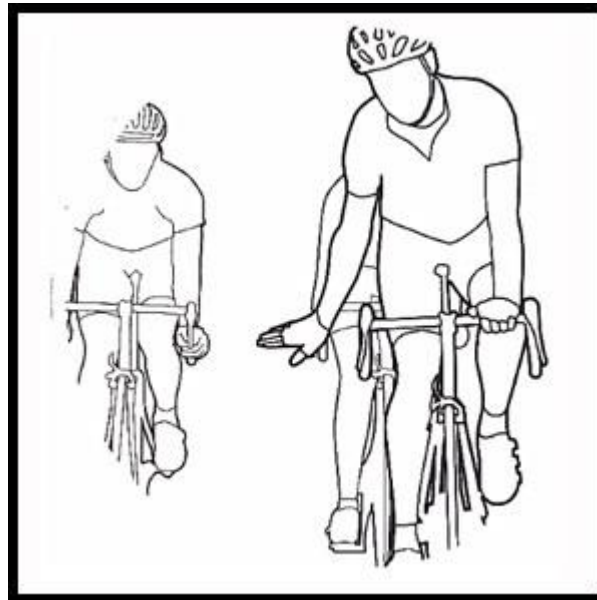


Les
Fans
du **VÉLO**
LAVAL



Les encadreur





merci

Ordre du jour

- ▶ Statut de bénévole pour la Place des aînés;
- ▶ Code de la route et son application;
- ▶ Le chef de file;
- ▶ Le serre-file;
- ▶ La sécurité pour le vélo en groupe;
- ▶ Les outils.

Bénévole pour la Place des aînés



- ▶ Équipe dynamique de bénévoles;
- ▶ Couvert par le programme d'assurances de la Place des aînés;
- ▶ Événements spéciaux pour les bénévoles;
- ▶ Faire du bénévolat en roulant.

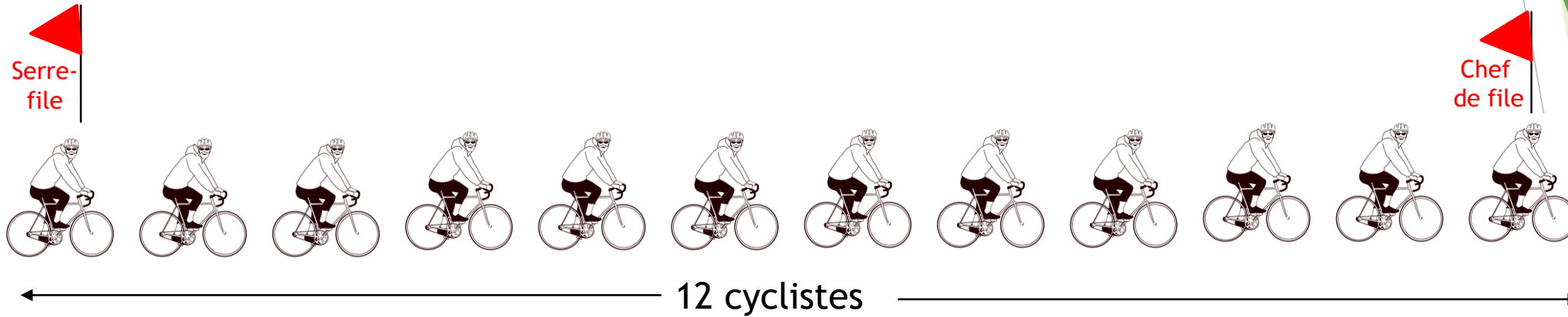


AU QUÉBEC, LE CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE OBLIGE LE CYCLISTE À :

- ▶ Rouler à l'extrême droite de la chaussée;
- ▶ Signaler ses intentions sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes;
- ▶ En groupe, circuler à la file (Un maximum de 15 cyclistes est permis);
- ▶ Circuler en demeurant à califourchon et en tenant constamment le guidon;
- ▶ Rouler dans le sens de la circulation;
- ▶ À VÉLO COMME EN AUTO, respecter le code de la sécurité routière.
- ▶ [Guide de la sécurité à vélo](#)



Rôle des chefs de file et des serres-file



- ▶ Guider les pelotons à travers le parcours;
- ▶ Assurer la sécurité dans les pelotons;
- ▶ Compléter le travail des organisateurs de randonnées;
- ▶ Rendre les randonnées agréables pour tout les membres du peloton;
- ▶ Voir venir (Avoir un miroir).

Le chef de file

- ▶ Mène le peloton dans le bon chemin. Il doit donc connaître le parcours, savoir lire une carte et s'orienter correctement;
- ▶ Adopte une vitesse permettant de garder l'unité du groupe, c'est-à-dire celle du cycliste le plus lent;
- ▶ Décide des manœuvres à effectuer et de la manière de les effectuer;
- ▶ Maintient une distance minimale de 500 m entre son groupe et celui qui le précède.



Le chef de file

- ▶ Doit avoir pris connaissance du parcours de la randonnée et être à l'aise avec le parcours;
- ▶ Maintient une vitesse de croisière en essayant d'avoir un coup de pédale régulier;
- ▶ Après un ralentissement ou un arrêt, repart en retrouvant la vitesse de croisière progressivement et non par une accélération brusque;
- ▶ Regarde 3 à 4 mètres devant lui pour indiquer à l'avance les obstacles sur la route. Les cyclistes qui suivent font de même;
- ▶ Indique clairement par un geste lorsqu'il doit s'arrêter ou changer de direction;
- ▶ Aux intersections, indique que la voie est libre en disant «OK »;
- ▶ Évite les arrêts brusques qui sont la cause fréquente d'accidents;
- ▶ Essaie de garder une ligne de roulement, sauf devant les obstacles.

Le chef de file

- ▶ Aide le cycliste qui a un problème mécanique;
- ▶ Arrête toujours dans un endroit sécuritaire en retrait de la chaussée, jamais dans un virage ou en haut d'une côte;
- ▶ Après un arrêt avant de repartir, vérifie auprès du serre-file que tout le groupe est prêt à repartir;
- ▶ Dans une montée ou descente importante, chaque cycliste roule à son rythme pour empêcher la formation de bouchons derrière le chef de file si ce dernier monte ou descend moins vite que les autres. En haut de la côte, les premiers cyclistes ralentissent (ne pas s'arrêter) et le chef de file reprend le contrôle du groupe en s'assurant que tout le monde est là;
- ▶ À la fin de la randonnée, remet le walkies talkie et le dossard au responsable du groupe.

Le serre-file

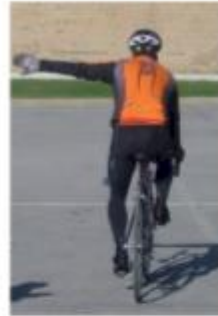
- ▶ Le rôle premier du serre-file est de s'assurer qu'aucun cycliste ne soit oublié à l'arrière du peloton et qu'aucun ne soit largué par le groupe;
- ▶ Sur route, le serre-file circulera sur une trajectoire légèrement à gauche du peloton de manière à forcer les automobilistes à garder leurs distances;
- ▶ Sur des virages à gauche directs, c'est-à-dire quand les conditions permettent au groupe de cyclistes de prendre la position d'une voiture, le serre-file jouera le rôle de bouclier en se déportant sur la gauche avant les autres membres du groupe afin de fermer la voie de gauche et permettre aux cyclistes de traverser la voie sans danger;
- ▶ Évidemment, il est primordial pour la sécurité de tous que les manœuvres s'effectuent efficacement et rapidement; pour cela, il faut que le serre-file et le chef de file aient une connaissance complète du parcours de façon à pouvoir prévoir les manœuvres.



Le serre-file

- ▶ Est toujours le dernier cycliste du groupe;
- ▶ Porte un dossard de façon à être visible des automobilistes arrivant derrière lui;
- ▶ Avise le peloton des dangers venant de l'arrière (auto, moto, etc.);
- ▶ Voit à ce que les cyclistes roulent toujours en file indienne;
- ▶ Préviens le chef de file de ralentir si un ou plusieurs cyclistes n'arrivent pas à suivre;
- ▶ Fait resserrer les rangs quand le peloton s'étire;
- ▶ Demeure en contact avec le chef de file et l'avise de tout malaise ou problème rencontré;
- ▶ Au besoin, assiste le chef de file pour faire traverser le peloton aux intersections achalandées.

Standard de Signalement



Virage à gauche



Virage à droite



Arrêt



Ralentir



Obstacle
à gauche



Obstacle
à droite



Obstacle,
déviation vers la
gauche



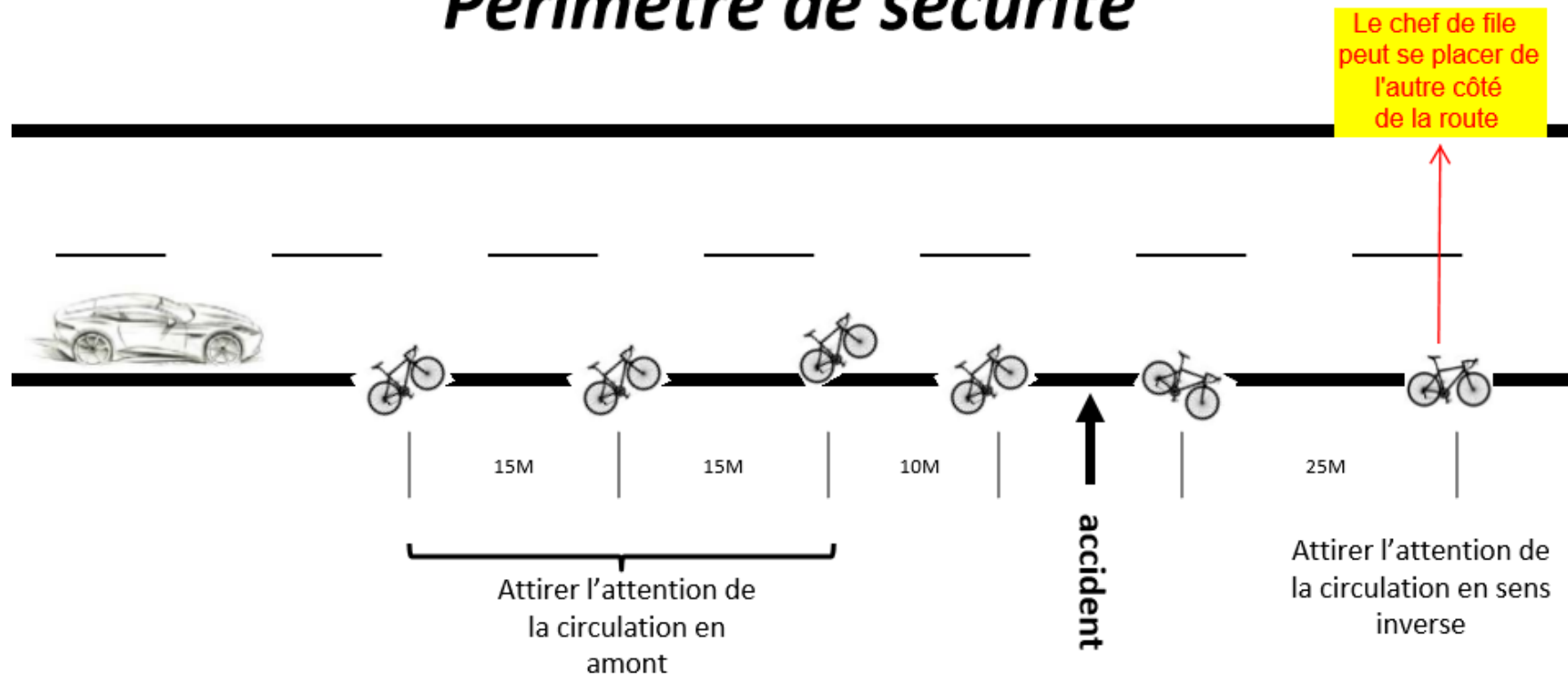
Voie ferrée

Situation d'urgence (accident)

- ▶ Évaluer rapidement les dangers pour sa propre vie et celle des blessés;
- ▶ Déplacer les blessés que dans le cas où leur position les expose à d'autres dangers;
- ▶ Prendre les précautions pour éviter d'autres blessures;
- ▶ Établir un périmètre de sécurité;
- ▶ Identifier la meilleure personne pour administrer les premiers soins;
- ▶ Créer un écran si nécessaire (soleil, pluie, etc.);
- ▶ Éviter de créer un attroupement à proximité de l'accident;
- ▶ Garder en tête les besoins des autres participants.

Situation d'urgence (accident)

Périmètre de sécurité



Les feux de circulation



- ▶ Aux intersections, il faut toujours arrêter lorsque le feu de circulation est rouge et attendre le prochain feu vert ou autre signe d'autorisation de passage.
- ▶ On ne prend jamais le risque de traverser, même s'il n'y a pas de voiture. C'est une question de sécurité et de respect du code de la route.
- ▶ Si une partie du groupe a réussi à traverser avant que le feu tourne au rouge, ces cyclistes doivent arrêter et attendre que les autres puissent traverser au prochain feu vert.

ARRÊT OBLIGATOIRE (STOP)



- ▶ Devant un panneau d'arrêt obligatoire, faites preuve de jugement. Le code de la route prévoit que le cycliste doit faire un arrêt complet.
- ▶ En réalité, peu de cyclistes respectent cette règle de façon systématique. La technique du «Stop Idaho» est souvent utilisée.
- ▶ Selon cette manœuvre, à l'approche d'un panneau d'arrêt, le cycliste ralentit et regarde à gauche et à droite pour voir si la voie est libre. Si c'est le cas, il peut passer sans s'arrêter.
- ▶ S'il y a un véhicule déjà arrêté au panneau d'arrêt de la voie transversale, il a priorité et vous devez arrêter, à moins qu'il vous fasse signe de passer.

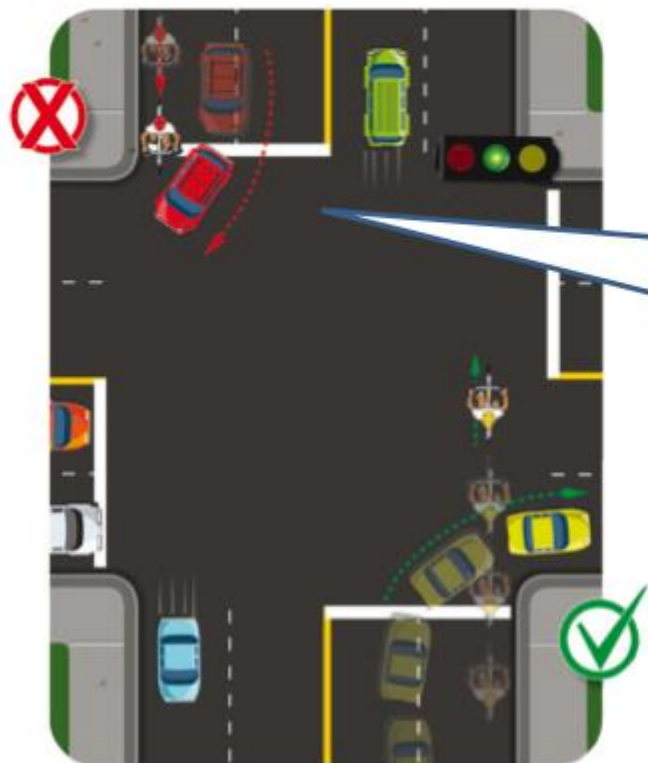
Manœuvres aux intersections



Manœuvres aux intersections



Manœuvres aux intersections



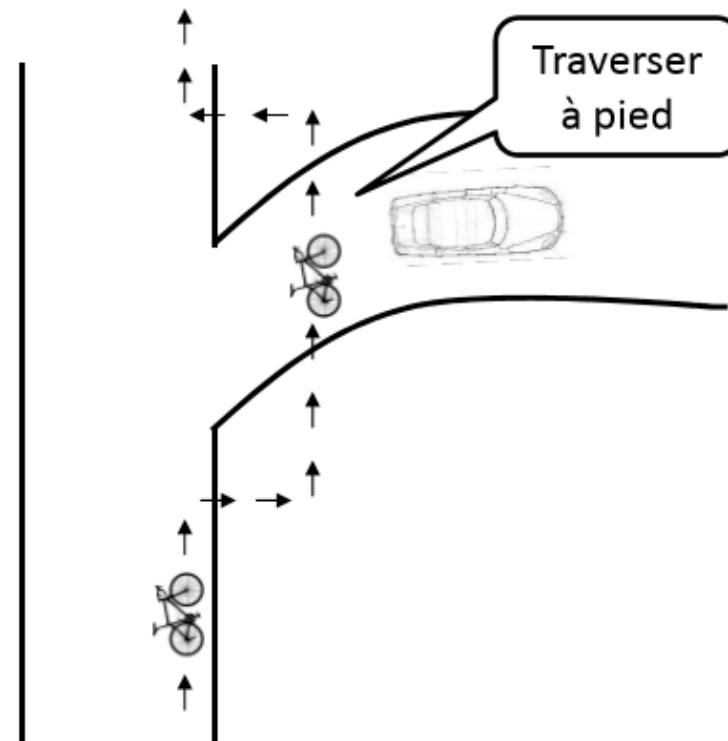
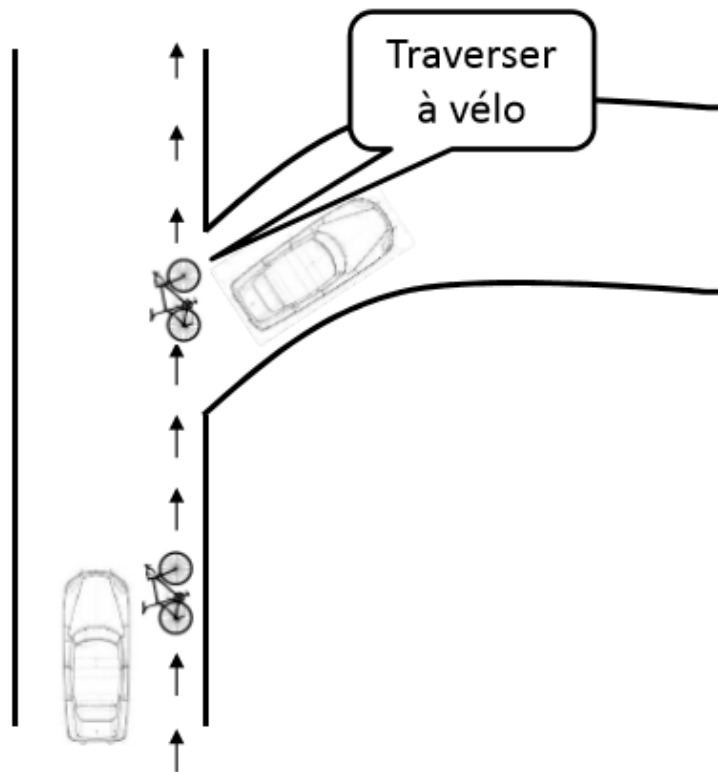
**L'automobiliste doit céder
le passage au cycliste qui
continue tout droit...**

Manœuvres aux intersections

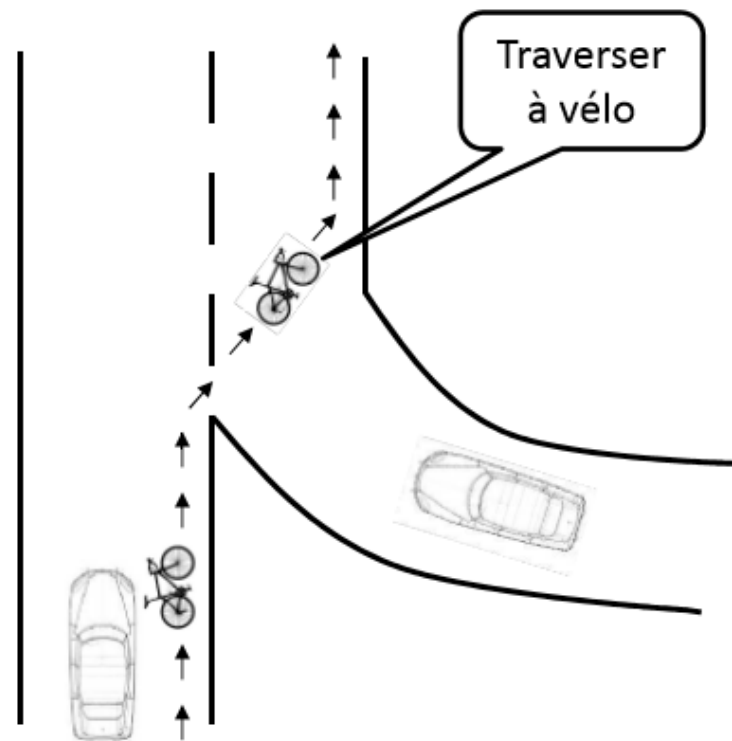
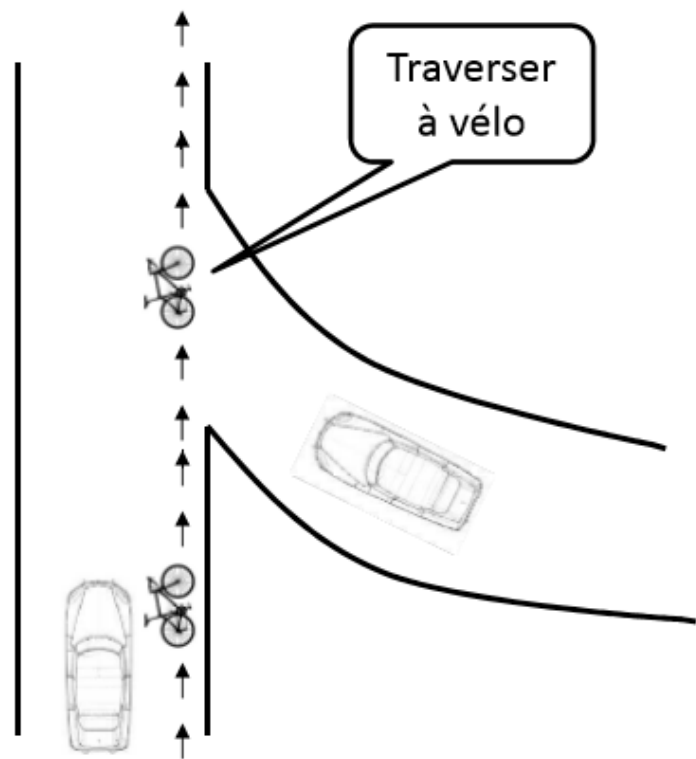


Les feux pour piétons sont réservés aux piétons, le cycliste doit se conformer aux feux de circulation comme les autres véhicules.

Bretelles d'accès



Sorties de voie rapide

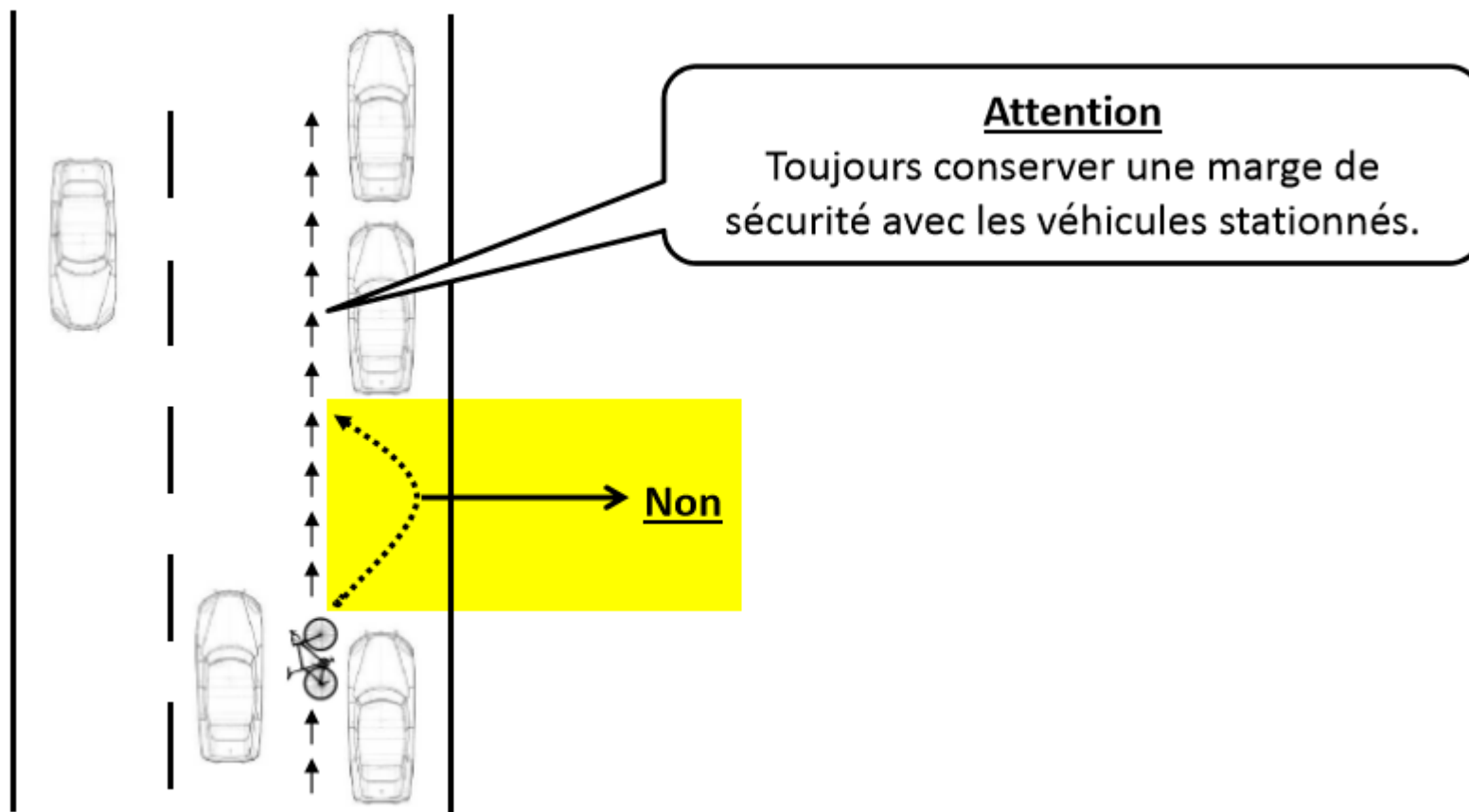


Intersections (Sommaire)

- ▶ Chaque cycliste du groupe est responsable de vérifier si la traversée est sécuritaire.
- ▶ Avant d'engager un groupe de cyclistes dans une intersection, assurez-vous que cela est fait de façon sécuritaire.
- ▶ S'il y a des véhicules présents à l'intersection, recherchez un contact visuel avec les conducteurs et signalez vos intentions.

N'oubliez pas, l'automobiliste est protégé dans son véhicule, pas le cycliste.

Véhicules stationnés



Surveillez les cyclistes de votre peloton



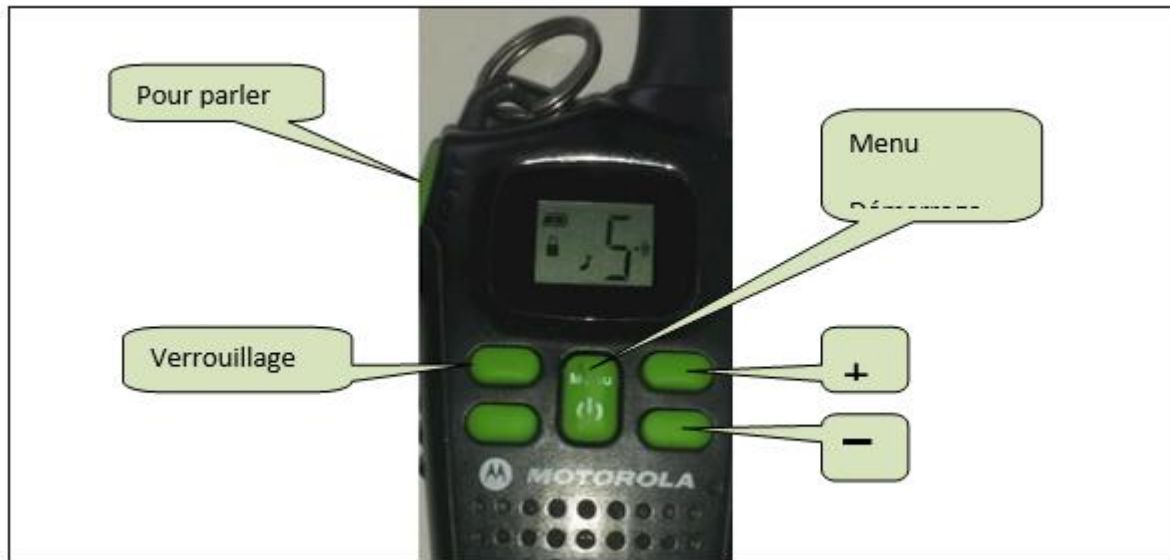
- ▶ Remarquez si quelqu'un est fatigué. Les premiers signes d'épuisement se traduisent souvent par de subtils changements dans la personnalité. Ainsi, une personne qui est habituellement agréable peut devenir de mauvaise humeur, ou quelqu'un qui est généralement très démonstratif peut devenir taciturne.
- ▶ Adressez-vous directement à cette personne et demandez-lui si elle a mangé. À ce stade, un peu de nourriture et d'eau peuvent suffire à rétablir la situation. Au fur et à mesure que l'épuisement augmente, un cycliste peut être incapable de maintenir son vélo dans une trajectoire rectiligne et de garder une distance constante derrière le vélo qui le précède.
- ▶ Puisque souvent une personne épuisée perd son sens du jugement, il vous appartient de la surveiller et de vous en occuper.
- ▶ Avisez le cycliste ainsi épuisé de relâcher son effort, demandez au groupe de ralentir un peu (et même beaucoup) et laissez le prendre une position facilitante dans le groupe.
- ▶ Vous pouvez même lui conseiller d'abandonner si son état d'épuisement est très avancé et prenez les moyens pour qu'il puisse rentrer de façon sécuritaire.

Surveillez les cyclistes de votre peloton



- ▶ On ne saurait trop en rappeler l'importance, si vous remarquez quelqu'un qui roule de façon erratique, qui vacille, ou qui accélère et ralentit constamment à la manière d'un yo-yo, prenez action et soyez ferme si nécessaire.
- ▶ Le vélo n'est pas comme la course à pied ou le ski de fond; vous ne pouvez pas rouler jusqu'à l'épuisement sans mettre en danger la sécurité de ceux qui vous accompagnent.
- ▶ N'abandonnez jamais un cycliste fatigué. Assurez-vous qu'un autre groupe plus lent vous suit à courte distance pour le récupérer ou que ce cycliste est capable de retourner chez lui par ses propres moyens. Sinon, un membre du groupe doit nécessairement le raccompagner jusqu'au point de départ.

WALKIES-TALKIES



Garmin Edge 20 (GPS)



[Vidéo de présentation du Garmin Edge 20](#)