

PROCÉDURES DE DÉPART

Procédures

1. S'échauffer et préparer son vélo;

L'échauffement vous permet d'éviter les blessures. Une préparation adéquate du vélo prévient les bris mécaniques et réduit les ajustements en cours de route

2. Se placer avec le groupe correspondant à sa vitesse;
(Les groupes de vitesse plus rapide se place en 1^{er} rang)

❖ Principes de base afin de bien choisir votre groupe de vitesse moyenne :

a) Un cycliste trop rapide pour un peloton aura pour effet de faire accélérer la vitesse du peloton tout en donnant des coups, ce qui fera éventuellement éclater le peloton.

b) Un cycliste trop lent pour un peloton, aura pour effet de retarder le peloton. Le cycliste s'épuisera rapidement ce qui le rendra dangereux pour le reste du groupe et son plaisir de rouler en sera affecté.

c) Il faut être conservateur. Il vaut mieux rouler avec un groupe moins rapide à la première sortie, ce qui évitera de retarder le peloton.

d) Un cycliste plus fort doit s'ajuster aux autres membres du groupe. Il peut aider le peloton en prenant des relais plus longs et en supportant ceux qui ont plus de difficultés dans les côtes.

e) Le défi d'un nouveau cycliste est d'apprendre à rouler selon nos règles. Le cycliste devra faire sa classe dans un peloton moins rapide en début de saison, car une vitesse plus élevée demande encore plus de coordination.

3. Avoir une copie papier et/ou GPS du parcours de la sortie

*Il y aura un minimum de trois longueurs de parcours

4. Mot de bienvenue

Le mot de bienvenue a pour but d'identifier les nouveaux membres et de faciliter leur intégration au sein du club.

5. Capsule de formation

La capsule de formation permet de cibler et de corriger les problèmes rencontrés lors des randonnées précédentes. Elle donne aussi de l'information pour améliorer le roulement des pelotons.

6. Départ par groupe de vitesse

Les groupes sont formés selon la vitesse et la longueur du parcours et doivent être composés de 4 à 8 cyclistes maximum (au départ). Valider l'information avec le responsable du groupe. S'il y a plus de 8 cyclistes dans votre groupe, vous pouvez par exemple; faire un groupe 25-27 fort et un groupe 25-27 régulier.

- Identifier les nouveaux cyclistes
- Nommer un membre en charge et rappeler-leurs les techniques et règles apprises à leur formation théorique et pratique du début de saison.

- Cela afin de leur rendre leur 1^{ère} randonnée agréable et sécuritaire.

7. Le départ

Le départ s'effectue par le peloton le plus rapide et en descendant jusqu' au peloton le moins rapide.

S'assurer de laisser une période d'attente minimale d'une minute, entre chaque départ de peloton. Ceci pour éviter le rapprochement et ainsi laisser place au véhicule sur la route de circuler sécuritairement.

