

Aide-mémoire

- Impression papier du parcours ou GPS
- Casque Miroir Gants Lunettes
- Souliers
- Téléphone
- Argent
- Carte d'identification et d'urgence
- Collations
- Bouteilles d'eau
- Trousse mécanique incluant chambre à air, pompe ou cartouche d'air comprimé
- Coupe-vent
- Mini trousse de premiers soins
- Écran solaire
- Comprimés de bonne humeur

Aide-mémoire ROULER EN GROUPE EN TOUTE SÉCURITÉ



Règles de base

Pour plus de renseignements, consultez notre site
www.velodetente.ca

Bienvenue et bonne route

COMMENT ROULER EN GROUPE

- Consultez votre aide-mémoire.
- Arrivez au moins 30 minutes avant l'heure du départ.
- Choisissez un groupe de vitesse et de parcours qui vous convient.
- Formez un groupe de 6 à 8 cyclistes maximum.
- Gardez une distance de 35 à 70 cm entre les cyclistes (minimum 1/2 à 1 roue).
- Ayez une vue périphérique et ne regardez pas directement la roue devant vous.
- Ne partez pas la randonnée en trombe.
- Échauffez-vous en roulant à vitesse réduite durant les de 10 à 15 premières minutes de la randonnée.
- Formez toujours une file simple aussi près que possible du côté droit de la chaussée.
- Immobilisez-vous toujours sur l'accotement ou une entrée, jamais sur la voie asphaltée.
- Ne vous attroupez pas à moins de 15 m d'une intersection.
- Pédalez avec une cadence régulière même en descente.
- Le chef de file a la responsabilité de signaler les obstacles à l'avant bien avant d'y être rendu, ex. : chien, nids de poule, débris, autres cyclistes, etc.
- Si le chef de file roule au-dessus de la vitesse convenue dans votre groupe, demandez-lui de ralentir en criant « **Moins un** ».
- Buvez à l'arrière du groupe à moins que vous ne soyez un cycliste expérimenté.
- Si vous buvez en roulant, maintenez votre cadence, ne cessez pas de pédaler.
- Ne laissez jamais quelqu'un seul.

EFFECTUER UN RELAIS

- Afin d'assurer un dynamisme dans le groupe, demeurez chef de file au maximum 5 minutes ou 2 à 3 km.
- N'attendez jamais d'être épuisé avant de demander un relais, surtout lorsque vous êtes face au vent.
- Ne demandez pas un relais à l'approche d'une courbe, d'un obstacle, d'une montée ou d'une descente.
- Maintenez toujours une cadence régulière lors des relais.

Pour faire un relais

1. Demandez un relais en criant « **Relais** » et en faisant le signe correspondant.
2. Attendez que le groupe confirme le dégagement de la route en criant « **Dégagé** ».
3. Sortez de la file par la gauche.
4. Descendez la file en 20 secondes maximum.
5. Si un véhicule approche par l'arrière, le dernier du groupe doit avertir en criant « **Car back** » et le groupe doit vous laissez réintégrer la file.
6. Le dernier cycliste doit vous criez « **Dernier** » pour indiquer la fin de la file.
7. Réintégrez la file et criez « **Raccroché** ».

Bonne route !