



## Consignes des randonnées

Moment et lieu des randonnées.....	1
Choix de la distance et de la vitesse.....	1
Prévisions météo.....	2
Cartes et fichiers des parcours pour GPS et cellulaires et impression de la feuille de route.....	2
Consignes pour les stationnements.....	3
À apporter lors d'une randonnée.....	4
Vêtements suggérés.....	4
Code de conduite en groupe.....	4
Partage de la route.....	4
Personne invitée lors d'une randonnée.....	4
Assurances.....	5
Informations complémentaires.....	5

### Moment et lieu des randonnées

Les randonnées sont les dimanches et les mercredis de mai à octobre. Les départs sont à 9h15 (peuvent être plus tard vers la fin de la saison) et il est demandé d'arriver 30 minutes avant pour se préparer et choisir son groupe. D'autres journées sont quelquefois proposées.

Les régions visitées sont principalement les Basses-Laurentides, Lanaudière et la Montérégie. Voici quelques municipalités où sont situés les points de rassemblement : Mirabel, Saint-Placide et Hawkesbury.

### Choix de la distance et de la vitesse

Pour chaque randonnée, il y a trois choix de distances :

- P0 (courte) : entre 50 et 65 km, jusqu'à 250 mètres de dénivelé positif.
- P1 (régulière) : entre 75 et 85 km, jusqu'à 500 mètres de dénivelé positif.
- P2 (longue) : entre 95 et 110 km, jusqu'à 750 mètres de dénivelé positif.

Quelques samedis durant la saison, s'ajoutent des randonnées plus exigeantes qui se caractérisent comme suit :

- P0 : entre 50 et 70 km et entre 200 et 600 mètres de dénivelé positif.
- P1 : entre 70 et 90 km et entre 400 et 1200 mètres de dénivelé positif.
- P2 : entre 90 et 110 km et entre 600 et 1800 mètres de dénivelé positif.

Pour chaque randonnée, il peut y avoir jusqu'à cinq choix de groupes de vitesses de croisière :

- 20-22 km/h.
- 23-25 km/h.
- 26-27 km/h.
- 28-29 km/h.
- 30 km/h et plus.

Vitesse de croisière : vitesse de référence dans des conditions de terrain plat et sans vent. Ce n'est pas une vitesse moyenne qui dépend des conditions de la randonnée : météo, pentes, circulation urbaine, obstacles, etc.

Ces groupes de vitesse représentent une cible à respecter, mais le groupe de cyclistes doit s'adapter aux personnes qui le composent et aux conditions de la randonnée. Pour ces raisons, il est préférable d'être conservateur lors du choix de son groupe de vitesse.

Avant le départ, les membres doivent former entre eux des groupes de 6 à 8 participants selon la distance et la vitesse qui leur conviennent.

Ordre des départs :

- Groupes 30 km/h et plus - P2.
- Groupes 28-29 km/h - P2 suivi de P1.
- Groupes 26-27 km/h – P2 suivi de P1 suivi de P0.
- Groupes 23-25 km/h - P1 suivi de P0.
- Groupes 20-22 km/h - P0.

### **Prévisions météo**

- Si les prévisions météo sont mauvaises (ex. : 60% ou plus de risques de pluie, vents violents, etc.) durant les heures prévues de la randonnée, il est possible qu'il n'y ait aucun responsable des départs sur place. Les membres présents qui désirent faire la randonnée devront donc s'organiser entre eux dans le respect des consignes du Club.

### **Cartes et fichiers des parcours pour GPS et cellulaires et impression de la feuille de route**

- Le Club utilise la plate-forme « Ride with GPS » (RWGPS) pour la gestion des randonnées. Toutes les informations sur les parcours s'y trouvent.
- Il n'est pas obligatoire de détenir un compte RWGPS personnel pour avoir accès aux fonctionnalités de base comme l'impression des cartes et des feuilles de route. Cependant, il faut un compte RWGPS personnel pour avoir accès au compte RWGPS du Club qui offre plusieurs fonctionnalités intéressantes comme le transfert d'un parcours sur un téléphone cellulaire. Voir la [Formation RWGPS](#) pour les instructions pour ouvrir ou utiliser un compte RWGPS et accéder au compte du Club.
- La sélection de la randonnée dans le calendrier de VDL fera apparaître les détails dans le site RWGPS.
- La sélection du parcours P0, P1 ou P2 ouvrira les commandes « Imprimer la carte et feuille de route » et « Go to route ».
- Sélectionner « Imprimer la carte et feuille de route » pour imprimer selon le format préétabli ou « Go to route » qui ouvrira la page du parcours afin de permettre le transfert du parcours sur un GPS ou pour avoir une impression de la « feuille de route » personnalisée.

Sur la page du parcours :

- Sélectionner le bouton « Plus » situé en haut à gauche puis « Imprimer la carte et feuille de route en PDF » et « Customize PDF » pour avoir le format personnalisé.
- Sélectionner le bouton « Exporter en tant que fichier » pour le transfert sur un GPS.

- Sélectionner le bouton « Épingler » situé en haut à gauche pour l'insérer dans le catalogue pour lecture sur un cellulaire.

Voici le lien vers la [Procédure à suivre pour obtenir toute l'information d'une randonnée via mobile \(cellulaire ou tablette\)](#)

Pour plus d'information sur le type de format à utiliser et les autres formats disponibles, voir la page « [EXPORT FILE FORMATS](#) » du site RWGPS.

**Attention** : Les parcours sont sujets à des changements sans préavis. Vérifier les changements de dernière heure, le matin même sur notre site ou dans vos courriels. Imprimez ou téléchargez le parcours sur votre GPS ou appareil mobile après 18 heures la veille de la randonnée.

### Consignes pour les stationnements

Les stationnements sont mis à notre disposition gratuitement. En retour, il faut s'assurer qu'il n'y ait aucun impact négatif.

Mettre en pratique la devise de Robert Baden-Powell (fondateur du scoutisme) :

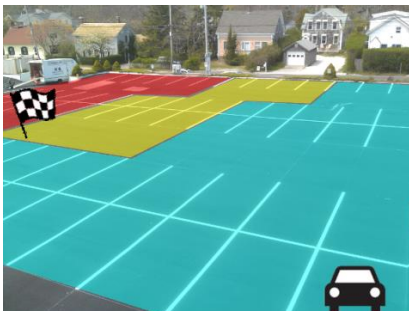
« En partant ne laissez rien derrière vous que vos remerciements et un bon souvenir ».

- Arrivez au point de rassemblement au moins 30 minutes avant l'heure de départ.
- Stationnez le plus loin possible des commerces pour ne pas nuire à l'achalandage et à la visibilité de ceux-ci.
- Laissez un minimum d'espace entre les voitures afin que tous puissent stationner.
- Ramassez vos déchets, nettoyez derrière vous, essayez le lavabo des toilettes avant de jeter votre papier à la poubelle, etc.
- Coopérez avec les bénévoles pour faciliter leur travail.

Pour certains points de départ, une vue aérienne est présentée dans les informations sur la randonnée dans RWGPS. Trois zones sont identifiées : bleu, jaune et rouge.

- Zone bleue : l'endroit où il faut stationner (commencer à stationner au pictogramme de la voiture noire).
- Zone jaune : zone de débordement (il faut éviter de l'utiliser, si possible).
- Zone rouge : zone interdite (elle est réservée aux clients et il y a un risque de se faire remorquer).

Le point de départ est identifié par un drapeau.



## À apporter lors d'une randonnée

- Carte de membre.
- Carte d'assurance-maladie.
- Autre carte jugée nécessaire (ex. : Pace Maker, diabète, allergie, etc.).
- Parcours et carte de la randonnée du jour.
- Trousse mécanique incluant outils et chambre à air.
- Collation et bouteilles d'eau.
- Mini trousse de premiers soins.
- Argent pour les rafraîchissements, les traversiers et les urgences.

## Vêtements suggérés

- **Casque de vélo obligatoire.**
- Maillot du club (recommandé).
- Cuissard.
- Collant long pour les journées froides.
- Imperméable (selon les prévisions).
- Coupe-vent.
- Lunettes de soleil.

## Code de conduite en groupe

- Respectez les directives et avertissements du chef de file et du serre-file.
- Circulez à la file et évitez les arrêts brusques.
- Signalez vos dépassements qui se font toujours par la gauche.
- Maintenez une distance sécuritaire entre les cyclistes, particulièrement lors des descentes.
- Ne chevauchez jamais la roue arrière du vélo devant vous.
- Signalez tout danger aux autres cyclistes.
- Utilisez les signaux conventionnels pour annoncer vos actions : arrêt, virage, ralentissement, etc.
- Attendez les membres du groupe en haut d'une montée avant de poursuivre.
- Regroupez-vous pour traverser une intersection dangereuse.

## Partage de la route

- Observez le code de sécurité routière, notamment les arrêts aux intersections et aux feux de circulation.
- Faites preuve de civisme et de courtoisie (dégagez la route si vous descendez de vélo).
- Circulez en une seule file, le plus à droite de la chaussée et dans le même sens que la circulation.
- Formez des groupes entre 6 et 8 membres.
- Laissez la voie libre aux automobilistes lors d'un arrêt. N'arrêtez pas sur la partie asphaltée de la route, mais plutôt sur l'accotement, dans une entrée de garage ou dans un stationnement.
- Ne vous attroupez pas près d'une intersection. S'il y a une incertitude sur le chemin à suivre, le groupe arrête à une distance sécuritaire d'au moins 15 mètres avant ou après l'intersection.

## Personne invitée lors d'une randonnée

Un membre peut inviter une personne lors d'une randonnée. Aucun visiteur n'est accepté sans l'invitation d'un membre.

- La personne invitée doit :
  - défrayer 5\$ pour sa participation.
  - s'identifier auprès du responsable du départ 30 minutes avant le début de la randonnée.
  - rouler avec le membre (même groupe de cyclistes).
  - respecter les règles du club (le membre est responsable que son invité respecte les règles).
  - se comporter de façon sécuritaire.

## **Assurances**

Pour les dommages matériels, incluant le vol, il serait important de vous informer auprès de votre assureur afin de ne pas avoir de surprise.

Pour les frais médicaux, Vélo Québec ou la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) peuvent vous offrir une couverture intéressante.

## **Informations complémentaires**

[Conditions d'inscription](#)

[Aide-mémoire - Rouler en groupe](#)

[Formation - Secourisme](#)

[Formation - Mécanique](#)

[Formation - RWGPS](#)

[Formation - Rouler en groupe](#)