



Participation
Plaisir
Prudence

BIENVENUE

ASSEMBLÉE D'OUVERTURE

26^e SAISON

Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

1

2. Présentation du CA - 2024

Rémi Bergeron

Président

André Dubé

Vice-président

Luc Langis

Trésorier

Clermont Dussault

Secrétaire

Pierrette Bédard

Directrice

Mario Bolduc

Directeur

Lyne Therrien

Directrice

3. Accueil des nouveaux membres

4. Ordre du Jour

-
- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Mot de bienvenue | 7.4. Éthique |
| 2. Présentation des membres du CA | 7.5. Sécurité |
| 3. Accueil des nouveaux membres | 7.5.1. Signalisation utilisée au Club |
| 4. Présentation de l'ordre du jour | 7.5.2. Incidents et accidents 2023 |
| 5. Présentation du Club | 7.5.3. Rappel - Code de la sécurité routière |
| 6. Démonstration angles morts (10h00) | 7.5.4. Présentation document de la SAAQ |
| 7. Fonctionnement-Sorties de vélo | 8. Maillot du club |
| 7.1. Groupes de vélo 2024 | 9. Coût d'inscription |
| 7.2. Encadrement des sorties | 10. Formations 2024 |
| 7.2.1. Présentation des encadreurs | 11. Site web |
| 7.2.2. Rôles et responsabilités | 12. Autres sujets: Pique-nique 2024, Voyages 2024 |
| 7.3. Sorties 2024 | 13. Levée de l'assemblée |
| 7.3.1. Liste des sorties | |
| 7.3.2. Ride with GPS Club | |
| 7.3.3. Covoiturage | |
-
-

5. Présentation du Club

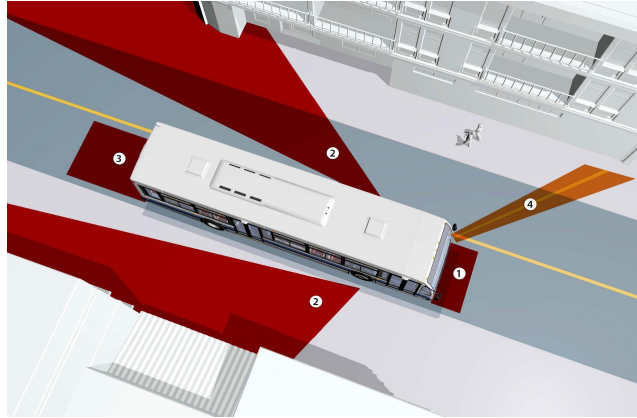
- Créé en 1998; OSBL en 2015
- Pour les 50 ans et +
- Philosophie: Participation, Plaisir, Prudence
- Sorties à vélo
 - Mais aussi: Raquette, spinning, activités sociales
- Assurance responsabilité
- Bénévolat

- Créé en 1998; transformé en OSBL en 2015
- Pour les 50 ans et plus: au 12 avril 2024: 140 membres dont 12 nouveaux; 172 membres en 2023 (incluant les 4 membres honoraires)
- Philosophie: Les 3 P: Participation, Plaisir et Prudence
- Principale activité: Sorties à vélo
- Mais aussi: Raquette, spinning, activités sociales (pique-nique, cabane à sucre)
- Assurance responsabilité pour les administrateurs et bénévoles
- Basé sur le bénévolat: nécessite l'implication de plusieurs membres

Bénévolat

- ✓ Encadreurs (chef de file et serre-file)
- ✓ Membres du CA
- ✓ Accueil et intégration des nouveaux membres
- ✓ Aide lors des activités (assemblées, vente des vêtements, pique-nique)
- ✓ Responsable raquette
- ✓ Organisation des sorties spéciales annuelles

6. Démonstration angles morts avec la SAAQ (10h00)



Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

7

7. Fonctionnement des sorties à vélo

7.1 Groupes

7.2 Encadrement

7.3 Sorties

7.4 Éthique

7.5 Sécurité

Quelques notions

Vitesse moyenne:

- Vitesse sur terrain plat, sans vent notable

Dénivelé:

- Différence entre le point le plus haut et le point le plus bas d'un parcours

Choix d'un groupe:

- Choisir un groupe moins rapide pour débiter
- Aller vers un groupe plus rapide? Choisir une sortie plus facile
- Rouler avec ses ami(e)s? Choisir le groupe du moins rapide
- Pas assez pour former un groupe? Joindre le groupe le moins rapide
- Respecter la vitesse du groupe

Vitesse moyenne:

- Vitesse à laquelle le groupe évolue sur un terrain plat, sans vent notable

Dénivelé:

- Différence entre le point le plus haut et le point le plus bas de votre parcours

Choix d'un groupe:

- En cas de doute, mieux vaut choisir un groupe plus faible pour débiter
- Lorsqu'on décide d'aller vers un groupe plus rapide, on le fait lors d'une sortie plus facile (ex. distance, dénivelé)
- Si on veut rester avec ses ami(e)s, on reste dans le groupe du moins rapide
- Si nous ne sommes pas assez pour former un groupe, on joint le groupe moins rapide et non le plus rapide.
- On respecte la vitesse du groupe que l'on joint même si on a la capacité de rouler plus rapidement

Mollo et Mollo+

Mollo

- Vitesse moyenne: 15 à 18 km/h
- Pistes asphaltées ou non, plus rarement sur la route
- Distance: 40 à 60 km
- Dénivelé: Rarement plus de 250 m

Mollo+

- Vitesse moyenne: 17 à 20 km/h
- Pistes asphaltées ou non, et aussi sur la route
- Distance: 50 à 70 km
- Dénivelé: Rarement plus de 300 m

Mezzo et Mezzo+

Mezzo

- Vitesse moyenne: 19 à 22 km/h
- Routes et occasionnellement pistes asphaltées
- Distance: 60 à 90 km
- Dénivelé: jusqu'à 600 m

Mezzo+

- Vitesse moyenne: 21 à 24 km/h
- Routes et occasionnellement pistes asphaltées
- Distance: 60 à 90 km
- Dénivelé: jusqu'à 600 m

Rapido et Rapido+

Rapido

- Vitesse moyenne: 23 à 26 km/h
- Routes et occasionnellement pistes asphaltées
- Distance: 60 à 90 km
- Dénivelé: 600 m et +
- Relais

Rapido+

- Vitesse moyenne: 25 km/h et plus
- Routes asphaltées
- Distance: 85 à 110 km et plus
- Dénivelé: jusqu'à 1100 m
- Relais et sillonnage à la file indienne

Pour le relais, il est permis de ne pas le prendre.

7. Fonctionnement des sorties à vélo

7.1 Groupes

7.2 Encadrement

7.3 Sorties

7.4 Éthique

7.5 Sécurité

Nos encadreur 2024

Groupe	Nombre de cyclistes inscrits	Encadreur
Mollo		Daniel Blais Renaud Côté Louise Galarneau Micheline Boulet
Mollo+		Pierre Turgeon Joane Roy Line Saintonge Michelle Routhier Daniel Couture

Nos encadreur 2024

Groupe	Nombre de cyclistes inscrits	Encadreur
Mezzo		Bertrand Bruneau* Monique Dupuis Daniel Roy Normand Turgeon Jean-Paul Laroche Rachel Hallée Gérard Morin Yvon Poirier Serge Beaulieu Pierre Laliberté Donald Dion Jean Cousineau

*Chef de file uniquement

Nos encadreur 2024

Groupe	Nombre de cyclistes inscrits	Encadreur
Mezzo+		Réjean Blanchet Clermont Dussault Jean-Luc Guilbault Lyne Therrien Daniel Gignac Serge Matte

Nos encadreur 2024

Groupe	Nombre de cyclistes inscrits	Encadreur
Rapido		Rémi Bergeron André Dubé Réal Villemure
Rapido+		Pierre Tétreault Robert Ward

Rôles et responsabilités

Chef de file

- Responsable de la sortie
- Peut rester en avant toute la sortie ou effectuer un changement avec un cycliste intéressé
- Fait respecter les règles du club
- S'assure de ne pas dépasser 15 cyclistes
- Assure une période de réchauffement de 5-10 min. au départ
- Accorde les pauses; s'assure que le groupe est complet et prêt lorsqu'il redémarre
- Respecte la vitesse du groupe
- Détermine s'il y a relais ou non (Rapido et Rapido+)
- Accueille les nouveaux membres et assure leur soutien
- Prend en charge l'application du plan d'urgence

Chef de file

- Responsable de la sortie
- Pour tous les groupes, à l'exception de ceux qui font du relais, le chef de file peut rester en avant pour la durée de la randonnée ou effectuer un changement avec un cycliste intéressés lors des pauses
- Fait respecter les règles du Club
- S'assure de ne pas dépasser 15 cyclistes (art. 486 du code) (préférentiellement de 5 à 10)
- Période de réchauffement de 5-10 min. au départ
- Accorde les pauses (s'entend sur la durée avec le groupe) et s'assure que le groupe est complet et prêt lorsqu'il redémarre
- Respecte la vitesse du groupe
- Détermine s'il y a relais ou non en fonction de la circulation, de la chaussée, de l'expérience des participants (Rapido et Rapido+)
- Accueille les nouveaux membres et s'assure qu'un membre les aide lors de leurs premières sorties
- Prend en charge l'application du plan d'urgence et la rédaction du rapport d'accident lorsque requis
- On verra le plan d'urgence un peu plus loin dans la présentation

Rôles et responsabilités

Serre-file

- Dernier cycliste durant toute la sortie (sauf si relais)
- Ferme le groupe
- Lors d'un virage à gauche, informe le groupe si la voie est libre ou non et donne le signal lorsqu'elle est libre
- Avertit le groupe qu'un véhicule arrive par l'arrière lorsque la situation l'exige
- Intervient pour faire respecter les règles du club et garder le groupe compact
- Informe le chef de file des problèmes récurrents dans le groupe

Serre-file

- Habituellement, il est le dernier cycliste durant toute la sortie (sauf si relais)
- Ferme le groupe (vérifie avant le départ que tous sont bien devant lui)
- Lorsque le chef de file lève son bras pour indiquer un virage à gauche, le serre-file informe le groupe si la voie est libre ou non. Attendre son signal avant de se tasser à gauche
- Avertit le groupe de la présence d'un véhicule qui suit, surtout:
 - sur des routes peu passantes
 - dans les courbes où la vision avant/arrière est mauvaise
 - lorsque des cyclistes roulent trop à gauche de la route
- Intervient durant une randonnée pour
 - faire respecter la file indienne, la distance entre les vélos (de un vélo à un vélo et demi), etc.
 - s'assurer que le groupe reste suffisamment compact, utilise le -1 ou +1 au besoin
 - demander à un cycliste de rejoindre le peloton
- Informe le chef de file des problèmes récurrents dans le groupe

Rôles et responsabilités

Cycliste roulant en tête

- Regarde loin devant, choisis le meilleur tracé
- Garde la vitesse ou l'effort constant
- Signale les dangers avec les signaux convenus
- Évite de passer trop près d'un obstacle ou de s'en écarter trop brusquement
- Signale à l'avance les feux et arrêts obligatoires, indique les ralentissements et changements de route, etc.
- Ralentit avant de traverser un passage à niveau ou un pont de bois
- Permet de se regrouper après un arrêt, un virage ou un passage à niveau
- Ralentit après l'ascension d'une côte afin de permettre aux cyclistes de se regrouper. Au besoin, s'immobilise plus loin pour permettre la récupération

Cycliste roulant en tête

- Regarde la route loin devant pour choisir le meilleur tracé à suivre
- Garde la vitesse ou un effort constant, mouline sans arrêt
- Indique avec les signaux visuels convenus les trous, les obstacles et les freinages dès qu'il les aperçoit afin de donner aux autres cyclistes un temps sécuritaire de réaction. Au besoin il signale avec la main si le groupe doit se déplacer pour éviter un obstacle
- Évite de passer trop près d'un obstacle ou de s'en écarter trop brusquement
- Indique à l'avance les feux de signalisation, les arrêts obligatoires, les ralentissements ou les changements de route ou toutes autres particularités (Ex: coureur à pied, un animal, passage piéton prioritaire...)
- Ralentit avant de traverser un passage à niveau ou un pont avec tablier de bois. Noter qu'il peut parfois être obligatoire de traverser le pont à pied, à côté du vélo
- Ralentit après un arrêt, un virage ou un passage à niveau afin de regrouper les cyclistes au besoin
- Ralentit si un groupe grimpe une côte de manière dispersée. Si l'arrêt complet est nécessaire, le faire plus loin afin de permettre la récupération et minimiser le risque de traumatisme à l'effort

Rôles et responsabilités

Cycliste

- Porte son casque
- S'assure que son vélo est en ordre
- Maintient la cadence et la vitesse, évite de freiner inutilement
- Roule à droite, à la file indienne
- Évite les changements brusques de direction
- Prend garde aux autres utilisateurs sur la piste
- Relais les signaux venant de l'avant ou de l'arrière
- Garde sa position et continue de pédaler dans les descentes, augmente l'écart avec le cycliste qui le précède

Cycliste

- Porte son casque (obligation pour rouler avec Les Côteux de Sherbrooke)
- S'assure que son vélo est en ordre
- Maintient la cadence et la vitesse (ne pas arrêter de pédaler), Évite de freiner inutilement
- Roule à droite et à la file indienne sur un chemin public et chaque fois que la visibilité est réduite, dans les courbes par exemple
- Évite les changements brusques de direction
- Prend garde aux autres utilisateurs sur la piste (cyclistes, piétons, patineurs, etc.)
- Relais les signaux venant de l'avant ou de l'arrière
- Garde sa position et continue de pédaler dans les descentes, augmente l'écart avec le cycliste qui le précède

Rôles et responsabilités

Cycliste (suite)

- Garde sa position dans les courtes montées
- Grimpe à son rythme dans les longues montées, double prudemment par la gauche, se regroupe au sommet
- Regarde le cycliste devant lui tout en gardant un œil sur la route
- Demeure à une longueur de vélo du cycliste devant lui
- Ne croise pas la roue du cycliste devant lui
- Dépasse toujours par la gauche et avertit: « Je passe à gauche »
- Avise le responsable s'il décide de quitter le groupe

Cycliste (suite)

- Garde sa position dans les courtes montées
- Grimpe à son rythme dans les longues montées, double prudemment par la gauche, se regroupe au sommet.
- Regarde le cycliste devant lui tout en gardant un œil sur la route (ne pas fixer la roue du cycliste qui précède).
- Demeure à une longueur de vélo du cycliste devant lui
- Ne croise pas la roue du cycliste devant lui
- Dépasse toujours par la gauche, jamais par la droite et en le signalant: « Je passe à gauche ».
- Avise le responsable s'il décide de quitter le groupe

7. Fonctionnement des sorties à vélo

7.1 Groupes

7.2 Encadrement

7.3 Sorties

7.4 Éthique

7.5 Sécurité

Cette section contient des hyperliens soulignés en rouge. Pour accéder à la page Web correspondante, maintenez la touche CTRL enfoncée et cliquez sur l'hyperlien

7.3.1 Calendrier des sorties

Vous pouvez imprimer le [calendrier](#) avec le lieu du départ seulement

➔ CALENDRIER DES SORTIES 2024

Upcoming Rides

◀ May 2024 ▶

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	May 1 Granby	2	3 Parc Blanchard	4
5	6	7	8 Biomont	9	10 Parc Gingras	11
12	13	14	15 Tour du silence Parc Blanchard	16	17 Wickham	18
19	20	21	22 St-Césaire	23	24 Alto Beaver	25
26	27	28	29 Victoriaville	30	31 Blanchard-Kruger	Jun 1

Lors des sorties, chaque membre doit avoir avec lui:

- Un casque protecteur
- Un feu blanc avant et un feu rouge arrière physique (obligatoire)
- Une chambre à air
- Une pompe ou cartouche CO2
- 1 ou 2 bidons
- Lumière clignotante avant et arrière (recommandé)
- Carte d'assurance maladie et carte de membre (copie)
- Carte de crédit et/ou de guichet et/ou argent comptant
- Odomètre (recommandé)
- Trousse secours (encadreurs)
- Lors des sorties aux États-Unis, vous devez vous assurer d'avoir tous les documents exigés (passport, assurance et argent américaine)

En cliquant sur l'endroit du départ, tous les trajets s'affichent ainsi que les coordonnées du stationnement.



Participation
Plaisir
Prudence

Trajets de tous les groupes

481 Partager
Plan

Aperçu

Granby

Créé par: Les Côteux de Sherbrooke

Wed, May 19 9:45AM

Lieu: Gare de Granby covoiturage 16\$

Itinéraires

Itinéraire	Distance	Altitude
GB1(Me) Granby St-Paul d'Abbotsford	34.6 km	+167 m
GB16(Rp+) Granby St-Damasse Roxton-Pond	92.7 km	+328 m
GB17(Mz+) Granby St-Césaire	57.5 km	+174 m
GB18(Mz) Granby Ange-Garden St-Césaire	50.2 km	+193 m
GB23(Rg) Granby St-Césaire nouveau a tester	77.8 km	+270 m
GB4 (Mo+) Granby Halte-Barbue	47.4 km	+222 m
Stationnement Granby (45°23'43.47N 72°42'46.9W)	77.9 km	+661 m

Tout afficher sur la carte

Sélectionner votre parcours et cliquez sur GO TO ROUTE

Granby
Créé par: Les Côteux de Sherbrooke
Wed, May 1 9:45AM
Lieu: Gare de Granby covoiturage 16\$

itinéraires

itinéraire	Distance	Dénivelé
GB1(Mo) Granby St-Paul d'Abbotsford	34.6 km	+167 m
GB16(Rp+) Granby St-Damase Roxton-Pond	92.7 km	+1320 m
GB17(Mz+) Granby St-Césaire	57.5 km	+174 m
GB18(MJ) Granby Ange-Gardien St-Césaire	50.2 km	+193 m
GB23(Rp) Granby St-Césaire nouveau a tester	77.8 km	+270 m
GB4 (Mo+) Granby Halte-Barbue	47.4 km	+222 m
Stationnement Granby (45°23'43.4"N 72°42'46.9"W)	77.9 km	+661 m

Confirmation de présence

GO TO ROUTE

Stationnement Granby (45°23'43.4"N 72°42'46.9"W)

Pente 34.6 km +167 m / -167 m

Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

26

Vous pouvez exporter le fichier pour gps vélo ou imprimer le pdf du trajet

The screenshot shows a cycling route planning interface. At the top, there are navigation tabs: Fonctionnalités, Formules, Planificateur d'itinéraire, Organisations, Explorer, and Historique. A dropdown menu is open, showing options: Exporter en tant que fichier, Imprimer la carte et la feuille de route en PDF, and Imprimer la feuille de route. The map displays a red route starting from Granby and ending at St-Paul d'Abbotsford. Below the map, there is a table with route details.

Leg	Dir	Type	Notes	Total
				34,6 kilomètres
4,1	→	Droite	Prendre à droite sur Estradi	0,0
2,6	←	Gauche	Prendre à droite sur Rue Simonds S	4,1
21,1	→	Droite	Prendre à gauche sur La Route des Champs	6,7
2,6	←	Gauche	Prendre à droite sur Rue Simonds S	27,8
4,1	→	Droite	Prendre à gauche sur Estradi	30,5
4,1	→	Droite	Prendre à gauche sur Estradi	34,6

Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

27

Le stationnement

Lieu du stationnement

Coût du covoiturage

Ses coordonnées GPS

Confirmation de présence

Itinéraires	Distance	Altitude
SB11(M) Granby St-Paul d	34.6 km	+167 m
SB16(p+) Granby St-Dama	82.7 km	+328 m
SB17(Mz+) Granby St-Césa	57.5 km	+174 m
SB19(Mz) Granby Ange-Garden St	50.2 km	+193 m
SB23(Rp) Granby St-Césaire nou	77.8 km	+270 m
SB4 (M+) Granby H&B-Bu	47.4 km	+222 m
Stationnement Granby (45°23'43.47N 72°42'46.97W)	77.9 km	+661 m

Go to route

Pente 77.9 km +661 m / -778 m

Les avantages de confirmer sa présence

Graby
Créé par: Les Côtés de Sherbrooke
Wed, May 1 9:45AM
Lieu: Gare de Graby covoiturage 168

Confirmation de présences

Itinéraires	Distance	Altitude
S811(Mo) Graby St-Paul @2bbotaford	34.6 km	+127 m
S816(Rp+) Graby St-Damasse Revtom-Pond	92.7 km	+308 m
S817(Mo+) Graby St-Césaire	57.5 km	+174 m
S818(Mo) Graby Ange-Gardien St-Césaire	50.2 km	+193 m
S823(Rp) Graby St-Césaire nouveau a tester	77.8 km	+270 m
S84 (Mo+) Graby Halle-Barbue	47.4 km	+222 m
Stationnement Graby (45°23'43.47N 72°42'46.97W)	77.9 km	+681 m

Go to route

Text attached to this route

Map showing the route in the Graby area, with a red circle highlighting the 'Confirmation de présences' button.

- ✓ Permet de savoir qui sera de la sortie
- ✓ Évite de se présenter seul à une sortie
- ✓ Permet de savoir s'il y aura un encadreur

Les encadreurs devraient le faire pour chaque sortie



Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

29

Confirmation de présences

Confirmer sa présence à la sortie permet aux membres de savoir qui sera de la sortie afin d'éviter de se présenter seul à une sortie.

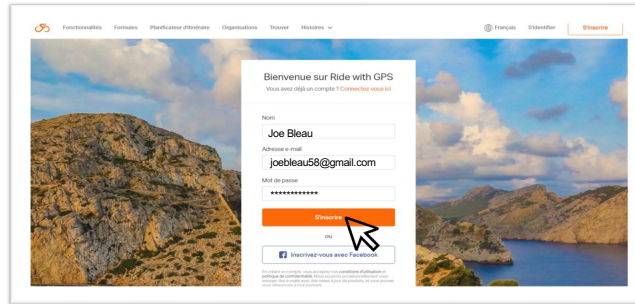
Les encadreurs devraient le faire pour chaque sortie, ce qui permet aux membres de savoir s'il y aura un encadreur pour la sortie du groupe

Possible seulement sur cellulaire

7.3.2 Ride with GPS Club

Pour avoir accès au compte [Ride with gps Club](#) vous devez vous créer un compte personnel gratuit

Créer un compte RideWithGPS personnel

A screenshot of the RideWithGPS website's registration page. The page has a navigation bar at the top with links for 'Fonctionnalités', 'Formules', 'Planificateur d'itinéraires', 'Organisations', 'Trouver', and 'Historique'. On the right, there are links for 'Français', 'S'identifier', and 'S'inscrire'. The main content area features a large background image of a rocky coastline. In the center, there is a white registration form titled 'Bienvenue sur Ride with GPS' with the subtext 'Vous avez déjà un compte ? Connectez-vous ici'. The form contains input fields for 'Nom' (filled with 'Joe Bleau'), 'Adresse e-mail' (filled with 'joebleau58@gmail.com'), and 'Mot de passe' (masked with asterisks). Below these fields are two buttons: an orange 'S'inscrire' button and a white 'ou' button, with a mouse cursor pointing at the 'S'inscrire' button. At the bottom of the form, there is a link 'S'inscrire-vous avec Facebook'.

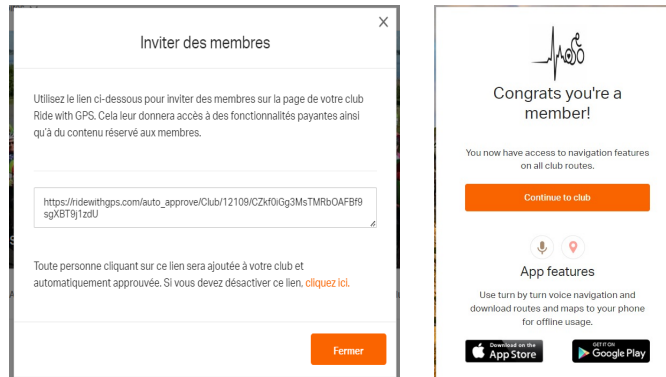
<https://ridewithgps.com> (pour accéder tenir la touche CTRL et cliquer sur le lien)

Si vous n'avez pas de compte, remplir l'info demandé et cliquez sur « S'inscrire » pour votre créer votre compte de base qui ne coûte rien.

Utilisez le même courriel que celui que vous utilisez avec Les Côteux.

7.3.2 Ride with GPS Club (suite)

Après avoir créé votre compte personnel vous devez vous inscrire au club pour y avoir accès
Allez dans l'onglet [VÉLO/RIDEWITHGPS CLUB/inscription ride with gps club Les Côteux](#)



**Seuls les parcours téléchargés à partir du compte du Club
peuvent être utilisés HORS LIGNE**

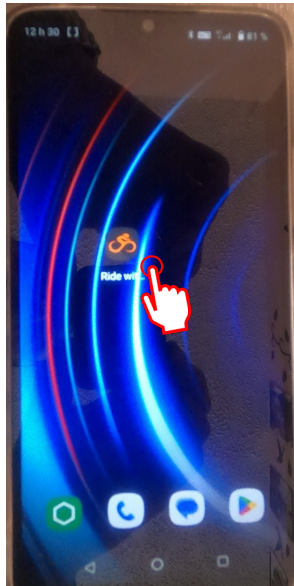
Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

Après avoir créé votre compte personnel vous devez vous inscrire au club

Vous allez dans l'onglet

[VÉLO/RIDEWITHGPS CLUB/inscription ride with gps club Les Côteux](#)

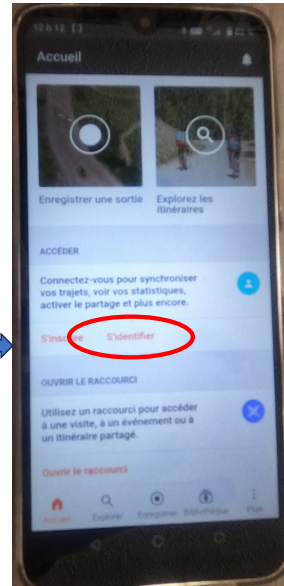
Seuls les parcours téléchargés à partir du compte du Club peuvent être utilisés HORS LIGNE



Voici l'icône après avoir installé le logiciel.

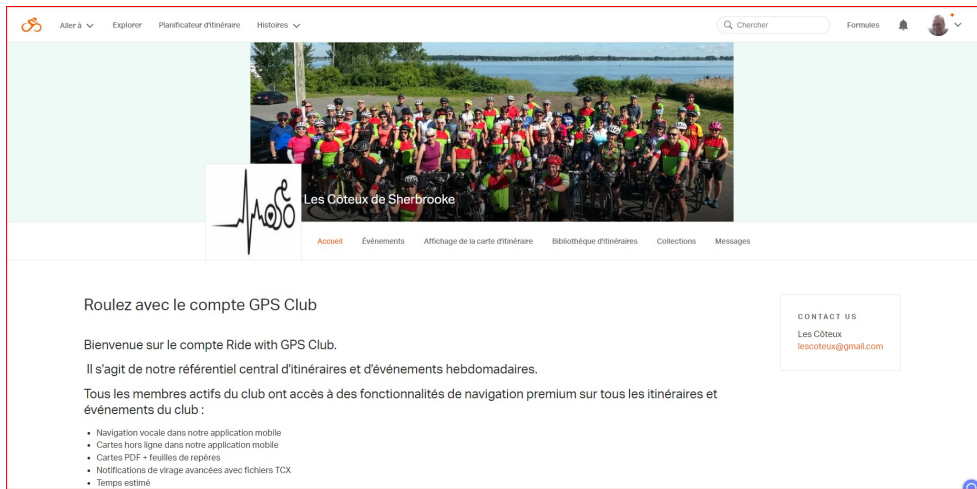
Cliquer sur l'icône pour ouvrir l'application.

Vous êtes invité à vous connecter à votre compte personnel



Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

7.3.2 Ride with GPS Club (suite)



Alter à ▾ Explorer Planificateur d'itinéraire Histoires ▾

Chercher Formules

Les Côteux de Sherbrooke

Accueil Événements Affichage de la carte d'itinéraire Bibliothèque d'itinéraires Collections Messages

Roulez avec le compte GPS Club

Bienvenue sur le compte Ride with GPS Club.

Il s'agit de notre référentiel central d'itinéraires et d'événements hebdomadaires.

Tous les membres actifs du club ont accès à des fonctionnalités de navigation premium sur tous les itinéraires et événements du club :

- Navigation vocale dans notre application mobile
- Cartes hors ligne dans notre application mobile
- Cartes PDF + feuilles de repères
- Notifications de virage avancées avec fichiers TCX
- Temps estimé

CONTACT US
Les Côteux
lescoteux@gmail.com

[Plus d'informations seront données lors des formations des 15 et 22 avril](#)

Covoiturage

Un service pour vous accommoder

- Le Club ne peut garantir que chaque personne trouvera quelqu'un pour covoiturer
- Liste dressée à partir du formulaire d'inscription
- Fournie uniquement à ceux qui sont inscrits sur la liste (offreur et/ou demandeur)
- Lieu de rassemblement:
 - proposé: [Carrefour de l'Estrie 8h15](#)
 - autres à convenir entre vous
- Formule de partage des frais:
 - Frais pour chaque personne transportée, indiqué dans le calendrier des sorties

ESSENTIEL DE VOUS METTRE EN CONTACT

Ne pas oublier lors des sorties

- Copie du trajet : votre responsabilité
- Miroir et sonnette acceptés et utiles
- Lunch, collations, eau (avec ajout d'électrolytes au besoin)
- Carte d'assurance maladie ou une copie
- Carte de membre avec verso complété

À ne pas oublier lors des sorties

- Avoir une copie du trajet lors des sorties = une responsabilité individuelle
- Miroir et sonnette acceptés et utiles
- Avoir son lunch, ses collations et de l'eau en quantité suffisante (avec ajout d'électrolytes au besoin)
- Avoir sa carte d'assurance maladie ou une copie
- Avoir sa carte de membre avec les informations au verso concernant les allergies ou maladies chroniques (diabète, etc.)

7. Fonctionnement des sorties à vélo

- 7.1 Groupes
- 7.2 Encadrement
- 7.3 Sorties
- 7.4 Éthique**
- 7.5 Sécurité

Une question de respect...

Respect de l'autre, Respect des règles

- Notre sécurité collective, notre image, notre réputation
- Le partage de la route
 - Civisme et Courtoisie
 - Quelques règles d'or:
 - Rouler à droite de la chaussée
 - Dégager complètement la route lors d'arrêts
 - Respecter le code de la route
 - Éviter toute altercation, rester calme, désamorcer, s'excuser
 - En cas d'évènement de conduite dangereuse
 - Numéro de plaque du véhicule
 - Détails de l'incident pour déposer plainte officielle
- Respect du code de la route
 - Mêmes lois et règlements pour tous

[Respect de l'autre; Respect des règles](#); Doit se traduire en comportements concrets.

Nos groupes peuvent être la cause d'inconvénients pour les autres usagers

L'image et la réputation du Club Surtout que nous roulons cette année avec une nouvelle signature visuelle

Faire preuve de civisme et de courtoisie envers les autres usagers

Quelques règles d'or:

- Rouler à droite de la chaussée
- Dégager complètement la route lors d'arrêts
- Respecter le code de la route
- Éviter toute altercation avec autrui, rester calme, désamorcer, s'excuser

En cas d'évènement de conduite dangereuse

- Relever le numéro de plaque du véhicule et notez les détails de l'incident afin de déposer une plainte officielle auprès des autorités

Respect du code de la route

- Nous sommes soumis aux mêmes lois et règlements que les autres usagers de la route
- (Nous vous invitons à lire les articles du Code de sécurité routière se référant à la bicyclette en cliquant sur le lien suivant:

[Code de la sécurité routière, articles en lien avec l'usage d'une bicyclette](#)

...et de comportements

Esprit d'équipe, Esprit sportif

- Faciliter le travail des encadreur
 - Respecter les directives du groupe
 - Participer à l'intégration des nouveaux membres
 - Si conditions difficiles, offrir au chef de file de le remplacer
 - Considérer et respecter leur travail
- Se respecter entre cyclistes
 - Respecter les règles et le rythme du groupe
 - Rouler en équipe, s'entraider
 - Non-complaisant mais bienveillant
 - En cas de difficultés, faire partie de la solution

Faciliter le travail des encadreur

- Respecter les directives du groupe, par exemple, conserver sa position sauf dans les montées ou dans les relais
- Participer à l'accueil et à l'intégration des nouveaux membres (les prendre sous votre aile)
- Si les conditions sont difficiles, offrir au chef de file (sans insister) de le remplacer
- Considérer le travail des encadreur; ils occupent des positions qui leur demandent de forcer davantage (tirer ou récupérer)

Se respecter entre cyclistes du même groupe

- Favoriser le respect des règles d'un groupe (vitesse, arrêts, etc.) On roule en groupe, cela impose des contraintes
- Rouler en équipe, s'entraider
- Conserver ses commentaires pour les fins de sortie et les faire de façon appropriée. Sans complaisance mais avec bienveillance
- En cas de situations particulières, faire partie des solutions (s'impliquer)

7. Fonctionnement des sorties à vélo

- 7.1 Groupes
- 7.2 Encadrement
- 7.3 Sorties
- 7.4 Éthique
- 7.5 Sécurité**

Une responsabilité partagée

Je suis le premier responsable de ma sécurité

Comportements:

- Être conscient de mon environnement
- Avoir des comportements sécuritaires
- Connaître et respecter le Code de la sécurité routière
- Visiter l'onglet Sécurité du site du Club



Je suis le premier responsable de ma sécurité

Comportements:

- Être conscient de mon environnement, Exemples:
 - lors d'un virage à gauche ou à un panneau d'arrêt (tout le groupe peut-il passer en même temps ?)
 - en croisant une autre route (tout le groupe peut-il passer en même temps?)
- En ayant des comportements sécuritaires par exemple:
 - En tant qu'utilisateur vulnérable nous sommes tenu d'adopter des comportements favorisant notre sécurité.
 - Le piéton est considéré plus vulnérable que le cycliste qui doit par conséquent agir avec prudence à son égard.
 - ne pas suivre de trop près (tout ne peut être signalé: chaussée est trop mauvaise ou cycliste pas en mesure de signaler)
 - Respecter la file indienne
- Connaître et respecter le Code de la sécurité routière du Québec
- Aller voir les fichiers sur le site du club dans l'onglet Sécurité

À bien y penser...

Quelques risques...

- Vitesse
- Arrêter brusquement
- Suivre de trop près
- « Décliper » lors d'un arrêt brusque
- Les fissures
- Croiser la roue du cycliste devant
- Ne pas rouler en file indienne
- Dépasser autre cycliste lorsque peu d'espace

...et moments d'inattention

- Ne pas voir que la route rétrécit et chuter dans un fossé
- Ne pas voir que le cycliste devant signale un obstacle
- Regarder très loin en avant, mais pas suffisamment ce qui est juste devant
- Regarder vers l'arrière et perdre le contrôle du vélo
- Être distrait par son GPS, cellulaire, odomètre

Quelques risques ...

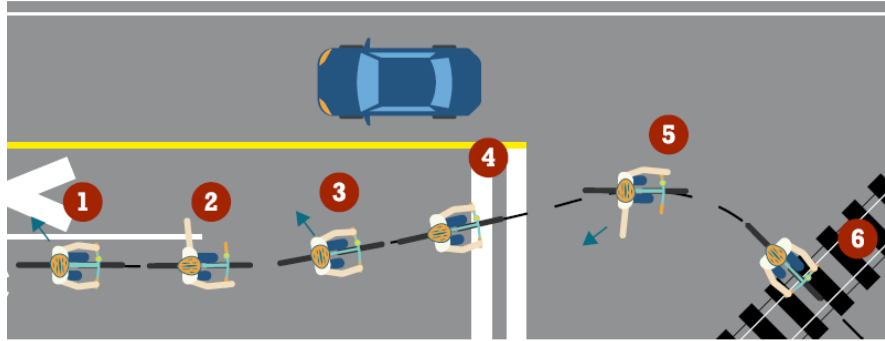
- La vitesse (ralentir au besoin en avisant pour **tenir compte de l'état de la chaussée**, des obstacles, etc.)
- Arrêter trop brusquement (donne peu de chance au suivant)
- Suivre de trop près
- Vos pédales à clip lors d'un arrêt brusque
- Les fissures (danger que la roue entre dans la fissure)
- Chevauchement de la roue de celui ou celle qui nous précède
- Non-respect de la file indienne
- Dépassement d'un autre cycliste particulièrement sur les pistes cyclables (peu d'espace)

...et moments d'inattention

- Ne pas voir que la route rétrécit et chuter dans un fossé
- Ne pas voir ce que le cycliste avant signale un obstacle
- Regarder très loin en avant, mais pas suffisamment ce qui est juste devant nous
- Regarder vers l'arrière et perdre le contrôle du vélo
- Votre GPS ou odomètre peuvent vous distraire

Situations particulières

- Voies ferrées

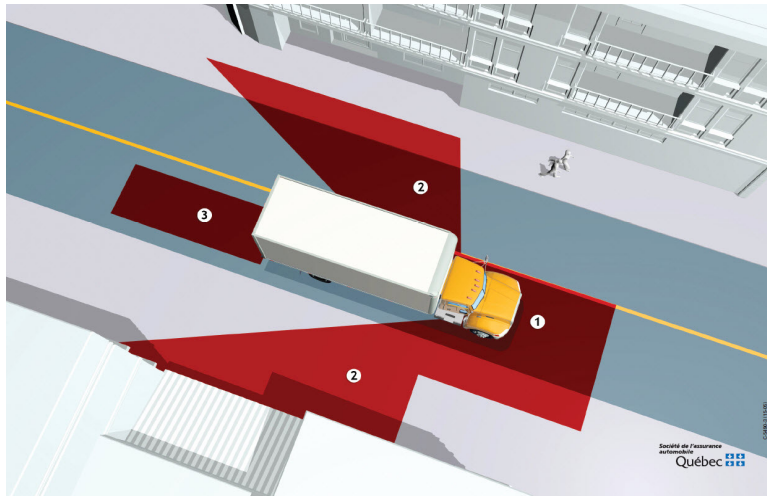


1. Coup d'œil par-dessus l'épaule 2. Signal 3. Second coup d'œil 4. Déplacez-vous à gauche 5. Coup d'œil, signal, coup d'œil 6. Traversez à angle droit

- Si vous les traversez dans le mauvais angle, vous risquez de tomber ou d'abîmer vos roues
- N'oubliez pas que les rails mouillés sont glissants
- Traversez toujours les rails à angle droit
- Si les rails sont à angle par rapport à la route, il vous faudra occuper toute une voie
- Signalez votre intention de vous placer dans la voie qui vous laissera assez de place pour traverser les rails à 90 degrés
- Roulez lentement et mettez-vous debout sur les pédales quand vous traversez des voies particulièrement bosselées
- Si la manoeuvre est trop risquée, descendez de vélo et traversez à pied

Situations particulières

- Angles morts d'un camion



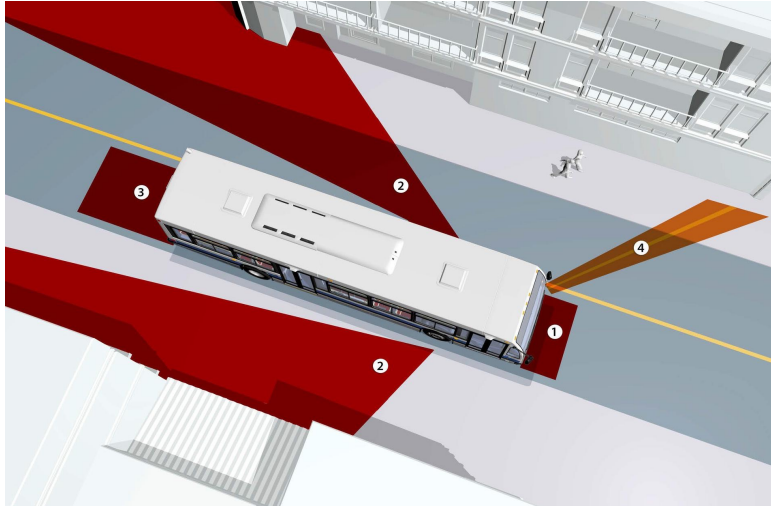
Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

44

1. **À l'avant** : plus le capot est long, plus l'angle mort est grand. Une petite voiture peut même s'y cacher.
2. **Sur les côtés** : puisque la visibilité sur les côtés est limitée par les angles morts, le conducteur doit se fier uniquement à ses rétroviseurs.
3. **À l'arrière** : l'angle mort arrière est très long. Il faut rester vigilant lorsqu'un camion recule.

Situations particulières

- Angles morts d'un autobus urbain



Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

45

1. **À l'avant**: l'angle mort est petit parce que l'autobus urbain a un devant plat. Attention aux autobus scolaires.
2. **Sur les côtés**: même si les rétroviseurs sont bien ajustés, les angles morts latéraux couvrent une large superficie en raison des dimensions imposantes de l'autobus. Ces zones seront encore plus grandes sur un autobus articulé.
3. **À l'arrière**: même si la vitre arrière réduit l'étendue de l'angle mort, il faut faire attention lorsque l'autobus recule.
4. **À l'avant gauche**: plus le pilier est large, plus l'angle mort est grand.

Signalisation utilisée au club

Signaler ses intentions

... sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes.



Signalisation obligatoire en vertu du Code de sécurité routière.

Utiliser cette signalisation est obligatoire pour chaque cycliste en vertu du Code de sécurité routière.

Signalisation utilisée au club

Signalisation des dangers

- **Un trou** : le pointer avec l'index
- **Plusieurs trous** : les pointer avec l'index avec un mouvement de gauche à droite; **augmenter la distance** entre les vélos
- **Fissures** : les pointer avec la main avec mouvement longitudinal
- **Grille d'égout** : la pointer avec l'index et contourner par la gauche
- **Débris** : Avertir « Roche, gravier, verre, bois...»

Nous favorisons également les méthodes suivantes pour signaler diverses situations sur le circuit :

- **Un trou** : pointer le trou avec l'index
- **Plusieurs trous** : pointer les trous avec l'index en ayant un mouvement de gauche à droite et recommander d'augmenter la distance entre les vélos
- **Fissures** : pointer les fissures avec la main en ayant un mouvement longitudinal
- **Grille d'égout** : la pointer avec l'index et la contourner par la gauche
- **Débris** : signalisation verbale « roche, gravier, verre, bois...»

Faire tous ces signes avant l'obstacle pour laisser un temps de réaction aux cyclistes qui nous suivent

Signalisation utilisée au club

Signalisation des dangers (suite)

- **Pont de bois** : « Pont de bois »
- **Obstacle à droite** : Pointer l'obstacle, Avertir: « Piéton, auto, cycliste... »
- **Auto derrière le groupe** : Avertir: « Auto arrière » ou « Car back »
- **Voie ferrée** : Bras droit derrière le dos avec deux doigts en V et avertir «Voie ferrée»

Signaler à l'avance pour laisser un temps de réaction aux cyclistes qui suivent

- **Pont de bois** : signalisation verbale «pont de bois»
- **Obstacle à droite** : pointer l'obstacle avec l'index et signalisation verbale « piéton, auto, cycliste...»
- **Auto derrière le groupe** : signalisation verbale « auto arrière»
- **Voie ferrée** : bras droit derrière le dos avec un mouvement vers la gauche ou signalisation verbale «voie ferrée»

Faire tous ces signes avant l'obstacle pour laisser un temps de réaction aux cyclistes qui nous suivent

Signalisation utilisée au club

Signalisation des intentions

- Dépasser un cycliste : « je passe à gauche »
- Sortir du groupe : « je sors » et pointer la direction
- Rentrer dans le groupe : « je rentre » et pointer avec la main

**S'il est difficile de lâcher le guidon,
utiliser seulement la signalisation
verbale**

Signalisation des intentions

Dépasser un cycliste : signalisation verbale « je passe à gauche »

Sortir du groupe : signalisation verbale « je sors » et pointer la direction avec la main

Rentrer dans le groupe : signalisation verbale « je rentre » et pointer avec la main

**S'il est difficile de lâcher le guidon,
utiliser seulement la signalisation verbale**

Incidents et accidents 2023

6 Évènements en 2023

- 3 chutes:
 - suivre de trop près
 - distraction
- 2 coups de chaleur
- 1 accrochage avec auto

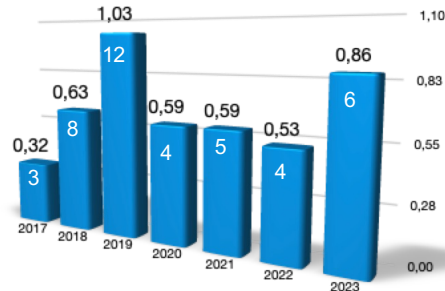
... mais combien de **OUPS**?

Plus haut taux de fréquence depuis 2019

Une question de comportements

- Ne pas suivre de trop près
- Éviter les distractions
- Donner du temps de réaction au cycliste qui suit
- Être prévisible
- S'hydrater

Évènements par 10 000 km



Incidents et accidents

- 6 évènements soit 2 de plus que l'an dernier
- Suivre de trop près et moment d'inattention sont toujours les deux principales causes de nos accidents.
- 6 évènements mais combien de OUPS ?

Plus haut taux de fréquence depuis 2019

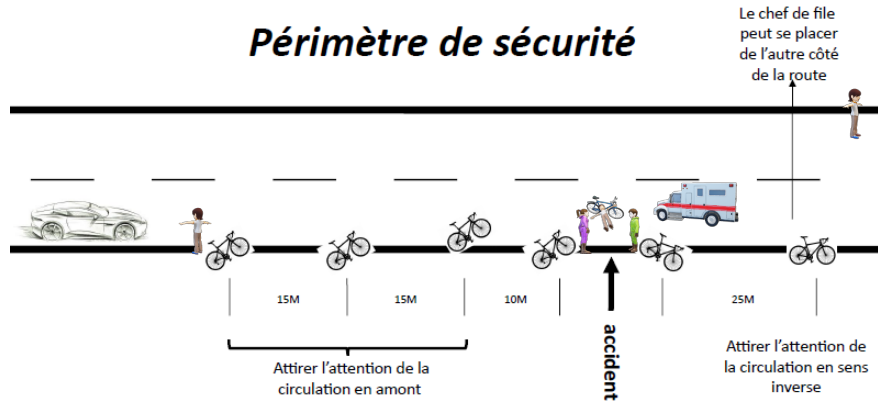
- 172 membres en 2023, pour un total de 69,462 km. 6 évènements représentent un taux d'évènements de .86 accidents par 10,000 km.
- Il faut remonter à 2019 pour avoir une moyenne plus élevée: 1.03 accidents par 10,000 km, pour 234 membres ayant parcouru 115,986 km.

Une question de comportements

- C'est l'affaire de tous d'être attentif et de respecter une distance adéquate.
 - Ne pas suivre de trop près et éviter les distractions
- Donner du temps de réaction au cycliste qui suit
- Être prévisible, Signaler nos intentions
- S'hydrater. Avec les changements climatiques, des situations de coup de chaleur risquent d'être plus fréquentes. Donc, boire plus souvent, prendre nos pauses à l'ombre et être attentif à nos pairs ça peut aider.

Plan d'urgence - Accidents

Périmètre de sécurité



Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril
2024

51

Le/la responsable du groupe doit :

- 1- Évaluer rapidement les dangers pour sa propre vie et celle du blessé
- 2- Ne pas déplacer le blessé à moins que sa position l'expose à d'autres dangers
- 3- Prendre les précautions pour éviter d'autres blessures
- 4- **Établir un périmètre de sécurité**
- 5- Identifier une personne pour s'occuper du blessé et une autre pour l'assister
- 6- Créer un écran si nécessaire (soleil, pluie, etc.)
- 7- Éviter de créer un attroupement à proximité de l'accident
- 8- Coordonner les efforts

Les participants doivent :

- 9- Rester calme et se placer en sécurité en retrait de la chaussée
- 10- Un membre qui a des qualifications en soins de santé porte assistance au chef de file auprès du blessé
- 11- Gérer la circulation dans les deux sens au besoin; stopper, ralentir ou laisser passer en alternance
- 12- Appeler les services d'urgence (911) si requis. Bien indiquer qu'il y a une personne blessée.
- 13- Noter le numéro d'immatriculation du véhicule impliqué, s'il y a lieu
- 14- Contacter un proche de la personne blessée, au besoin
- 15- Prendre en photos les éléments de preuve de l'accident. Véhicule impliqué, la route en amont, en aval.
- 16- Compléter les informations sur le rapport d'accident
- 17- Sécuriser les équipements du blessé et de son accompagnateur. Bien noter l'adresse choisie à cette fin
- 18- **Poursuivre la randonnée seulement** quand tous les participants auront repris leurs esprits.

Rappel – Code de la sécurité routière

Quelques points:

- Réflecteurs et phares
- Signalement de nos intentions
- Feu rouge et arrêt obligatoire
- Virage à droite lorsque interdit
- Céder le passage prioritaire
- Cellulaire
- Écouteurs



Amendes de 80\$ à 100\$

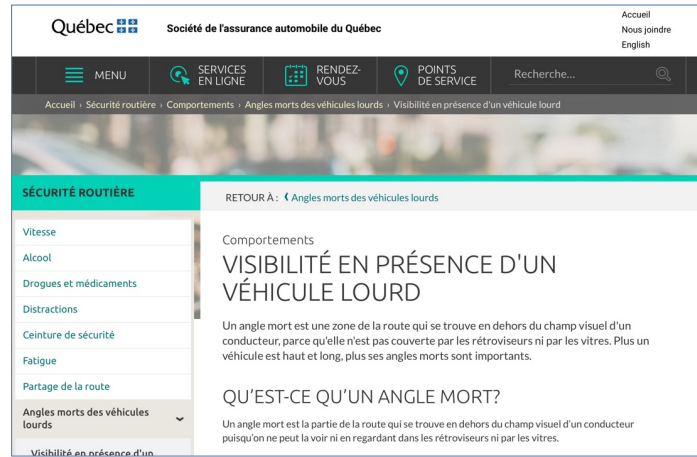
Voir les extraits du Code à la fin du présent document

Art. 504 Amendes pour un cycliste de 80 à 100\$

- Réflecteurs physiques (non auto-collant) et phares
- Omettre de signaler ses intentions
- Omettre de s'immobiliser à un feu rouge ou à un arrêt obligatoire
- Effectuer un virage à droite au feu rouge alors que la signalisation l'interdit
- Omettre de céder le passage aux usagers qui ont la priorité
- Circuler avec un ou des écouteurs
- Circuler en manipulant un appareil électronique portatif, qu'il soit ou non tenu en main, sauf s'il affiche des informations utiles à la conduite, auquel cas il doit être installé sur un support fixe

Note: Voir les extraits du Code à la fin du présent document.

Présentation Angles morts – véhicules lourds (SAAQ)



The screenshot shows the SAAQ website interface. At the top, there is a navigation bar with the SAAQ logo and the text 'Société de l'assurance automobile du Québec'. On the right, there are links for 'Accueil', 'Nous joindre', and 'English'. Below this is a menu with icons for 'MENU', 'SERVICES EN LIGNE', 'RENDEZ-VOUS', and 'POINTS DE SERVICE', along with a search bar labeled 'Recherche...'. A breadcrumb trail reads: 'Accueil > Sécurité routière > Comportements > Angles morts des véhicules lourds > Visibilité en présence d'un véhicule lourd'. The main content area has a teal header 'SÉCURITÉ ROUTIÈRE' and a sub-header 'RETOUR À : Angles morts des véhicules lourds'. The page title is 'Comportements VISIBILITÉ EN PRÉSENCE D'UN VÉHICULE LOURD'. The text explains that a blind spot is a zone on the road outside the driver's field of vision, and that for large vehicles, these spots are particularly important. It also includes a section titled 'QU'EST-CE QU'UN ANGLE MORT?' which defines it as a part of the road not visible when looking in the mirrors or through the windshield.

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/angles-morts/visibilite-presence-vehicule-lourd/>

Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

53

Les renseignements présentés dans ce document doivent être considérés comme des conseils ou des bonnes pratiques approuvées par la Société de l'assurance automobile du Québec, le ministère des Transports du Québec et Vélo Québec. Ils n'ont pas de valeur légale et le Code de la sécurité routière prévaut en tout temps.

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/angles-morts/visibilite-presence-vehicule-lourd/>

8. Maillot du Club



Merci aux bénévoles

- Groupe de travail
- Essayage

Boutique

- En mode commande jusqu'au 19 avril 2024
- On peut vous aider
- Essayage prolongé du 13 au 19 avril
- 6 semaines de livraison
- Version anglaise – en voie de correction

Après le 19 avril (et jusqu'au 30 septembre 2024)

Possibilité de rouvrir la boutique. Minimum requis
Code Promo: [coteux2024](#) donne 20% de rabais

Merci aux bénévoles

Le groupe de travail: Pierrette Bédard, Lyne Therrien, Mariette Larochelle, Johanne Pinard, Bertrand Bruneau, Jeanne d'Arc Thivierge, Suzanne Roberge

Essayage: Mario Bolduc s'est ajouté pour les 2 journées d'essayage

La boutique

Ouverte en mode commande jusqu'au 19 avril 2024

Important de bien vérifier votre commande, NON-REMBOURSABLE

Soutien technique On peut vous aider

- Première ligne:
 - Pierrette Bédard: pierrette.bedard.5@gmail.com (819) 565-0272
 - Lyne Therrien: linette.57@hotmail.com R: (819) 837-2769, C: (819) 837-2769
- Deuxième ligne:
 - Virginie Hunter et Martin Parker, chez Sugoi au besoin

Manteau Seymour - précisions

Essayage: Limité jusqu'au 19 avril 2024

Production: Prévoir 6 semaines

Version anglaise - Insatisfaction soulignée. Depuis, ils sont en processus pour traduire leur plateforme.

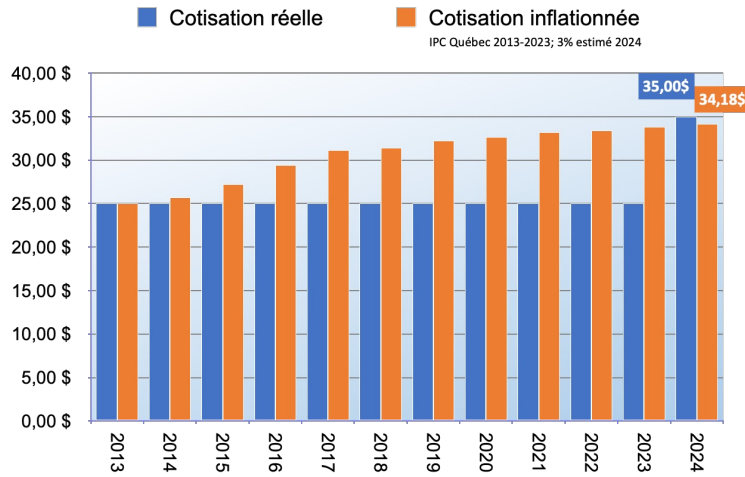
Distribution en juin lors des sorties

Après le 19 avril (et jusqu'au 30 septembre 2024)

Possibilité de rouvrir la boutique au même prix sur les produits de la boutique. Minimum d'items requis.

Code Promo: [coteux2024](#) donne 20% de rabais, valide sur les produits à prix régulier, excluant les vélos, sur le site https://www.sugoi.com/fr_ca/.

9. Coût d'inscription



Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

55

Commanditaires



Confirmés pour 2024:

- Momo Sports
- Atelier 2 Wheels
- Qui Roule
- Atmosphère

En renouvellement

- Vélo Shermont
- Sports 4 saisons
- Sports Marcel Langlois
- Vélomania
- Planète
- Café-Vélo des nations
- Tech sport

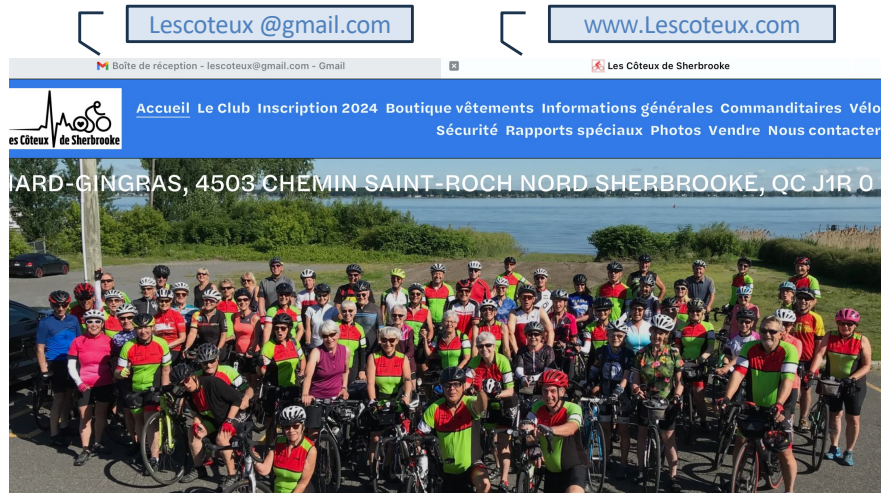
Vous devez présenter votre carte de membre pour profiter des offres de nos commanditaires. **Merci de les encourager!**

Visitez le site Les Côteux de Sherbrooke pour connaître les rabais consentis par nos commanditaires.

10. Formations 2024

Titre	Date	Formateur	Clientèle	Coût membre	Limite Part.
Spinning	2024		Tous		22
Mécanique de base	29 avril ? à confirmer	André Dubé	Tous	0\$	10
Capitaine de route maison	4 avril 13h	Clermont Dussault	Encadreurs	0\$	
RCR et premiers soins	3-4 juin	Karl Brodeur	Encadreurs Membres	0\$ encadreurs 40\$ non-encadreurs	8
Consolidation des habiletés de base	7, 14 et 16 mai 10h30-12h30	Daniel Cyr	Tous	Obligatoire pour nouveaux Membres aux 5 ans	20
Monter efficacement	9 mai 10h30- 12h30	Daniel Cyr	Tous	0\$	20
Formation ride with gps	15 et 22 avril 13h à 16h	André Dubé	Tous	0\$	50

11. Site Web du Club



Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

58

- **Le Club:** Philosophie, CA, Histoire, etc.
- **Inscription 2024:** Formulaire d'inscription
- **Boutique vêtements:** Pour commander vos articles de la boutique
- **Informations générales:** Concernant la saison de vélo
- **Commanditaires:** Liste des commanditaires et rabais
- **Vélo:** Code de conduite, Encadreurs, Ride with GPS, sorties spéciales, etc.
- **Sécurité:** Informations en sécurité, liens de sites spécialisés, Mise au point, etc.
- **Rapports spéciaux:** Rapports émis par le CA, sondages, etc.
- **Photos:** Des diverses activités, saisons antérieures et en cours
 - Faire parvenir vos photos pour affichage et enrichir votre site
- **Vendre:** offres d'articles en vente par les membres
- **Nous contacter:** Contacts et responsables, CA et activités

12. Autres sujets

Pique-nique 2024

- 14 août 2024
- Camping île Marie

Voyages 2024

- Valleyfield
- Joliette

Voyages 2025

- Lévis (St-Nicolas)
- À venir

Pique-nique 2024

- 14 août 2024
- Camping île Marie

Voyages 2024

- Valleyfield :
 - Du 10 au 13 juin 2024
 - Date limite d'inscription: 9 mai
 - 69 participants à date
 - 10 chambres de disponibles (date limite: 10 mai 2024)
- Joliette :
 - Du 26 au 29 août 2024
 - Date limite d'inscription : 10 juillet
 - 25/40 chambres de réservées

Voyages 2025

- Lévis (St-Nicolas) : 9 au 12 juin 2025
- 1 autre à venir en août 2025

13. Levée de l'assemblée



Participation
Plaisir
Prudence

*Merci à toutes et tous
et bonne saison 2024!
Rendez-vous le premier mai
à Granby*

Assemblée d'ouverture, 26e saison, 12 avril 2024

61



Participation

Plaisir

Prudence

Dépassement entre pelotons

Les minimiser

- Départs selon la vitesse des groupes le matin (2minutes entre chaque groupe)
- Se coordonner lors des départs après les pauses ou autres arrêts
- Garder 300 mètres entre 2 pelotons qui se suivent
 - Permet aux véhicules de revenir dans leur voie entre 2 pelotons
 - Permet à un autre peloton de dépasser et de se ranger entre les 2 pelotons
 - Évite de se retrouver plus de 15 cyclistes ensemble

Dépassement entre pelotons

1^{er} cycliste du peloton qui dépasse

- Bien regrouper les cyclistes de son groupe avant d’amorcer le dépassement
- S’assurer que les cyclistes de son groupe sont capables d’accélérer lors du dépassement (s’écarter rapidement du groupe dépassé)
- Choisir un tronçon de route droit, plat, avec chaussée en bon état
- Aviser son groupe (relayer l’information avant-arrière)
- Se rapprocher du groupe et les aviser (dépassement à gauche de x cyclistes)
- Si 2 pelotons à dépasser, s’insérer entre les 2 et recommencer la manœuvre complète
- Dernier cycliste transmet l’information pertinente vers l’avant (ex. auto, etc.)

Dépassement entre pelotons

Peloton dépassé

- Ralentir un peu pour donner une chance à ceux qui dépassent de le faire rapidement

6.6 Accueil des nouveaux membres

Faciliter leur intégration en:

- En les accueillant (se présenter, leur souhaiter la bienvenue)
- En identifiant une personne qui pourra les aider durant les premières sorties
- En les aidant à se mêler aux discussions lors des pauses
- En ne cherchant pas à leur imposer des responsabilités dès le départ au sein du groupe

11. Rappel - Code de sécurité routière

Note: Ce sont des extraits du Code et non les textes complets pour la plupart

Équipements

Art. 232 Réflecteurs

1. Avant (blanc)
2. Fixé aux rayons de la roue avant (jaune ou blanc), visible des deux côtés de la bicyclette ou bande réfléchissante (jaune ou blanche) fixée de chaque côté de la fourche ou pneu dont les 2 flancs sont réfléchissants ou une jante avec bande réfléchissante en continue sur toute la circonférence, sur les 2 côtés
3. Arrière (rouge)
4. Roue arrière idem roue avant, mais (rouge ou blanc) et la bande est fixée sur les haubans au lieu de la fourche
5. Pédales (jaune ou blanc) ou bandes réfléchissantes autour des chevilles ou bandes réfléchissantes sur les chaussures



Équipements

Art. 233 Phares

- Nuit phare ou feu blanc à l'avant et feu rouge à l'arrière (peuvent être clignotants)

Art. 235 Phares

- Doit permettre de distinguer une personne ou un objet à une distance de 10 mètres

Art. 237

- Phares, feux ou réflecteurs visibles d'une distance d'au moins 150 mètres

Art. 424

- Phare et feu doivent être allumés la nuit ou lorsque les conditions atmosphériques le nécessitent

Cellulaire

Art. 443.1

Interdit à tout cycliste de faire usage d'un téléphone cellulaire ou de tout autre appareil portatif conçu pour transmettre ou recevoir des informations ou pour être utilisé à des fins de divertissement, ou de faire usage d'un écran d'affichage, sauf pour:

consulter l'information affichée sur un écran d'affichage, y compris celui d'un appareil portatif, ou actionner une commande de l'écran alors que celui-ci satisfait à l'ensemble des conditions suivantes:

- a) il affiche uniquement des informations pertinentes pour la conduite du vélo ou liées au fonctionnement de ses équipements usuels;
- b) il est installé sur un support, amovible ou non, fixé sur le vélo;
- c) il est placé de façon à ne pas obstruer la vue du cycliste, nuire à ses manoeuvres, empêcher le fonctionnement d'un équipement ou en réduire l'efficacité et de manière à ne pas constituer un risque de lésion en cas d'accident;
- d) il est positionné et conçu de façon à ce que le cycliste puisse le faire fonctionner et le consulter aisément.

Pour l'application du premier alinéa, le cycliste qui tient en main, ou de toute autre manière, un appareil portatif est présumé en faire usage.

Art. 443.7

L'article 443.1 ne s'applique pas à un cycliste, s'il est immobilisé en bordure de la chaussée ou sur l'accotement de façon à ne pas gêner la circulation.

Écouteur

Article 443.2

- Le cycliste ne peut porter aucun écouteur.
- Ne constitue pas un écouteur l'appareil qui est intégré dans un casque protecteur et qui permet à ceux qui le portent de communiquer entre eux sans les empêcher de capter les bruits de la circulation environnante.

Principe de prudence

Art. 3.1.1

Tout usager de la route est tenu, surtout à l'égard de celui qui est plus vulnérable que lui, d'agir avec prudence et respect lorsqu'il circule sur un chemin public.

Le conducteur d'un véhicule routier est tenu de faire preuve d'une prudence accrue à l'égard des usagers plus vulnérables, notamment les personnes à mobilité réduite, les piétons et les cyclistes.

L'usager vulnérable est, pour sa part, tenu d'adopter des comportements favorisant sa sécurité.

Note: Le piéton est considéré plus vulnérable que le cycliste qui doit par conséquent agir avec prudence à son égard.

Partage auto/vélo

Art. 341

Le conducteur d'un véhicule routier **ne peut** dépasser un cycliste à l'intérieur de la même voie de circulation, à moins qu'il ne puisse le faire sans danger après avoir réduit la vitesse de son véhicule et après s'être assuré qu'il peut maintenir une distance raisonnable entre son véhicule et le cycliste lors de la manoeuvre.

Le conducteur d'un véhicule routier **ne peut** effectuer cette manoeuvre lorsque la partie de la chaussée sur laquelle il doit empiéter n'est pas libre sur une distance suffisante, notamment lorsqu'un véhicule vient à sa rencontre ou à sa hauteur. En ce cas, il doit demeurer dans sa voie et réduire la vitesse de son véhicule, notamment en restant derrière le cycliste. Il doit faire de même dans les cas visés aux articles 345 et 348.

Est une distance raisonnable 1,5 m sur un chemin dont la limite de vitesse maximale autorisée excède 50 km/h ou 1 m sur un chemin dont la limite de vitesse maximale autorisée est de 50 km/h ou moins.

Le présent article s'applique au conducteur d'un véhicule routier lorsqu'il croise ou dépasse un piéton, avec les adaptations nécessaires. Il **s'applique également à un tel conducteur lorsqu'un cycliste ou un piéton circule sur l'accotement ou sur une voie cyclable qui n'est pas séparée de la chaussée par un terre-plein ou un autre dispositif physique surélevé.**

Partage auto/vélo

Art. 344

Le conducteur d'un véhicule routier peut franchir une ligne visée à l'article 326.1 (ligne continue simple ou double), dans la mesure où cette manœuvre peut être effectuée sans danger, pour dépasser une machine agricole, un véhicule routier muni d'un panneau avertisseur de circulation lente, un véhicule à traction animale ou une bicyclette.

Partage auto/vélo

Art. 345

Nul ne peut effectuer un dépassement en empruntant la voie réservée à la circulation en sens inverse:

1° à l'approche du sommet et au sommet d'une élévation ou dans une courbe, lorsqu'il ne peut voir à une distance suffisante les véhicules qui viennent en sens inverse;

2° à l'approche et à l'intérieur d'une intersection, d'un passage à niveau, d'un tunnel ou d'un passage pour piétons dûment identifié.

Obligations et interdictions

Art. 488 Le cycliste doit se conformer à toute signalisation.

Art. 477 Le cycliste doit circuler à califourchon et tenir constamment le guidon.

Art. 486 Circulation en file si deux cyclistes ou plus (maximum 15)

Art. 411 Immobiliser à 5 mètres de la voie ferrée lors de l'approche d'un véhicule sur rails

Art. 492.1 Le cycliste ne peut circuler sur un trottoir, sauf en cas de nécessité ou à moins que la signalisation ne le prescrive ou ne le permette. Il doit alors circuler à une vitesse raisonnable et prudente et accorder la priorité aux piétons.

Obligations et interdictions

Art. 487 Le cycliste doit circuler aussi près que possible de la bordure ou du côté droit de la chaussée et dans le même sens que la circulation, en tenant compte de l'état de la chaussée et des risques d'emportierage.

Il peut également circuler sur l'accotement dans le même sens que la circulation.

Le premier alinéa ne s'applique pas au cycliste lorsqu'il s'apprête à effectuer un virage à gauche, s'il est autorisé à circuler à contresens ou en cas de nécessité.

Obligations et interdictions

Art.478 Interdiction de circuler entre deux rangées de véhicules circulant sur des voies contigües, sauf si la voie sur laquelle il circule est contiguë à une voie réservée à l'exécution du virage à droite

En circulant

Art. 349 Véhicule et bicyclette qui effectuent un virage à une intersection doivent céder le passage aux piétons et cyclistes qui traversent la chaussée qu'il s'apprête à emprunter

Art. 410 Lorsqu'un piéton s'engage ou manifeste clairement son intention de s'engager dans un passage pour piétons, le conducteur d'un véhicule routier doit immobiliser son véhicule pour lui permettre de traverser. À un tel passage, le cycliste doit également accorder la priorité aux piétons.

Art. 490 Avant de tourner, le cycliste doit signaler son intention d'une façon continue et sur une distance suffisante, à moins qu'une telle manoeuvre ne mette en péril sa sécurité.

Lorsqu'il tourne à droite, le cycliste doit placer l'avant-bras gauche verticalement vers le haut ou placer le bras droit horizontalement. Lorsqu'il tourne à gauche, il doit placer le bras gauche horizontalement.

En circulant

Art.359

À moins d'une signalisation contraire, face à un feu rouge, le conducteur d'un véhicule routier ou le cycliste doit immobiliser son véhicule avant le passage pour piétons ou la ligne d'arrêt ou, s'il n'y en a pas, avant la ligne latérale de la chaussée qu'il s'apprête à croiser. Il ne peut poursuivre sa route que lorsqu'un signal lui permettant d'avancer apparaît.

Un feu rouge en forme de flèche peut être utilisé pour régir l'immobilisation pour une manoeuvre particulière.

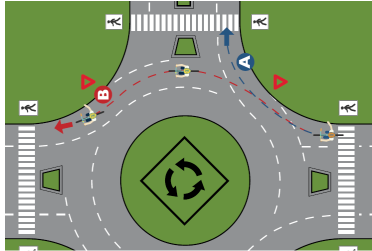
Malgré le premier alinéa et à moins d'une signalisation contraire, le cycliste qui fait face à un feu pour piétons à un feu rouge peut poursuivre sa route. Il doit toutefois s'immobiliser avant le passage pour piétons ou la ligne d'arrêt ou, s'il n'y en a pas, avant la ligne latérale de la chaussée qu'il s'apprête à croiser et s'assurer qu'il peut effectuer sa manoeuvre sans danger. Il doit alors circuler à une vitesse raisonnable et prudente et accorder la priorité aux piétons. En ce cas, l'article 444, à l'exception du premier alinéa, s'applique au cycliste avec les adaptations nécessaires.

Amendes

Art. 504 Amendes pour un cycliste de 80 à 100\$

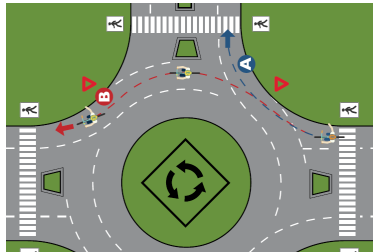
- Réflecteurs et phares
- Omettre de s'immobiliser à un feu rouge ou à un arrêt obligatoire
- Effectuer un virage à droite au feu rouge alors que la signalisation l'interdit
- Omettre de céder le passage aux usagers qui ont la priorité
- Circuler avec un ou des écouteurs
- Circuler en manipulant un appareil électronique portatif, qu'il soit ou non tenu en main, sauf s'il affiche des informations utiles à la conduite, auquel cas il doit être installé sur un support fixe
- Omettre de signaler ses intentions
- Transporter un passager sur un vélo non adapté à cette fin

Bonnes pratiques à vélo Carrefour giratoire



- Ajustez votre vitesse et préparez-vous à céder le passage aux piétons et aux véhicules qui circulent dans toutes les voies du carrefour giratoire.
- Repérez votre sortie et la voie appropriée.
- Suivez les techniques de changement de voie pour intégrer votre voie avant la fin de la piste cyclable ou de la bretelle.
- Roulez au centre de la voie (ne restez pas en bordure).
- Attendez une interruption dans le flux de circulation pour vous engager dans la voie extérieure; NEVOUS ENGAGEZ PAS à côté d'un véhicule qui y circule déjà.
- Roulez au centre de la voie (ne restez pas en bordure).
- Attendez une interruption dans le flux de circulation pour vous engager dans la voie extérieure; NEVOUS ENGAGEZ PAS à côté d'un véhicule qui y circule déjà.

Bonnes pratiques à vélo Carrefour giratoire (suite)



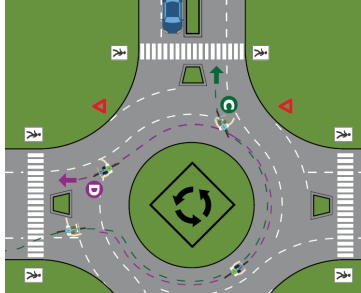
Virage à droite (Vélo A)

- À l'approche du carrefour giratoire, signalez un virage à droite
- Maintenez le signal une fois que vous avez intégré les voies.
- Maintenez le signal à la sortie

Rouler tout droit (Vélo B)

- Ne faites aucun signal à l'approche du carrefour giratoire
- Ne faites le signal de virage à droite qu'une fois arrivé à votre sortie

Bonnes pratiques à vélo Carrefour giratoire (suite)



Virage à gauche (Vélo C)

- À l'approche du carrefour giratoire, signalez un virage à gauche
- Maintenez le signal une fois que vous avez intégré les voies
- Avant de sortir, signalez votre virage à droite

Demi-tour (Vélo D)

- À l'approche du carrefour giratoire, signalez un virage à gauche
- Maintenez le signal une fois que vous avez intégré les voies
- Avant de sortir, signalez votre virage à droite
- Veillez à ne pas vous trouver dans l'angle mort des automobilistes

Bonnes pratiques à vélo



Carrefour giratoire ferme Wera

- Réunir le peloton à l'approche du carrefour
- Passer le message sur la sortie qui sera utilisée avant d'entrer dans le carrefour
- Ralentir (25 km/h)
- Céder le passage
- Choisir la bonne voie
- Signaler sa sortie
- Option route
- Option piste cyclable