

# Ce document a été utilisé lors de la formation Clinique théorique – sécurité à vélo



Vous y trouverez un sommaire des règles de base, des responsabilités et de la sécurité pour rouler en peloton qui a été expliqué lors de la clinique.

Nous vous recommandons la lecture complète de tous les documents liés à la sécurité qui se trouvent sur le site des [Randonneurs du Haut-Richelieu](#) afin de connaître les détails qui s'y rattachent.

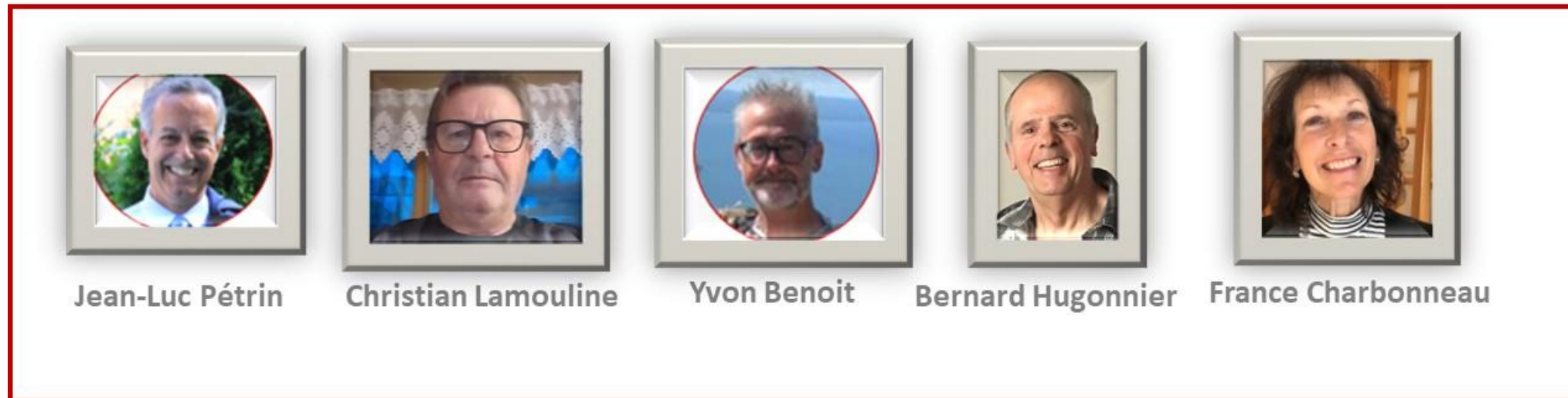
# Présentation du Conseil d'administration et du Comité sécurité

---

## Conseil d'administration



## Comité sécurité



## Avantages de rouler en groupe



Sécurité  
(Crainte)  
Entraide  
Support

Meilleure  
visibilité  
  
Plus grand  
respect des  
automobilistes

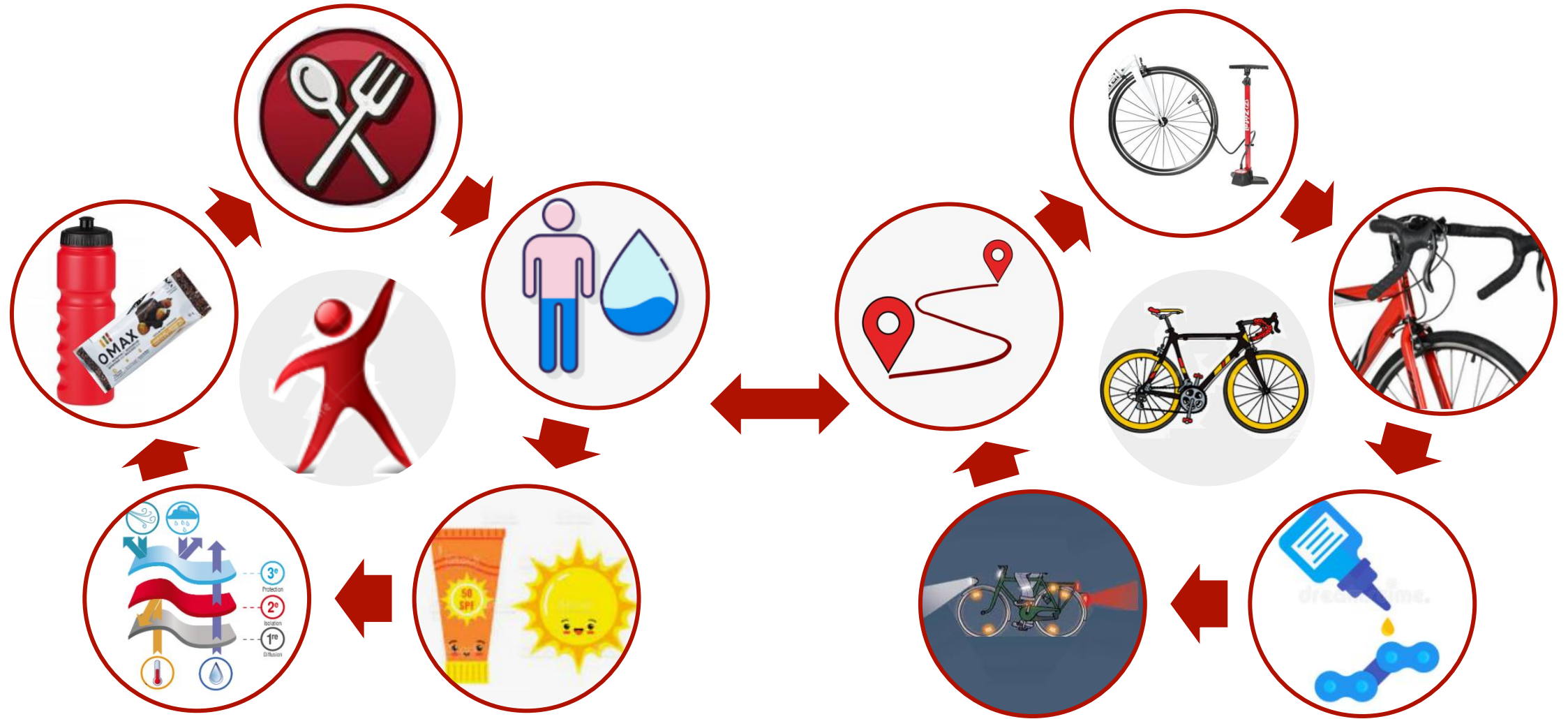
Encouragement  
  
Dépassement  
de soi  
  
Parcourir de  
plus longues  
distances

Santé physique  
  
Économie  
d'énergie

Amitié  
  
Découverte

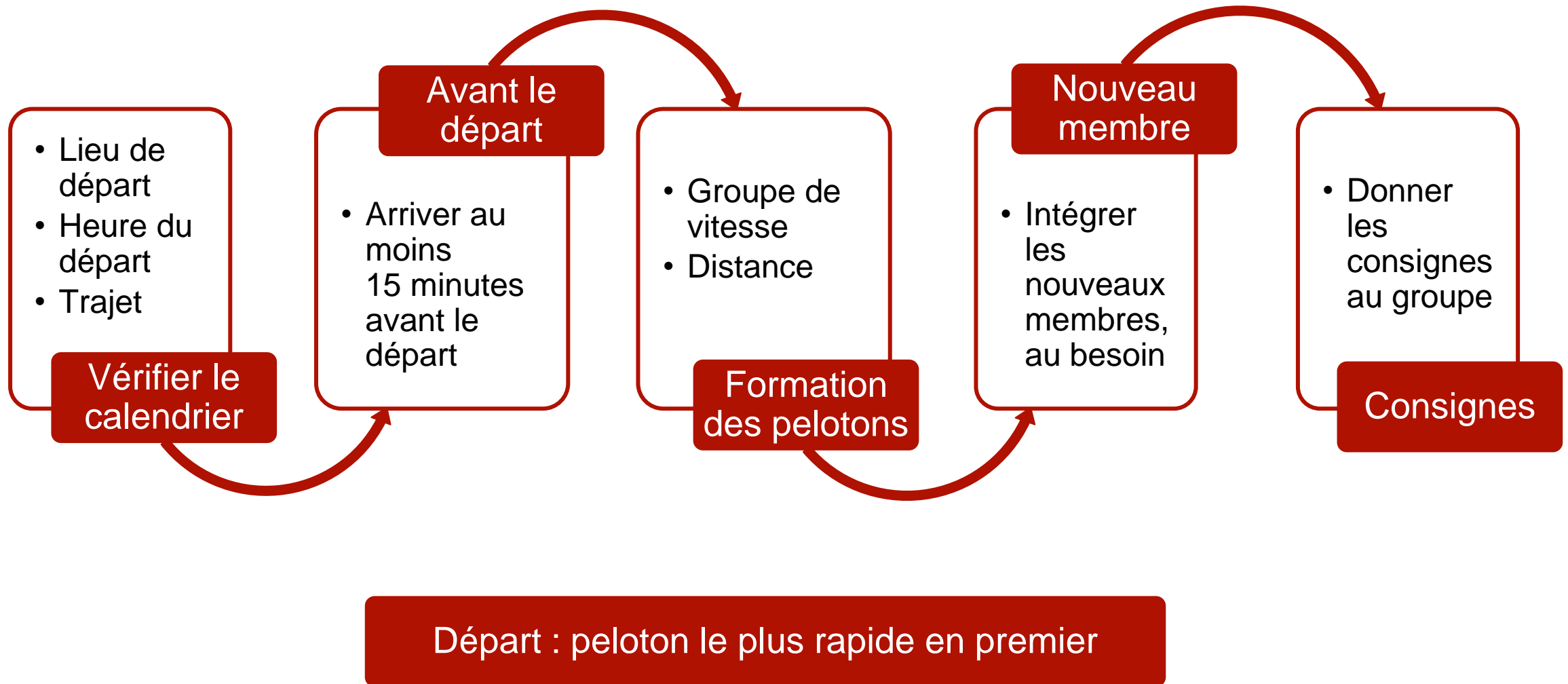
# Préparation avant une sortie

---



## Fonctionnement des sorties

---



## Inscription pour les encadreur du groupe de vitesse 18-22 km/h

Voici la procédure à suivre pour l'encadreur du groupe 18-22 km/h. Sur la plateforme Framadate (sondage), vous cochez la dernière case pour annoncer votre intention d'encadrer ce groupe.

The screenshot shows a web browser window displaying a survey on the Framadate platform. The survey is titled "Saint-Jacques - de la boutique Cycle LM" and is created by "Randonneurs du Haut-Richelieu". The description is "Boutique Cycle LM Saint-Jean-sur-Richelieu à 10h". The public link is "https://framadate.org/uKtrWI12t3MP7zwT".

The "Votes du sondage" section shows five options: "18-22 km/h", "23-25 km/h", "26-29 km/h", "30 km/h +", and "Encadreur pour 18-22 km/h". The "Encadreur pour 18-22 km/h" option is currently unchecked, and a red arrow points to it. Below the options, there is a form with a name field "Votre nom" and a green "Enregistrer" button.

Encadreur, merci pour votre bienveillance!

## Types de vélo

### Vélos

- les vélos acceptés sont les vélos de route, les vélos de gravelle avec guidon recourbé et les vélos cyclotouristes avec guidon recourbé.
- Il est interdit d'utiliser des guidons de triathlon, une béquille de vélo ou des sacoches latérales.

### Vélo avec assistance électrique

- Dans tous les groupes sauf pour celui du 30 km/h et plus;
- Expérience requise pour rouler en peloton;
- Ces vélos sont soumis aux **mêmes règles** que les vélos sans assistance.

## Équipements

### Obligatoire

- Lumière avant blanche et rouge à l'arrière
- Casque de vélo
- Miroir sur côté gauche
- Carte d'identité (carte d'assurance-maladie ou permis de conduire)
- Nom et numéro de téléphone d'un contact en cas d'urgence

### Articles de dépannage indispensables

- Tubes
- Pompe ou cartouche CO2
- Démonte pneus
- Outil multifonction

### Fortement recommandé

- **Indicateur de vitesse** (odomètre, GPS, cellulaire)

## Quels sont les avantages?

- Économie d'énergie
- Parcourir une plus longue distance
- Rouler plus rapidement

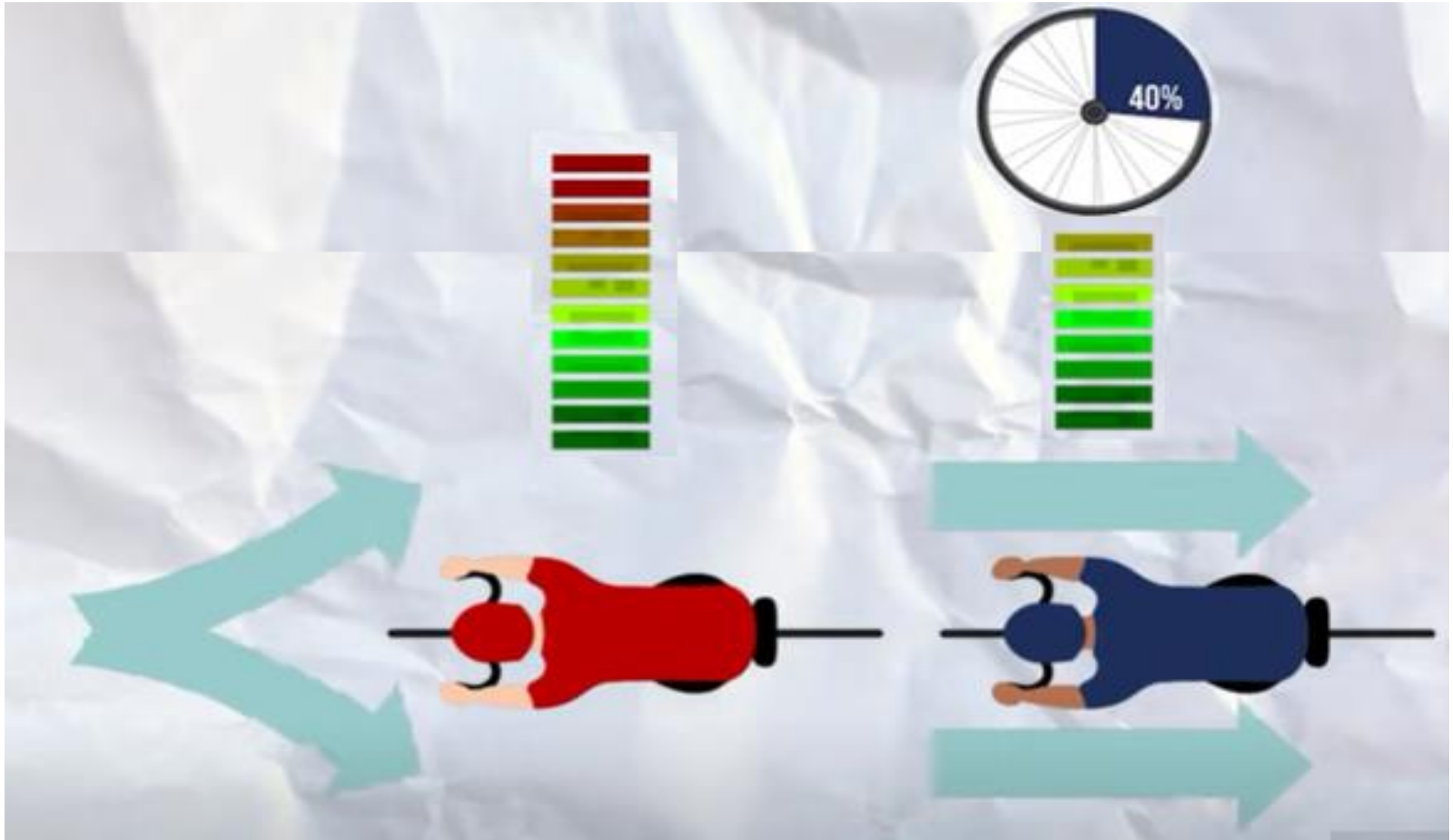
## Les pelotons

- Choisir son groupe selon la vitesse et la distance
- Minimum de 3 personnes et maximum 8 personnes
- Maintenir une distance appropriée avec le cycliste qui nous précède



## Avantages du sillonnage - Drafting

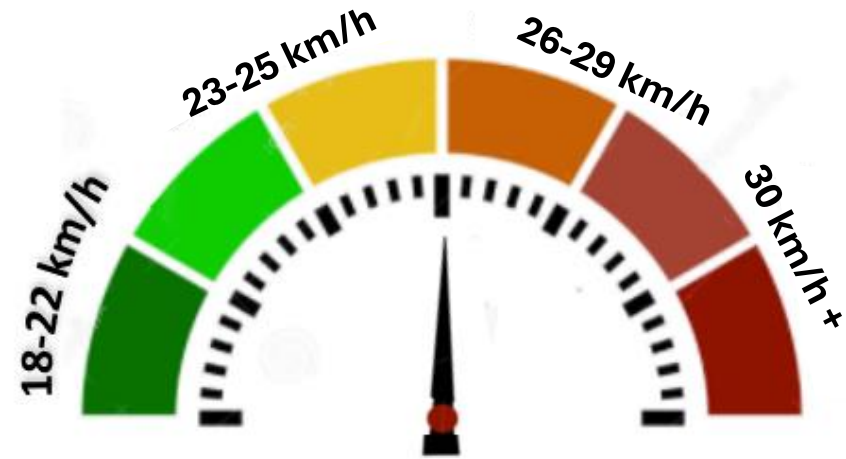
---



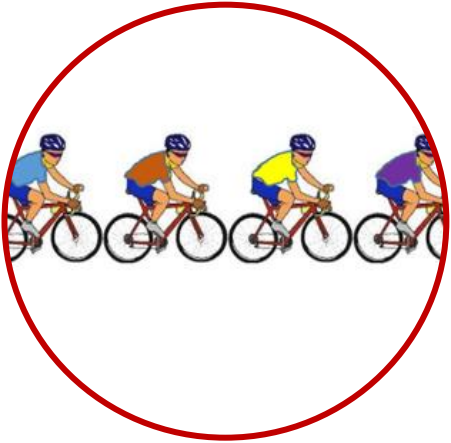
**Vidéo:** <https://www.youtube.com/watch?v=QFtDKwGYs&feature=share> (durée d'une minute)

### Quel groupe de vitesse choisir?

- Vitesse moyenne : distance totale / temps en déplacement
- **Vitesse de croisière : vitesse stable dans des conditions neutres (plat et vent faible)**
- Vitesse de pointe : vitesse élevée et de courte durée du peloton



# Rouler en peloton



## Règles de base

- Sécurité : on respecte le Code de la route et on s'assure d'être bien visible;
- Stabilité : on maintient son vélo en ligne droite, on garde la même stabilité de la vitesse;
- Être prévisible : on évite les mouvements brusques, de bifurquer, de croiser la roue du cycliste qui nous précède; on reste sur la ligne de roulement du cycliste qui nous précède;
- Communication : on indique les trous/débris lorsqu'ils sont un danger pour le groupe, on indique les arrêts et ralentissement aux virages;
- Collaboration : on partage les relais, on part en groupe, on s'attend, on s'entraide et on revient ensemble.



## Responsabilités

- Bien choisir son groupe : on choisit le bon groupe de vitesse selon **notre énergie du jour**.
- Rester vigilant : on garde une vision d'ensemble; on utilise nos oreilles, le mot **anticipation** est la clé pour votre sécurité et celle des autres.
- Respecter nos limites : on évite de dépasser sa limite physique, car notre niveau de concentration et nos réflexes diminuent en fin de parcours.
- Ne pas penser qu'à soi : on garde toujours à l'esprit qu'il y a des gens derrière nous, donc avant de vous tasser, de vous moucher ou autre, toujours vérifier que ces manœuvres n'entraînent pas d'incidents aux autres cyclistes dans le peloton.

# Responsabilité du chef de file et du dernier de file

---

## Chef de file

- Yeux du groupe
- Vitesse constante
- Regarder au loin
- Éviter les mouvements brusques
- Signaler les obstacles
- Anticiper et indiquer le passage



## Dernier de file

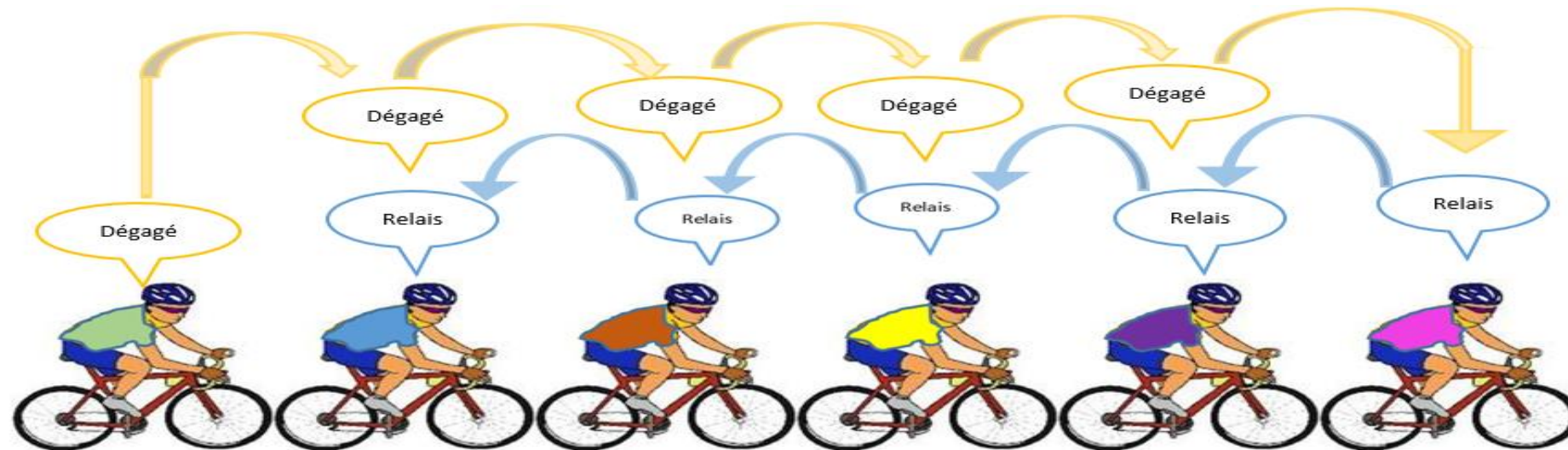
- Oreilles du groupe
- Surveiller à l'arrière (avec le miroir)
- Aviser s'il y a des voitures
- Annoncer le décrochage
- C'est le temps de s'hydrater



## Les relais – quand et comment

---

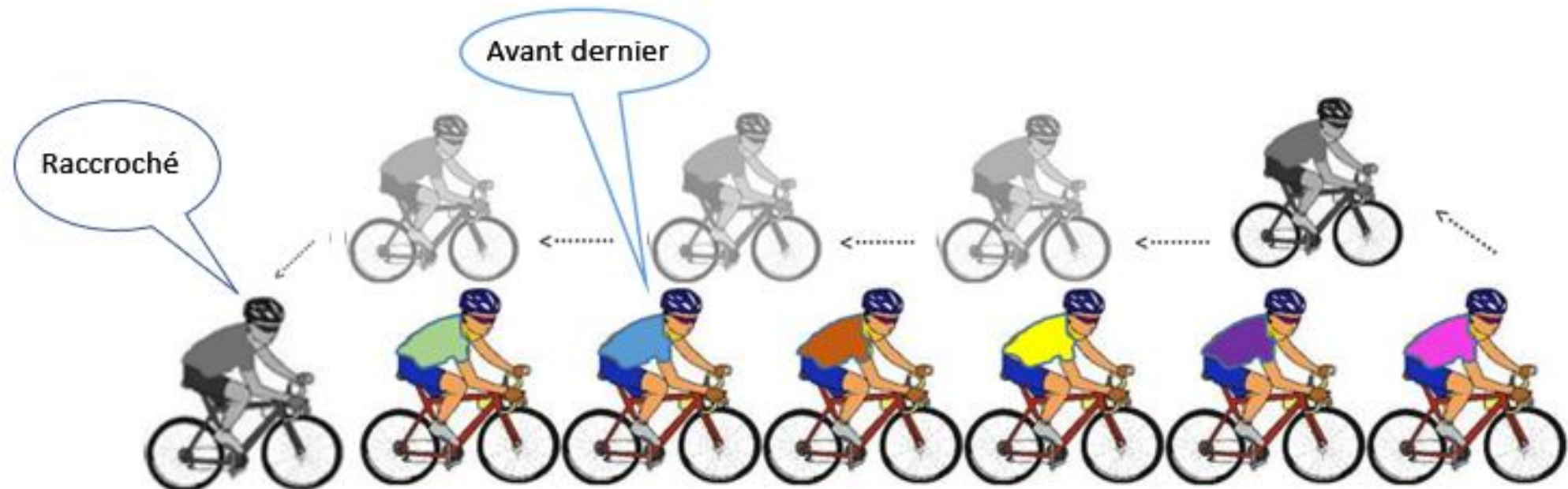
- Durée (entre 1 et 2 km). Avant le départ, la décision est prise entre les cyclistes du peloton
- Privilégiez un emplacement sécuritaire
- Jamais un relais à l'approche des courbes, des chemins de fer et au sommet d'une côte
- Annoncez « Relais! »
- Maintenir sa vitesse, pas de ralentissement ni de mouvement brusque latéral
- Le **Dernier de file** vérifie s'il n'y a pas d'autos à l'arrière et annonce le dégagement ou non
- Attendez le signal « Dégagé! » avant de vous déplacer



## Les relais – quand et comment (suite)

---

- Déplacez-vous vers la gauche
- Laissez-vous descendre jusqu'à la fin du peloton
- Le nouveau chef de file maintient la vitesse
- Le dernier de file demeure vigilant jusqu'à ce que la manœuvre soit complétée
- Le dernier avise de son rang lorsque le cycliste arrive à côté de lui
- Une fois arrivé à l'arrière, confirmez que vous êtes raccroché



# Les signaux

## Virage

Virage à gauche



Virage à droite



## Arrêt

Arrêt



## Ralentissement

Ralentissement  
Main ouverte vers le bas



## Les signaux (suite)

### Trou ou obstacle

Trou, Obstacle  
Pointer avec l'index



### Gravier

Gravier  
Fermer ouvrir le poing



### Longue crevasse

Longue Crevasse  
Balayer d'en avant en arrière



### Chemin de fer

Chemin de Fer  
Faire un V avec 2 doigts



## Les signaux (suite)

### Obstacle à contourner

Obstacle à contourner  
Balayer la main de gauche à droite ou de droite à gauche



### Décrochage

Demander de ralentir  
en parlant fort

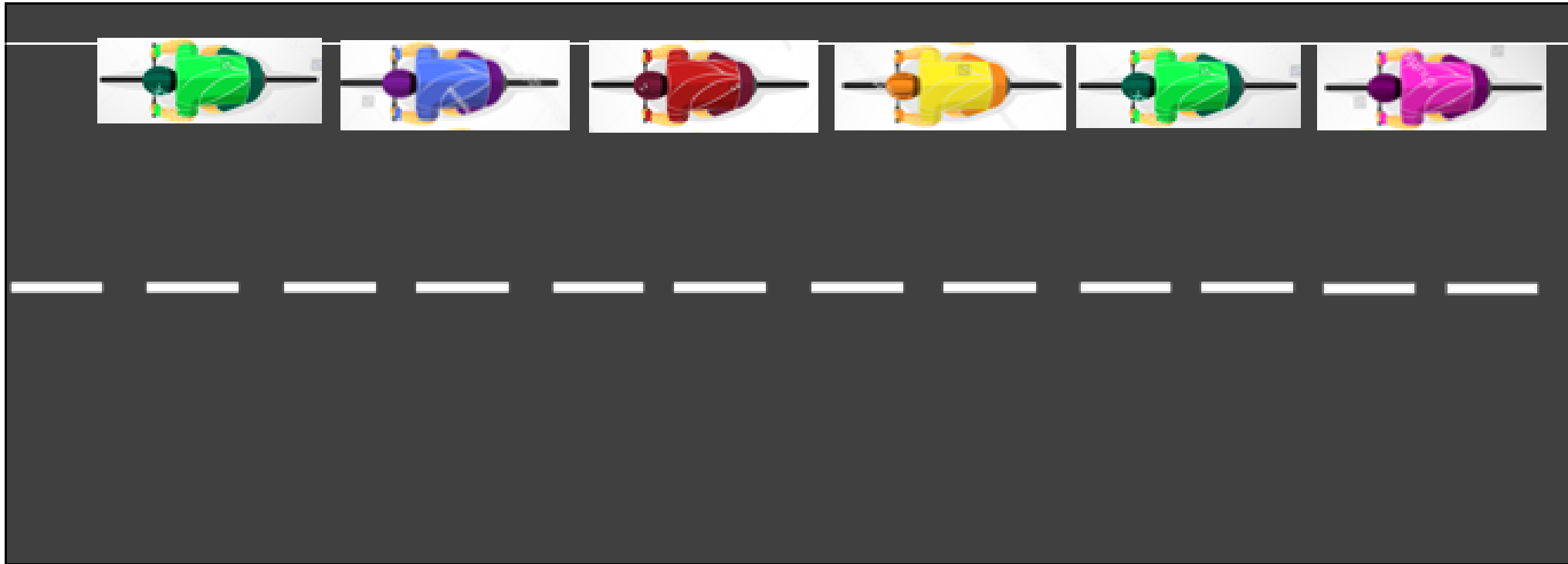


### Se lever sur son vélo

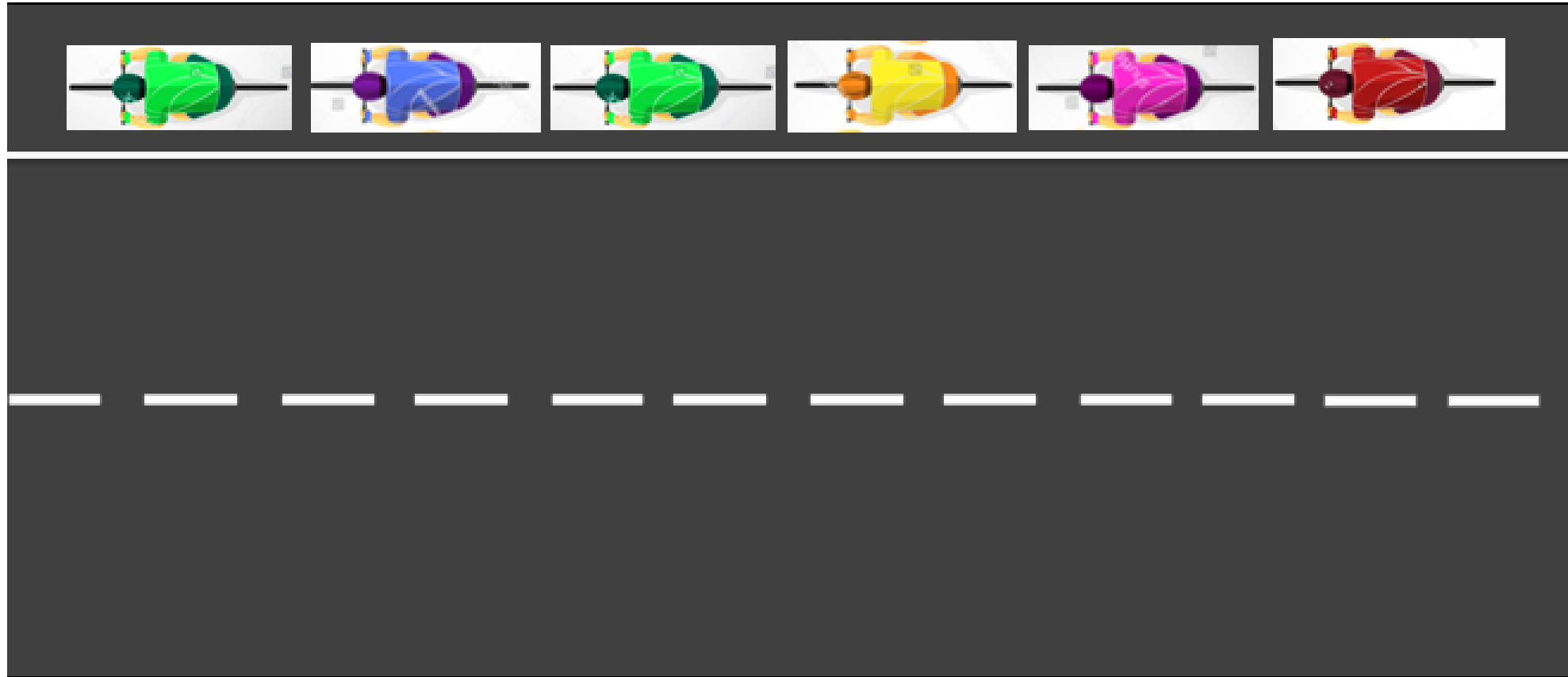
AVERTIR avant de se lever  
debout sur son vélo  
et attendre 1 à 2 secondes.  
**Up ! Pouce vers le haut**



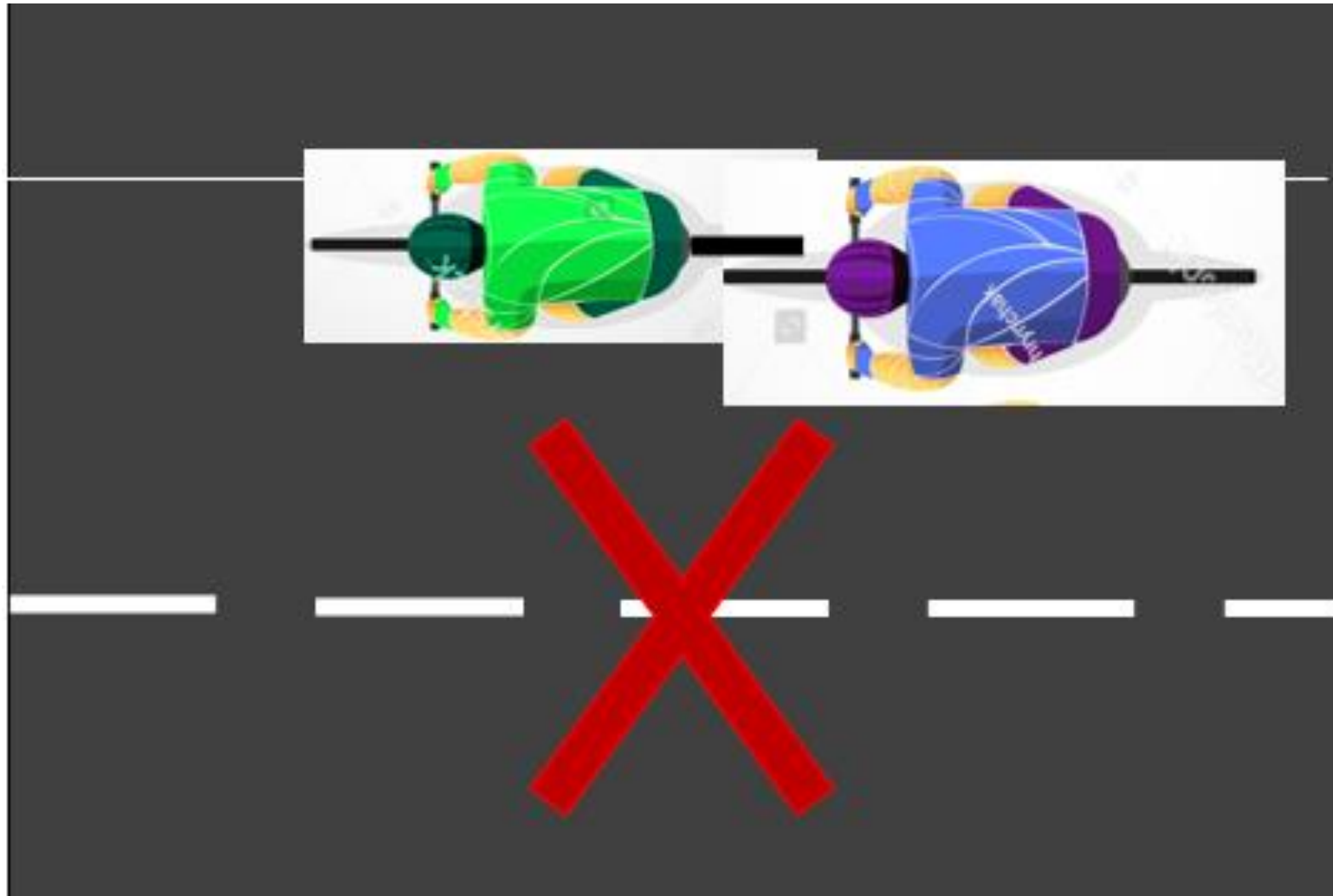
## Sans accotement



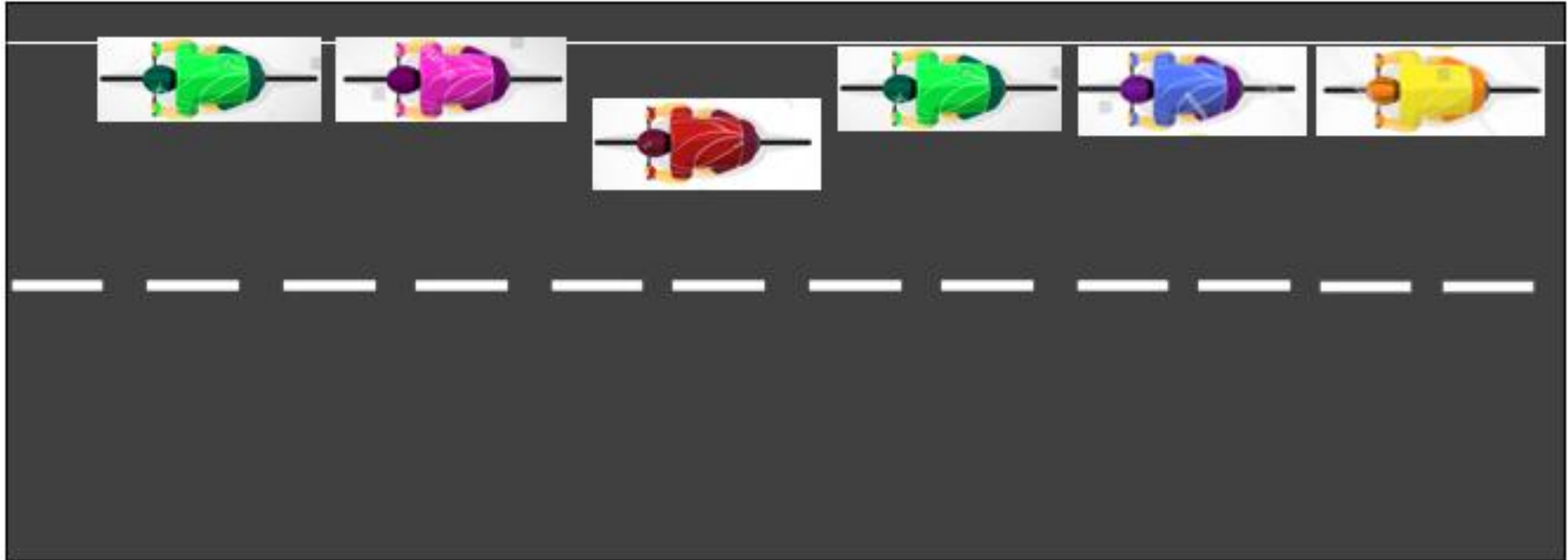
## Avec accotement



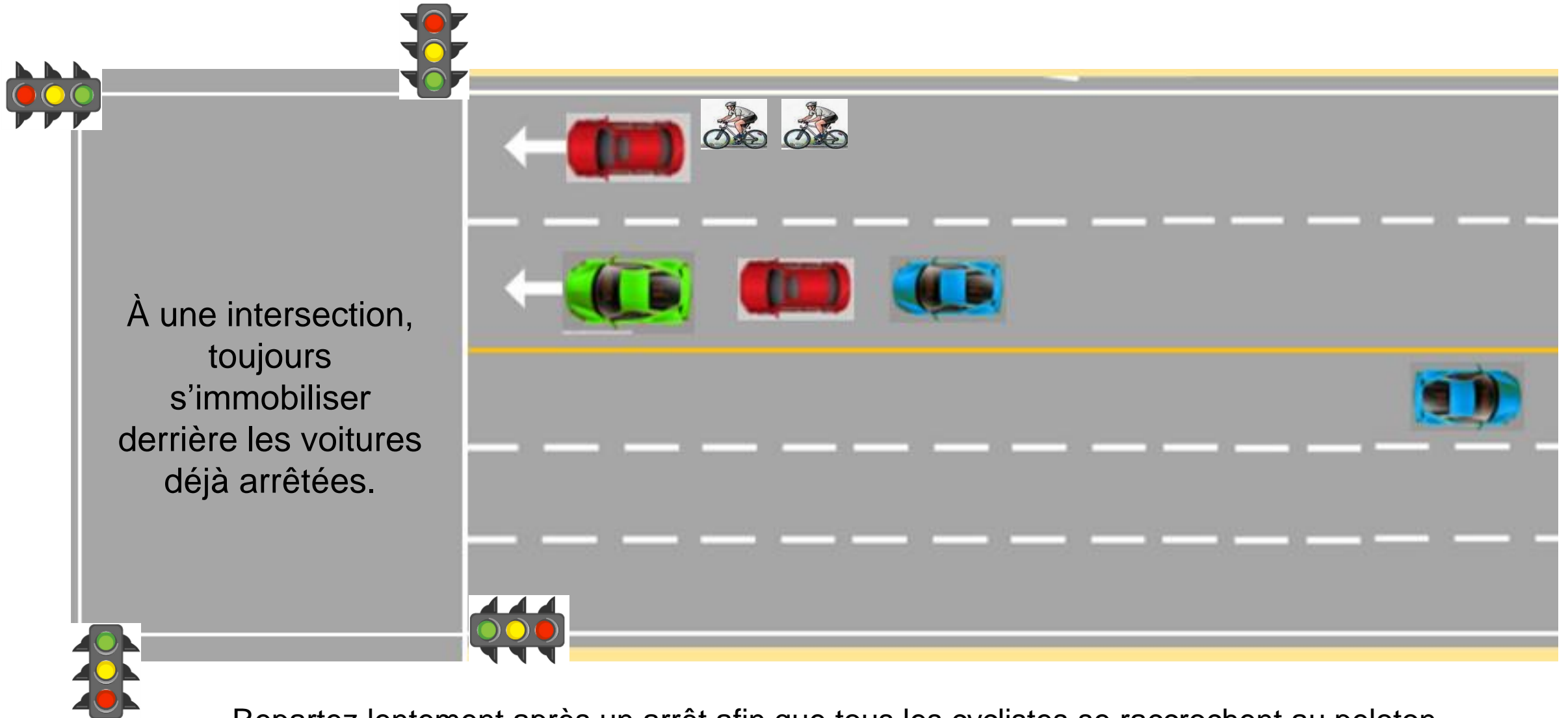
Ne jamais croiser les roues



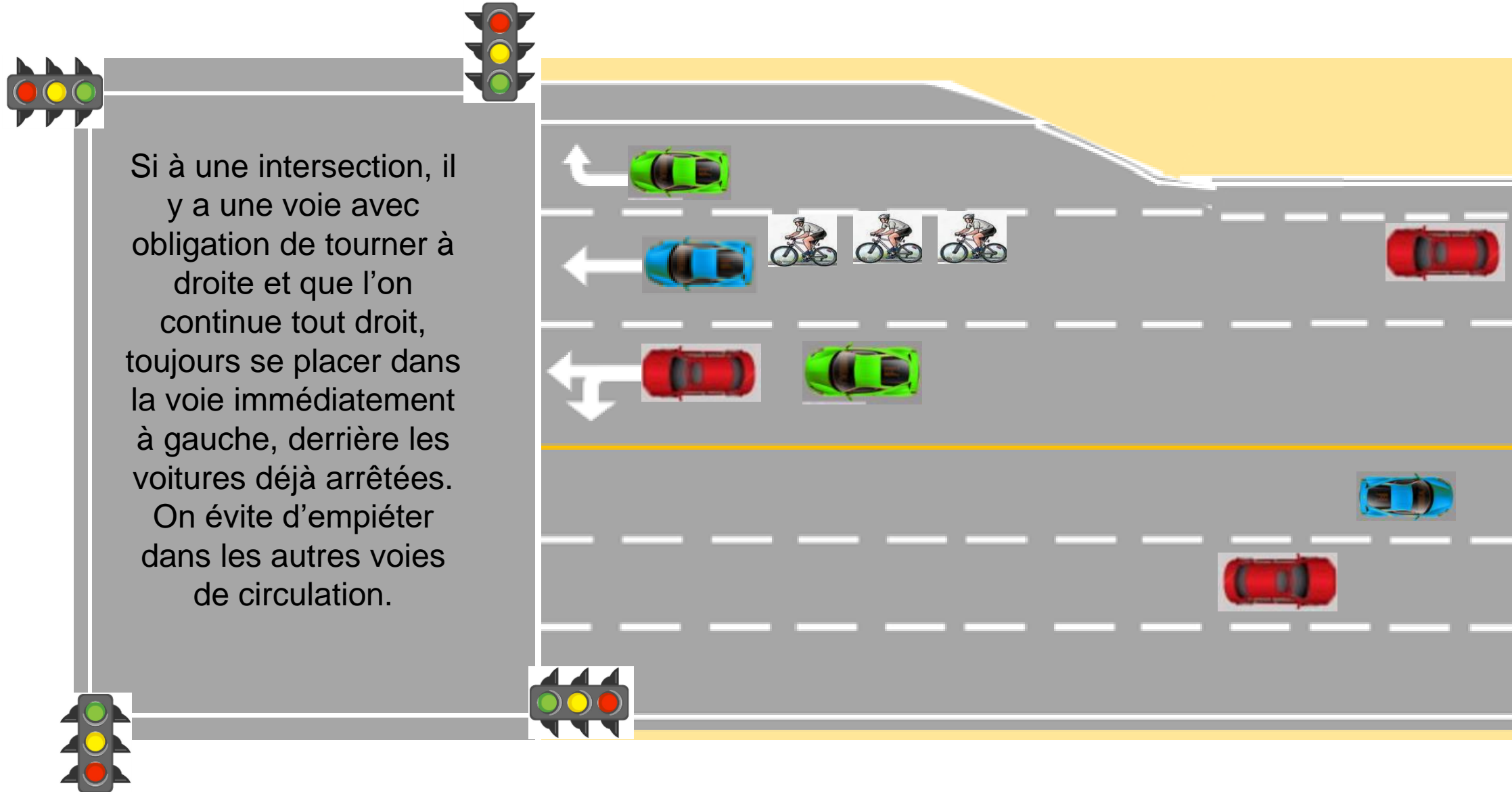
## Ne pas se décaler



## Arrêt à une intersection



## Arrêt à une intersection (suite)



## Virage à gauche

---

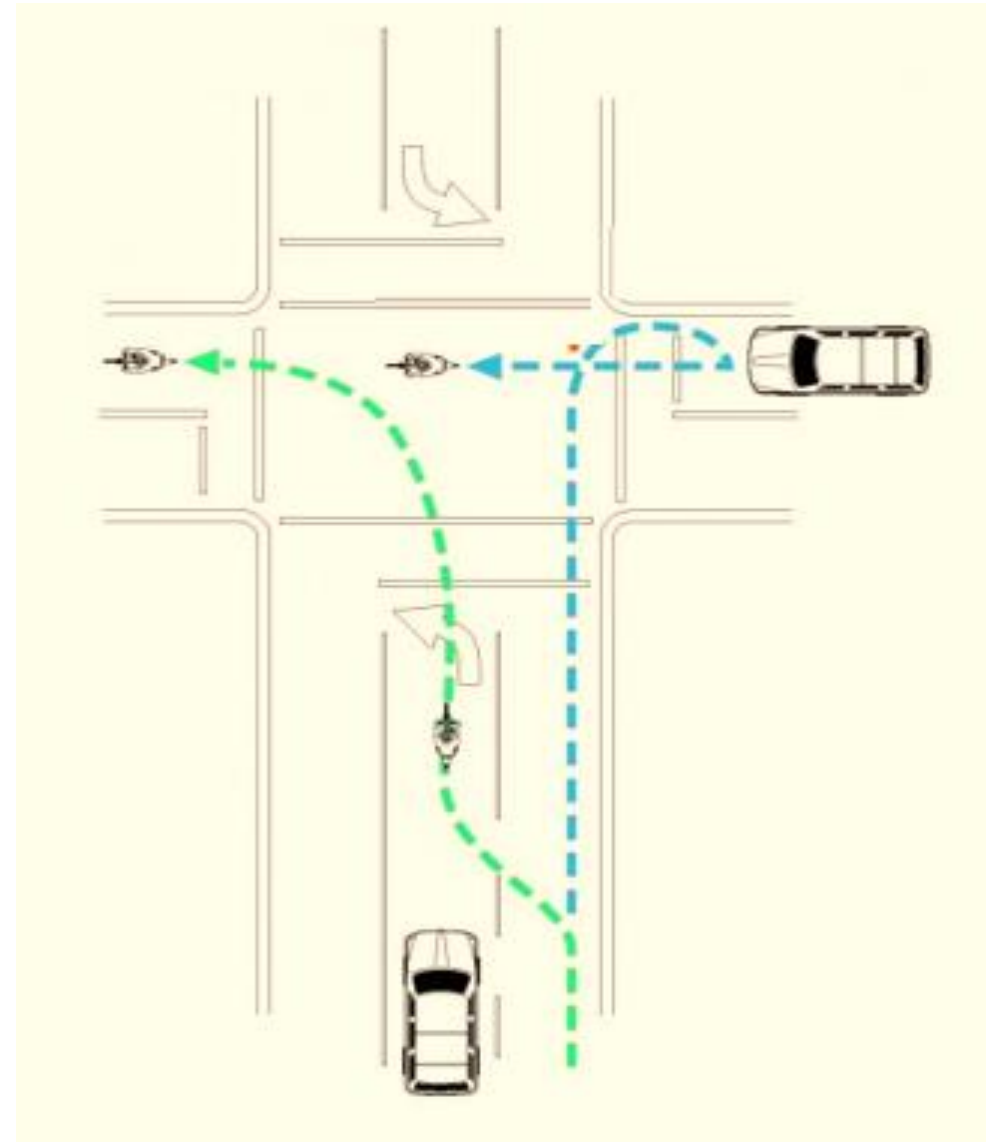
Le virage à gauche à vélo peut se faire de deux façons :

De la manière d'un piéton :

- Traversez l'intersection au feu vert
- Positionnez-vous sur le coin, vers la nouvelle direction
- Traversez lorsque le feu de circulation tourne au vert

De la manière d'un véhicule routier :

- Regardez par-dessus votre épaule gauche pour voir si la voie est libre.
- Évaluez la distance des véhicules.
- Signalez votre intention de tourner à gauche.
- Regardez à nouveau par-dessus votre épaule gauche.
- Allez au centre de la voie qui tourne quand la voie est libre.
- Lorsque la voie est libre ou que le feu de circulation le permet, tournez et revenez du côté droit de la rue.
- En peloton, il revient au dernier de file de compléter les étapes de vérification et de confirmer au groupe d'y aller ou pas .



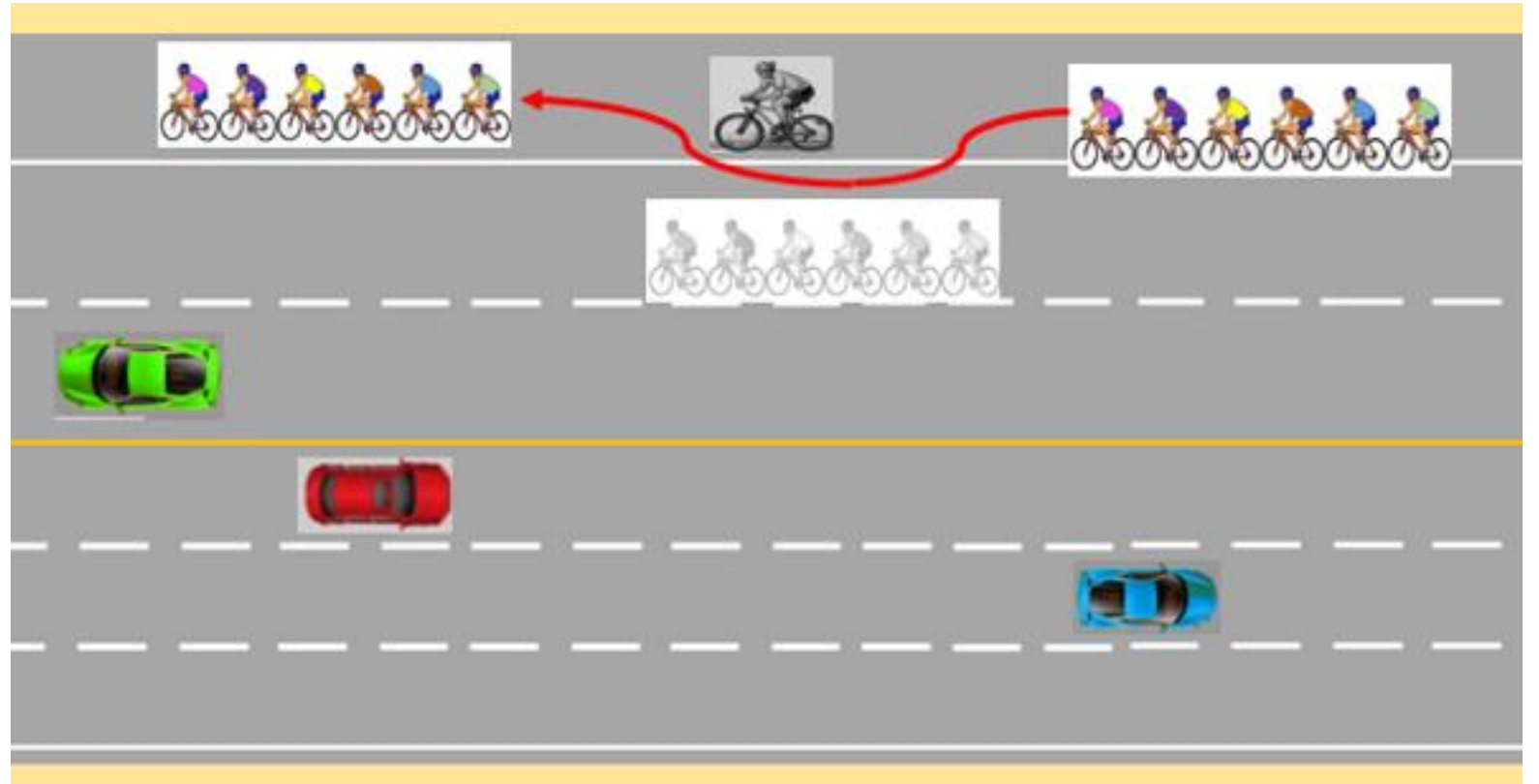
Cette manœuvre doit être exécutée de façon résolue et rapidement lorsqu'il n'y a pas de danger

## Effectuer un dépassement

---

Le dépassement doit toujours se faire par la gauche, que ce soit pour dépasser un autre cycliste ou encore une voiture arrêtée ou stationnée.

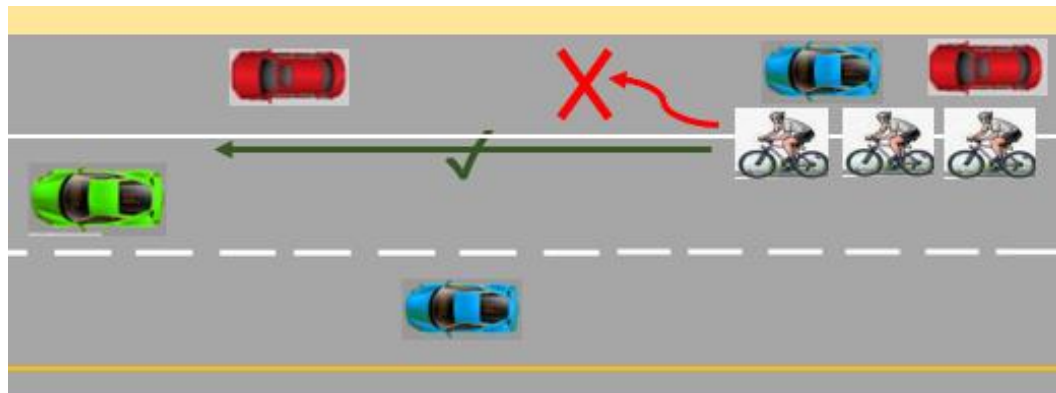
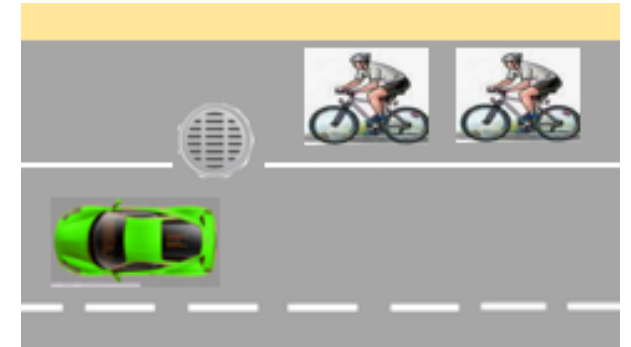
- Regardez derrière si une voiture arrive
- Signalez votre intention de dépasser avec votre bras
- Puis effectuez le dépassement de façon sécuritaire



Si vous dépassez un autre cycliste, avisez-le que vous êtes un peloton afin que celui-ci soit conscient que plusieurs cyclistes le dépasseront.

## Soyez vigilant

- Aux véhicules qui sortent d'une entrée privée
- Aux véhicules qui tournent à droite au feu rouge
- Aux portières d'auto qui pourraient s'ouvrir
- Aux rétroviseurs extérieurs
- Aux autobus et aux camions
- Aux bouches d'égout ainsi qu'aux plaques de métal
- Aux rails de chemin de fer
- Aux poteaux de piste cyclable
- Aux espaces libres entre les véhicules stationnés



Avant d'effectuer une manœuvre, établissez un **contact visuel** avec le conducteur pour vous assurer qu'il vous a bien vu.

## Important

- Éviter tout mouvement brusque
- Crier crevaision
- Cesser de pédaler
- Se tasser lentement vers la droite
- Libérer le chemin
- Choisir un lieu sécuritaire pour réparer la crevaision
- S'entraider
- Ne jamais laisser un cycliste seul



## Chute

---

### Important

- Rester calme
- Quelqu'un doit prendre le contrôle de la situation
- Évaluer rapidement les dangers pour votre propre vie et celle du blessé
- Établir le périmètre de sécurité et faire la circulation au besoin (avant et arrière)
- Déplacer le blessé uniquement si la situation l'expose à d'autres dangers
- Identifier la meilleure personne pour administrer les premiers soins
- N'hésitez pas à composer le 911, si la personne est inconsciente ou a reçu un coup à la tête



### Blessures

- Nettoyer la plaie avec l'eau de la gourde du cycliste, au besoin

## Quizz des Randonneurs

---

### Question 1)

Le casque de cycliste est-il obligatoire au Québec pour faire du vélo de route?

## Quizz des Randonneurs

---

### Question 1) (suite)

Le casque de cycliste est-il obligatoire au Québec pour faire du vélo de route?



## Quizz des Randonneurs

---

### Question 2)

À vélo, le code de la route stipule que les cyclistes doivent circuler en file indienne. Y a-t-il un nombre **limite** à prendre en considération pour respecter le code de la route?

## Quizz des Randonneurs

---

### Question 3)

Lorsqu'une piste cyclable se trouve sur le trajet emprunté par le Club de vélo, les cyclistes doivent-ils circuler sur cette piste cyclable?

## Quizz des Randonneurs

---

### Question 4)

Est-il permis de circuler avec un écouteur dans une oreille?

## Quizz des Randonneurs

---

### Question 5)

Les comportements suivants peuvent-ils entraîner une pénalité pouvant être imposée aux cyclistes?

- 1) Omettre de circuler en file indienne?
- 2) Ne pas céder le passage aux usagers qui ont la priorité?
- 3) Parler entre cyclistes aux intersections achalandées?
- 4) Ne pas signaler ses intentions à un virage?
- 5) Ne pas s'immobiliser à un feu rouge ou à un arrêt obligatoire?

## Quizz des Randonneurs

---

### Question 6)

Puis-je m'immobiliser à la gauche ou à la droite d'un camion?



# Merci!

