

ORGANISATION DES SORTIES

Le(a) responsable des longues randonnées (fin de semaine et jeudi) :

Tous les parcours sont élaborés par le Comité en place, pour planifier le calendrier et ce en début d'année.

Pour un nouveau trajet et/ou une randonnée déjà existante, tous les parcours sont préparés de façon sécuritaire de façon à pouvoir :

- Déterminer le kilométrage
- L'endroit et l'heure du départ
- Les pauses
- L'endroit du dîner
- Les sections dangereuses (circulation, chemin de gravier, etc.)
- Juger la difficulté du parcours
- Produire une carte du trajet
- Produire deux parcours un long et un plus court (si possible avec possibilité de couper la distance de chaque parcours de +/- 10km)

La vérification de l'état des routes des parcours se fait une semaine avant la date prévue au calendrier. Pour cela, nous demandons l'aide de membres bénévoles pour aider le Comité en place.

* Veuillez noter que le club rembourse les dépenses occasionnées pour vérifier le parcours des sorties.

- C'est-à-dire;
 - l'essence (faire le plein avant et refaire le plein après et nous fournir la facture.)
 - Si la randonnée est éloignée de St-Jérôme et que cela prend la journée, des frais de repas raisonnables seront remboursés avec facture à l'appui (alcool non-inclus). Ses frais sont applicables pour un maximum de deux personnes

Responsable de groupe

- S'assure que le nombre de cyclistes par peloton ne dépasse pas 8
- S'assure d'une période de réchauffement (10-15 minutes) au début de la randonnée (partir plus lentement et augmenter doucement à la vitesse prévue du groupe)
- Fait respecter la vitesse moyenne du groupe (très important)
- Arrête le peloton au besoin pour rappeler les consignes
- S'assure de faire effectuer les relais à une fréquence appropriée (soit à chaque km ou moins si vent de face)
- S'assure qu'aucun cycliste n'est largué par le groupe
- Désigne un accompagnateur dans le cas où un cycliste fatigué aurait besoin d'être accompagné pour le retour (personne volontaire ou tirage au sort si nécessaire) ou le fait ralentir et attend le groupe suivant qui a une vitesse moyenne moins élevée
- Regroupe les cyclistes après la pause
- S'assure que le chef de file respecte son rôle
- S'assure que le cycliste respecte son rôle
- S'assure de faire respecter la procédure de départ

Chef de file (le premier du peloton)

- Doit regarder la route loin devant pour choisir le meilleur trajet à suivre (il doit indiquer avec les signaux auditifs et si possible visuels convenus, les trous, les obstacles et les freinages à ceux qui le suivent, et cela, dès qu'il les aperçoit afin de donner aux autres le temps de réagir)
- Conserve la vitesse du cycliste de tête qui le précédait avant le relais
- Garde la vitesse du groupe ou l'effort constant et mouline continuellement. Il s'abstient de boire ou de manger
- Évite de passer trop près d'un obstacle
- Indique verbalement à l'avance les feux de signalisation, les arrêts obligatoires, les ralentissements ou les changements de route
- Ralentit avant de traverser un pont avec un tablier de bois. Les cyclistes traversent le pont en diagonale pour éviter que leurs roues n'entrent inopinément dans une fente entre deux madriers. Parfois, il peut être nécessaire de traverser le pont à pied, vélo à nos côtés, lorsque cela s'avère nécessaires. La mention sera faite par le responsable de la sortie avec les indications et ce, avant le départ
- Ralentit avant de traverser une voie ferrée. Les cyclistes traversent les rails perpendiculairement (90 degrés) à ceux-ci et le peloton se regroupe avant de reprendre sa vitesse de croisière
- S'assure de faire un arrêt dans le haut d'une côte; après un arrêt, un virage ou le passage d'une voie ferrée, afin de regrouper le peloton et ce dans un endroit sécuritaire

- Donne son relais avant épuisement et ce, dans un endroit sécuritaire
- Indique par un signal verbal ou de la main, qu'il va donner le relais. Accélère légèrement pour se dégager vers l'avant, se déplace à gauche, cesse de pédaler et se laisse glisser rapidement vers la fin du peloton

Le cycliste

- Doit bien choisir son groupe en fonction de sa vitesse, son état de fatigue, sa capacité de boire en roulant
- Respecte le code de la route
- S'assure que son vélo est en ordre
- S'assure que ses pneus sont bien gonflés (obligatoire)
- S'assure que son blocage rapide est bien fixé
- Évite le freinage inutile et brusque
- Garde ses mains sur les cocottes de façon à être prêt à freiner (pas sur le dessus du guidon)
- Maintient la cadence (ne pas arrêter de pédaler) et conserve la vitesse du groupe
- Ne roule pas trop large
- Se déplace en ligne droite (évite les changements brusques de direction)
- Dans les descentes, le cycliste de tête continue à pédaler, tant qu'il le peut, afin de lutter contre la résistance de l'air. Les autres cyclistes gardent leur position, en se distançant du cycliste précédent d'autant plus que la vitesse est grande
- Dans les montées courtes, les cyclistes gardent leur position

- Dans les longues montées; chaque cycliste grimpe à son rythme, tout en prenant soin de doubler prudemment un cycliste plus lent et ce, en lui signalant verbalement de notre déplaçant sur sa gauche. On regagne par la suite la ligne de droite. Il est important d'avertir lorsqu'il prend la position dite de "danseuse" en disant "Up ou debout". Le peloton se regroupe au sommet dans un endroit sécuritaire avant de continuer le parcours
- Regarde le cycliste devant lui tout en gardant un œil sur la route (ne jamais fixer la roue du cycliste qui précède)
- Signale et indique verbalement, et si possible visuellement, les dangers de la route
- Demeure derrière le cycliste qui le précède à une distance d'une demi-roue
- Ne croise pas sa roue avec la roue arrière du cycliste qui le précède
- Attend d'être en queue de peloton pour boire ou manger. Si cela est impossible, s'assurer que le cycliste qui précède ne le fait pas au même moment
- Le dernier cycliste avertit le groupe de la présence d'un véhicule qui s'approche
- Fait suivre vers l'avant les informations reçues de l'arrière
- S'assure que le cycliste qui le suit est toujours là
- Roule dans un groupe adapté à sa capacité
- Si le cycliste débarque accidentellement de la chaussée, il roule un peu pour laisser passer le peloton et reprend son équilibre, puis il remonte sur la chaussée et rejoint son peloton

- Si vous décidez de quitter le groupe, avisez le responsable pour que le peloton puisse continuer en toute tranquillité d'esprit
- Ne dépasse jamais par la droite, toujours par la gauche et en le signalant verbalement
- Demande un arrêt s'il a les mains engourdies ou autres

