



UNE JOURNÉE À VÉLO

GUIDE D'ORGANISATION
D'UNE RANDONNÉE À VÉLO AVEC DES JEUNES

Québec 





Ce document est une réalisation de la Direction des communications et de la Direction du développement en sécurité routière de la Société de l'assurance automobile du Québec, en collaboration avec Vélo Québec Association.

Recherche et rédaction

Jacqueline Laliberté
Michel Willett

Coordination

Hélène Toutant

Révision linguistique

Virginie Rompré

Ce guide a été réalisé en référence au *Guide d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air-Vélo-Normes, exigences et procédure* réalisé en collaboration avec Vélo Québec sous la coordination du Conseil québécois du loisir. Ce guide est disponible sur le site Web www.loisirquebec.com.

Nous tenons à remercier M. Denis Brown de la Direction de la promotion de la sécurité du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour ses judicieux conseils.



INTRODUCTION

ENCORE AUJOURD'HUI, ON CONSTATE L'INTÉRÊT DES JEUNES POUR LE VÉLO. ILS LE PERÇOIVENT SOUVENT COMME UN MOYEN DE TRANSPORT QUI LEUR DONNERA UNE AUTONOMIE ET UNE LIBERTÉ QU'ILS N'AVAIENT PAS NÉCESSAIREMENT AVANT. EN EFFET, LE VÉLO EST POUR EUX UNE FAÇON D'AUGMENTER LEUR RAYON D'ACTION DANS LE QUARTIER OU LES MUNICIPALITÉS VOISINES. DE PLUS, LE VÉLO LEUR PERMET DE DÉVELOPPER DES HABILETÉS QUI LEUR SERVIRONT PLUS TARD DANS TOUS LEURS DÉPLACEMENTS.

AVEC UN TAUX DE 5,7 VICTIMES PAR 100 000 HABITANTS, LES JEUNES CYCLISTES DE MOINS DE 15 ANS REPRÉSENTENT TOUTEFOIS LE GROUPE LE PLUS À RISQUE POUR LES BLESSURES MORTELLES OU GRAVES. ILS CONSTITUENT LA CLASSE D'ÂGE LA PLUS REPRÉSENTATIVE DU BILAN ROUTIER QUÉBÉCOIS POUR L'ENSEMBLE DES CYCLISTES. D'OÙ L'IMPORTANCE D'UNE BONNE PRÉPARATION ET DE LA CONNAISSANCE DES RÈGLES DE SÉCURITÉ. UNE RANDONNÉE À VÉLO, BIEN ORGANISÉE ET BIEN ENCADRÉE, VOILÀ UN PRÉTEXTE POUR JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE TOUT EN METTANT EN PRATIQUE LES COMPORTEMENTS ADÉQUATS.

LA RANDONNÉE EST ÉGALEMENT L'OCCASION DE RAPPELER AUX JEUNES L'IMPORTANCE DE SAINES HABITUDES DE VIE : FAIRE DE L'EXERCICE ET BIEN S'ALIMENTER. VOILÀ CE QU'ON PEUT DÉCOUVRIR QUAND ON SE PRÉPARE À PARTIR À VÉLO.

LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC PROPOSE CE DOCUMENT POUR AIDER LES ANIMATEURS DANS L'ORGANISATION D'UNE RANDONNÉE À VÉLO, PRINCIPALEMENT AVEC DES JEUNES ÂGÉS DE 10 À 14 ANS. VOUS Y TROUVEREZ DES CONSEILS PRATIQUES SUR LA PLANIFICATION, L'ALIMENTATION, LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ET TOUT CE QU'IL FAUT PRÉVOIR QUAND ON ORGANISE UNE TELLE ACTIVITÉ.

BONNE RANDONNÉE!

2

À QUI S'ADRESSE
CE GUIDE ?

OBJECTIF DU GUIDE

3-6

LA PLANIFICATION
D'UNE RANDONNÉE

- Conditions préalables à une randonnée
- Choix du type de randonnée
- Constitution d'un comité organisateur et partage des tâches
- Choix de l'itinéraire
- Encadrement
- Avant de partir

7-9

LA PRÉPARATION
TECHNIQUE

- Le vélo : équipement obligatoire
- Fiche de vérification et d'entretien
- Préparation des trousses

10-11

LA PRÉPARATION
DU CYCLISTE

- Port du casque protecteur
- Quoi apporter pour une randonnée à vélo

12-14

LA RANDONNÉE

- Respect des règles du code de la sécurité routière
- En cas d'accident

15-16

L'ÉVALUATION
DE LA RANDONNÉE

17-18

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Un peu d'histoire ...
- La nourriture : source d'énergie
- Un peu de science physique, peut-être ...

19

RÉFÉRENCES

20-32

ANNEXES



À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

- AUX PERSONNES QUI DÉSIRENT ORGANISER UNE RANDONNÉE À VÉLO DE COURTE DURÉE AVEC UN GROUPE DE JEUNES ÂGÉS DE 10 À 14 ANS
- AUX ENSEIGNANTS:
 - du troisième cycle du primaire ;
 - du premier cycle du secondaire.
- AUX ÉDUCATEURS PHYSIQUES DU PRIMAIRE ET DU SECONDAIRE
- AUX ANIMATEURS:
 - de camps de jour ;
 - de camps de vacances ;
 - de maisons de jeunes ;
 - du milieu du sport étudiant qui désirent organiser une randonnée à vélo de courte durée¹.

OBJECTIF DU GUIDE

Ce guide a pour objectif de rassembler les pratiques sécuritaires et les conseils des spécialistes pour l'organisation d'une randonnée à vélo de courte durée (une journée ou moins). Il se veut un aide-mémoire pour les organisateurs de randonnée avec des jeunes. Sans se prétendre exhaustif, il présente les principales étapes de la planification d'une journée à vélo en tenant compte des préparatifs liés au matériel, au dépannage, à l'alimentation et aux règles pour circuler de façon sécuritaire.

L'accent est mis sur la participation conjointe des jeunes et des adultes. Un projet de randonnée peut être l'occasion de mettre à profit l'esprit de collaboration du groupe, ce qui donne tout son sens à l'activité. Le **carnet du participant** présenté en annexe a d'ailleurs été conçu à cette fin.



1. Pour l'organisation d'une randonnée plus longue, veuillez vous référer au *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air – Vélo – Normes, exigences et procédures* du Conseil québécois du loisir, publié par Vélo Québec Association.

LA PLANIFICATION D'UNE RANDONNÉE

CONDITIONS PRÉALABLES À UNE RANDONNÉE

Avant de choisir un parcours, il faut s'assurer que le jeune est assez mature pour rouler de façon autonome en maintenant son équilibre. Il doit être capable d'accomplir les manœuvres de base : moduler sa vitesse en fonction du contexte, éviter les obstacles et s'arrêter, descendre du vélo.

Il est important de faire remplir pour chaque participant un **formulaire d'autorisation parentale** et une **fiche de santé**. Les modèles en annexe peuvent être adaptés à vos besoins et reproduits en nombre suffisant. Au besoin, préciser sur la fiche les responsabilités de chacun, parents, organisateurs et jeunes.

CHOIX DU TYPE DE RANDONNÉE

Déterminer le type de sortie en fonction des capacités des participants (présence de cyclistes débutants et condition physique des participants) :

- LONGUE RANDONNÉE : sortie de plusieurs jours.
- COURTE RANDONNÉE : petite balade d'une heure ou sortie de plusieurs heures avec dîner.

Aspects à considérer pour évaluer la durée du parcours

- LE RELIEF : la difficulté d'un parcours varie en fonction de la pente.

POURCENTAGE DE PENTE :

- 4 % et moins : FACILE.
C'est le pourcentage que l'on retrouve généralement sur les pistes aménagées sur les anciennes voies ferrées.
- de 4 à 6 % : MODÉRÉE.
La plupart des jeunes pourront pédaler sur de telles pentes, à moins qu'elles ne soient longues (plusieurs kilomètres à 4 %, plusieurs centaines de mètres à 6 %).
- de 6 à 8 % : DIFFICILE.
Plusieurs jeunes descendront du vélo dans de telles pentes, en particulier si elles sont longues. À titre d'exemple, la côte de la rue Berri à Montréal fait 7 %.
- 8 % et plus : TRÈS DIFFICILE.
Les jeunes descendront de vélo dans de telles pentes, presque tous au-delà de 10 %.



- **LA VITESSE** : la vitesse de progression moyenne avec des jeunes varie de 10 à 15 km/h, incluant des pauses de 10 minutes par heure selon leur âge et leur capacité physique. À titre d'exemple, lors du Tour des enfants (pour les 6 à 12 ans), le parcours était de 20 km et se réalisait en un temps moyen de 2 heures.
- **LE VENT** : à compter de 10 km/h, le vent devient un facteur qui influence la progression. Il peut causer une certaine fatigue, s'il est de face ou de côté, mais favorise la progression s'il est de dos. Enfin, un vent en rafales peut rendre difficile la maîtrise d'un vélo pour un jeune peu expérimenté. C'est un facteur dont il faut tenir compte au cours de la journée de la randonnée.

CONSTITUTION D'UN COMITÉ ORGANISATEUR ET PARTAGE DES TÂCHES

Après avoir déterminé le type de randonnée, choisir les membres du comité organisateur nécessaires au succès de l'activité.

Le comité devra effectuer une liste des tâches à accomplir, choisir un mode d'encadrement et répartir les responsabilités selon les goûts et les aptitudes de chacun.

CHOIX DE L'ITINÉRAIRE

- Choisir un parcours empruntant en priorité les pistes cyclables, les routes avec une voie cyclable (chaussée désignée, bande cyclable et accotement asphalté) et celles où la limite de vitesse affichée est de 50 km/h ou moins. Les outils d'information proposés en annexe servent à planifier un itinéraire.
- Repérer les attraits du circuit et les haltes. Prévoir les arrêts selon la longueur de l'itinéraire.
- Parcourir le circuit avant l'activité pour en connaître les difficultés (montée, carrefour achalandé, passage à niveau, pont en treillis métallique ou en bois, virage serré en bas d'une pente, etc.) et finaliser l'itinéraire en conséquence.
- Remettre l'itinéraire à chaque participant.
- Avant de partir, donner une courte formation d'initiation à la randonnée à vélo incluant les règles de conduite élémentaires et des conseils pour que la randonnée se déroule de façon sécuritaire (voir section « La randonnée »).

ENCADREMENT

L'encadrement est un aspect essentiel au bon déroulement d'une sortie avec des jeunes². Le responsable de l'encadrement cycliste possède les notions essentielles de sécurité routière ainsi que les différentes habiletés et connaissances nécessaires à l'encadrement sur route pour divers types de randonnées : sortie de club, voyage de cyclotourisme, randonnée en groupe ou événement spécial.

2. Vélo Québec offre une formation d'encadrement cycliste d'une journée et demie (http://www.velo.qc.ca/velo_quebec/formations.php).

Taux d'encadrement

Déterminer le nombre de responsables de l'encadrement et d'accompagnateurs en fonction de l'âge des participants et de la taille du groupe (peu importe la durée de la randonnée) :

- **Avec des enfants de moins de 12 ans** : il est préférable d'avoir un responsable de l'encadrement, en plus d'un adulte accompagnateur par groupe de 10 enfants.
- **Avec des jeunes de plus de 13 ans** : la dynamique est plus « interactive », car ces jeunes sont plus aptes à prendre des responsabilités. Le taux est alors d'un responsable de l'encadrement pour 14 participants. Un des participants peut être désigné comme chef de file ou responsable des arrêts, par exemple. En plus de rendre la randonnée proactive, confier des tâches à certains participants les valorise et les rend plus vigilants. Ils accordent plus leur confiance à un responsable de l'encadrement qui leur fait lui-même confiance. Ainsi, la présence d'un adulte accompagnateur n'est plus essentielle.

Rôles et tâches des responsables de l'encadrement, accompagnateurs, chefs de file et serre-files

Rôle et tâches du responsable de l'encadrement :

- Assumer le rôle de leader responsable.
- Communiquer de façon appropriée avec les participants.
- Expliquer clairement son rôle au groupe.
- Connaître l'itinéraire.
- Relever les dangers potentiels.
- Appliquer les règles de sécurité routière liées à la pratique du vélo.
- Appliquer les procédures d'urgence en cas d'accident.
- Connaître le code d'éthique des responsables de l'encadrement cycliste.

Rôle et tâches de l'accompagnateur :

- Prendre la tête du groupe.
- Donner des directives.
- Superviser les jeunes plus à l'aise à vélo.
- S'arrêter aux endroits choisis par le responsable de l'encadrement.

Rôle et tâches du chef de file :

- Mener le groupe dans le bon chemin. Pour ce faire, il faut savoir lire une carte et s'orienter.
- Adopter une vitesse permettant de garder l'unité du groupe, c'est-à-dire celle du cycliste le plus lent.
- Décider des manœuvres à effectuer et de la manière de les effectuer.

Tâche du serre-file :

- Demeurer en queue de peloton et voir à ce qu'aucun cycliste ne soit oublié à l'arrière du groupe.

AVANT DE PARTIR

- Avoir en sa possession les adresse et numéro de téléphone des participants et un numéro pour joindre les parents en cas d'urgence ainsi que les numéros pour obtenir des secours (poste de police, hôpital).
- Fournir aux parents les renseignements suivants : l'itinéraire, les heures de départ et de retour, le numéro de téléphone cellulaire d'un accompagnateur.
- Demander aux participants d'avoir en leur possession :
 - leur carte d'assurance maladie ;
 - un peu d'argent de poche ;
 - l'autorisation parentale pour faire la randonnée (voir annexe).
- Lorsque l'une ou l'autre des situations suivantes se présente, le responsable de l'encadrement ou l'accompagnateur doit l'évaluer et décider s'il est nécessaire d'annuler ou de reporter l'activité prévue ou de suspendre l'activité en cours.

Conditions météorologiques défavorables

- Chaleur excessive : plus de 30 °C
- Brouillard opaque
- Orage ou pluie diluvienne

Équipement inadéquat

- Manque d'équipement personnel ou collectif
- Perte ou bris majeur d'équipement
- Perte de matériel essentiel

Groupe mal préparé

- Motivation insuffisante
- Mauvaise attitude
- Comportement inadéquat

Accident ou blessure grave

- Accident de l'un des membres du groupe
- Route fermée et absence de voie de contournement

LA PRÉPARATION TECHNIQUE

Choisir un vélo à sa taille

Pour une pratique sécuritaire, le vélo doit convenir à la taille du cycliste. Lorsqu'un vélo est trop grand ou trop petit, il est difficile de le maîtriser, et le cycliste se fatigue davantage.

La géométrie du vélo doit être adaptée à la morphologie du cycliste, et en particulier la forme et la hauteur du guidon ainsi que l'ajustement de la selle. Un ajustement selle-pédalier trop court entraînera des maux de dos et de genoux; trop long, il provoquera un déhanchement, des douleurs aux articulations et de la fatigue.

Pour vérifier si la hauteur du cadre est bonne, enfourcher le vélo au-dessus du tube horizontal et poser les deux pieds bien à plat sur le sol. La distance entre l'entrejambe et le tube horizontal doit être d'au moins deux centimètres. La selle doit être parallèle au sol. Elle est bien ajustée si la jambe est en complète extension quand le talon est posé sur la pédale. Ainsi, lorsque le pied sera en position pour pédaler, la jambe aura la légère flexion requise. Le guidon doit être fixé à la même hauteur que la selle ou légèrement plus bas.

Les cadres trop grands nuisent à l'équilibre et sont la cause de nombreux accidents, surtout chez les jeunes.



LE VÉLO : ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

S'assurer que chaque participant utilise un vélo réglementaire comportant :

- un réflecteur blanc à l'avant ;
- un réflecteur rouge à l'arrière ;
- un réflecteur jaune dans les rayons de la roue avant ;
- un réflecteur rouge dans les rayons de la roue arrière ;
- des réflecteurs jaunes aux pédales ;
- un système de freins sécuritaire.

Pour la conduite de nuit :

- un phare avant blanc ;
- un feu arrière rouge.

Pour une longue randonnée, les éléments suivants sont suggérés :

- un avertisseur sonore ;
- un fanion « écarteur de danger » ;
- un porte-bagages ou des sacoches ;
- un rétroviseur.

FICHE DE VÉRIFICATION ET D'ENTRETIEN

Avant de partir, vérifier les éléments suivants. La vérification peut être faite par le responsable de l'encadrement ou l'accompagnateur. Si le moindre doute persiste quant à une ou des pièces défectueuses, procéder à la réparation. Il faut que le vélo soit en parfait état avant le départ.

Éléments à vérifier

- Ajustement du guidon et de la selle.
- Fixation des bagages, des accessoires, de la remorque ou du semi-vélo (si nécessaire).
- Freins :
 - bon fonctionnement des manettes de frein ;
 - bon état des coussinets de frein.
- Roues :
 - pression des pneus ;
 - état des pneus ;
 - absence de voilage.
- Bon fonctionnement du dérailleur.
- Serrage adéquat des écrous et des boulons.

PRÉPARATION DES TROUSSES

Trousse de mécanique

Pour une randonnée de courte durée, la trousse de mécanique suivante est nécessaire :

- des clefs hexagonales (Allen) de quatre, cinq et six millimètres (les plus utilisées sur un vélo) ;
- un petit tournevis à bout plat ;
- une petite clef à molette ;
- un ensemble de réparation de crevaisson (avec tube de colle fraîche) ;
- des clés à pneu ;
- une chambre à air de rechange ;
- un adaptateur de valve ;
- une pompe.

Trousse de premiers soins

La trousse de premiers soins en annexe est une trousse pour une randonnée de plusieurs jours. Cette trousse doit être adaptée en fonction du nombre de participants et de la durée de la randonnée.

Note : Les organisateurs peuvent prévoir un véhicule d'accompagnement pour le matériel excédentaire qui ne peut être transporté sur des vélos. Ce véhicule peut aussi servir de navette pour les cyclistes fatigués ou indisposés. Dans ce cas, il devra posséder un support à vélo ou une remorque pour les vélos.

LA PRÉPARATION DU CYCLISTE

PORT DU CASQUE PROTECTEUR

Depuis plusieurs années, les recherches démontrent l'importance du casque pour prévenir les blessures graves. En effet, les blessures à la tête sont la cause d'environ 60 % des décès chez les cyclistes. En cas de chute, cette partie du corps demeure la plus exposée aux blessures sévères. Le casque absorbe les chocs au moment d'un accident, et la force de l'impact se répartit sur sa surface plutôt que sur la tête. Il est donc essentiel de se procurer un bon casque.

○ Pour faire le bon choix :

Au moment d'acheter un casque de vélo, s'assurer qu'il répond à l'une des normes de performance suivantes : CSA, CPSC ou ASTM, EN ou Snell. Ces sigles, collés à l'intérieur du casque, garantissent qu'il répond aux normes de fabrication.

Il est important de bien ajuster le casque à l'aide des coussinets et des courroies d'ajustement pour que la protection soit efficace. Les courroies avant et arrière doivent se rejoindre sous l'oreille, et la mentonnière ne doit pas être trop serrée. De plus, le casque ne doit ni balloter ni tomber sur le front ou la nuque (voir annexe).

- Le Code de la sécurité routière n'impose pas le port du casque protecteur. Bien qu'il soit recommandé de le porter, il ne faut pas oublier d'adopter un comportement sécuritaire.
- Si des participants doutent des avantages du port du casque, vous trouverez des arguments pour vous aider à les convaincre dans le tableau « pour-contre » en annexe.

QUOI APPORTER POUR UNE RANDONNÉE À VÉLO

Vêtements

Pour profiter de la randonnée et rouler sous toutes conditions, il faut des vêtements confortables et adéquats pour la température du jour. Des vêtements clairs ou de couleur vive permettent par ailleurs d'être vu des automobilistes sur une plus grande distance le jour. Pour être mieux vu la nuit, il faut porter des vêtements avec des bandes réfléchissantes.

Pour une randonnée avec des jeunes, la plupart des vêtements usuels (bermuda, tee-shirt et coupe-vent) feront l'affaire. Cependant, mentionnons que les vêtements techniques (cuissards, maillots, souliers à clips, etc.) sont recommandés pour les sorties plus longues ou plus exigeantes.

Voici certaines caractéristiques à privilégier lorsqu'il s'agit de choisir un vêtement ou un équipement afin d'éviter les désagréments ou les blessures.

Chaussures

- Favoriser les chaussures à semelle rigide qui tiennent bien aux pieds et les supportent.
- Pour les enfants, éviter les cale-pieds et les souliers à clips.

Vêtements

- Éviter la friction au niveau des cuisses : porter des vêtements suffisamment longs et souples. Le bermuda est une solution. Le cuissard est un vêtement technique qui protège les cuisses des irritations.
- Éviter les vêtements amples qui peuvent se coincer dans la chaîne ou dans les rayons des roues.

Gants de cycliste

- Porter des gants. Ils préviennent les engourdissements et les ampoules. Ils permettent une meilleure prise sur le guidon et protègent la paume de la main contre les éraflures en cas de chute. (Préférables pour les randonnées de longue durée).

Protection contre la pluie

- Éviter le type poncho et préférer le vêtement deux pièces imperméable.

Protection contre le froid et le vent

- Choisir un coupe-vent ou un vêtement qui permet de conserver la chaleur corporelle, de couleur voyante pour être visible.
- Porter des chaussettes chaudes ; éviter le coton.
- Porter tuque et gants.

Protection contre le soleil

- Préférer les vêtements longs et frais.
- Mettre de la crème solaire.

Nourriture

Le principe fondamental pendant une sortie en vélo est de boire et de s'alimenter régulièrement tout au long de la journée.

Pour les courtes randonnées, une collation et de l'eau suffisent.

Pour les longues randonnées, la règle, c'est « manger léger, manger souvent ». Les fruits, les noix, les barres énergétiques et de céréales, les craquelins ainsi que les morceaux de fromage sont tous des aliments faciles et agréables à manger et qui se conservent bien.

Avec des jeunes, il est important de ne pas boire ou manger en roulant (ex. : faire une pause par heure pour boire et manger). Le responsable de l'encadrement et l'accompagnateur doivent rappeler aux participants de boire et de manger régulièrement. L'eau est le meilleur liquide à consommer en vélo peu importe le type de randonnée.

LA RANDONNÉE

RESPECT DES RÈGLES DU CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Le Code de la sécurité routière considère le vélo comme un véhicule. Les cyclistes sont donc soumis aux mêmes règles que les automobilistes.

Il faut s'assurer que les participants comprennent bien les règles de sécurité à vélo. Vérifier leur connaissance des règles du Code de la sécurité routière à vélo et discuter avec eux des motifs qui justifient certaines d'entre elles.

Il faut également leur rappeler les obligations et les interdictions, et s'assurer qu'ils maîtrisent le code gestuel.

Les règles à suivre

- Signaler ses intentions chaque fois qu'on entreprend un virage ou un arrêt (voir annexe). Cette règle doit être suivie rigoureusement surtout quand on est en groupe, ne serait-ce que pour éviter de se faire emboutir par celui qui suit.
- Circuler à l'extrême droite de la chaussée, dans le même sens que la circulation.
- Respecter les arrêts obligatoires, les feux rouges, la signalisation routière et le virage à droite au feu rouge.
- Circuler à la file (maximum 15 personnes) et non côte à côte.
- Circuler en tenant le guidon.
- Emprunter la voie cyclable lorsque la chaussée en comporte une.
- Céder le passage à la circulation ayant droit de passage.
- Allumer le phare avant blanc et le feu arrière rouge si on circule le soir.



Les interdictions

- Circuler sur les autoroutes et/ou sur leurs voies d'accès.
- Circuler sur le trottoir.
- Circuler avec un baladeur.
- Transporter un passager, sauf si un siège est prévu à cet effet.
- Circuler entre deux rangées de véhicules à l'arrêt ou en mouvement.
- Consommer des boissons alcoolisées en circulant.
- Circuler avec un système de freinage défectueux.
- Emprunter une propriété privée pour éviter une signalisation.
- **Pour un enfant de moins de 12 ans**, circuler sur les routes de plus de 50 km/h, à moins d'être sur une voie cyclable ou accompagné d'un adulte.

Le virage à droite au feu rouge

Lorsqu'on doit virer à droite à un feu rouge, il faut, tout comme les automobilistes, s'immobiliser complètement avant le passage pour piétons ou à la ligne d'arrêt. On doit ouvrir l'œil et bien vérifier de tous les côtés, car il faut céder le passage aux piétons, aux cyclistes et aux véhicules engagés dans l'intersection. C'est une question de sécurité et de courtoisie.

De plus, il faut éviter de s'arrêter le long d'un camion ou d'un autobus, en dehors du champ de vision du conducteur. Il faut également s'assurer d'être bien vu quand un automobiliste s'apprête à effectuer un virage à droite à un feu rouge.



Autres comportements sécuritaires à adopter

- Maintenir une distance équivalente à la longueur d'un vélo entre chaque cycliste. Cette distance devrait augmenter de plusieurs longueurs quand le groupe descend une pente. Rappeler aux participants qu'ils doivent toujours regarder vers l'avant et non fixer la roue arrière de celui qui les précède.
- À un passage à niveau, demander aux cyclistes de traverser à pied à côté de leur vélo si la voie ferrée n'est pas perpendiculaire à la route.
- La traversée aux intersections doit être encadrée par les accompagnateurs. Le chef de file traverse au feu vert, suivi du groupe. Si l'ensemble du groupe n'a pas le temps de traverser, c'est le serre-file qui agit à titre de responsable en signifiant aux cyclistes restants qu'ils doivent attendre le prochain changement de feux.
- Se méfier :
 - des portières d'auto qui peuvent s'ouvrir au moment où on s'y attend le moins ;
 - des véhicules sortant d'une entrée privée ;
 - des autobus ; surtout, ne jamais les dépasser par la droite ;
 - des espaces entre les véhicules stationnés (éviter de s'y insérer).

Note : On trouvera plus d'information dans le *Guide de sécurité à vélo* qu'on peut obtenir à la Société de l'assurance automobile ou sur le site www.saaq.gouv.qc.ca.

- Pour une randonnée plus longue, s'assurer aussi que les participants maîtrisent bien les techniques suivantes :
 - le freinage d'urgence ;
 - la montée et la descente d'une pente ;
 - le changement des vitesses.

EN CAS D'ACCIDENT

- Prévoir les procédures d'urgence, en cas de blessures ou de bris mécanique. Les responsables de l'encadrement et accompagnateurs doivent être informés si un cycliste se blesse ou si un bris mécanique est constaté. Les cyclistes doivent alors signaler leur intention de s'arrêter et de se mettre à l'écart (sur l'accotement ou sur le gazon). S'il y a lieu, un accompagnateur fait dévier la circulation automobile afin de faciliter l'arrivée des secours.
- Si l'accident n'a causé qu'un bris mécanique, évaluer le problème dans un endroit sécuritaire puis faire la réparation, si possible. Si le responsable de l'encadrement ou l'accompagnateur ne peut pas réparer le vélo sur place, prendre les mesures nécessaires pour faire raccompagner le participant.
- Dans le cas d'un accident corporel, choisir un endroit sécuritaire et suivre les procédures d'urgence médicale.

- L'itinéraire a-t-il présenté certains problèmes ?
- Qu'est-ce que la vérification des équipements a permis de conclure ?
- Quelles solutions pourraient être retenues pour améliorer la situation ?
- Les fiches de vérification et d'entretien ont-elles été utiles ?
- Les trousseaux d'urgence ont-elles été utilisées et étaient-elles complètes ?
- Le port du casque protecteur a-t-il créé des problèmes à certains participants ?
- Comment les participants ont-ils perçu l'application des règles du Code de la sécurité routière ?
- Les participants ont-ils aimé l'expérience ?
- La randonnée leur a-t-elle donné la « piqure du vélo » ?

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Profitez d'une pause pour partager avec les jeunes ces quelques renseignements, parfois étonnants, sur le monde du vélo.

UN PEU D'HISTOIRE...

Il y a quelque 5 500 ans, on inventa, à Sumer dans l'antique Mésopotamie (l'Irak actuel), un objet circulaire pour faciliter le transport de charges sur de longues distances. La roue venait ainsi de naître. Des applications pratiques de la roue se sont développées au cours du Moyen Âge, comme la brouette et la charrette. Plus tard est née la bicyclette.

Certains ont prétendu que Leonardo da Vinci, célèbre visionnaire, aurait dessiné en Italie en 1493 des objets techniques qui sont ni plus ni moins que les composantes d'une bicyclette.

C'est à un baron allemand du nom de Karl Drais von Sauerbronn que l'on doit l'invention des deux roues en 1818. Son invention porte le nom de draisienne. Elle se décrit comme étant « deux roues de charrette reliées ensemble par une pièce de bois ». Comme la « pédale » n'est pas encore inventée, on s'assoit sur la pièce de bois et on se propulse à coups de pied sur le sol.

En 1860, les Français Ernest et Pierre Michaud inventent le pédalage par l'ajout de repose-pieds sur l'axe de la roue, qu'on transforme plus tard en manivelles. La chaîne sera introduite en 1865 et les pneumatiques, en 1889. Vers les années 1920 et 1930, les développements sur le dérailleur le rendent vraiment utile. Finalement, en 1947, avec l'arrivée du double plateau, la bicyclette devient un véhicule individuel très efficace.

Dans les villes de Québec et de Montréal, on voit apparaître la première bicyclette en 1868. Les passants regardent le cycliste comme un être étrange et excentrique ! Il côtoie les carrioles, les charrettes et les piétons dans les rues, non sans créer quelques irritations. Les municipalités doivent s'ajuster à ce nouveau véhicule et trouver une façon de l'intégrer au quotidien. Au Québec, la première municipalité à aménager une piste cyclable est Saint-Hyacinthe, qui l'aurait créée en 1898.

LA NOURRITURE : SOURCE D'ÉNERGIE...

La banane, carburant naturel regorgeant d'hydrates de carbone et dont la valeur énergétique est de 25 calories, permet au cycliste de parcourir cinq kilomètres à vélo. Cette dernière, avec le beurre d'arachide, constitue un tandem particulièrement énergisant sur du pain de blé entier.

Vous entreprenez une longue randonnée à vélo ? **Mangez peu**, car la digestion demande beaucoup d'effort au corps humain. Cependant, **mangez souvent**, car votre moteur exige une alimentation continue. **Mangez bien**. Les aliments riches en hydrates de carbone comme les pâtes, les céréales et les fruits réussissent particulièrement bien aux cyclistes. Stockés dans l'organisme sous la forme de glycogène, ils fournissent l'énergie nécessaire à un effort soutenu.

UN PEU DE SCIENCE PHYSIQUE, PEUT-ÊTRE...

La force qui fait avancer le vélo est **le sol**. En effet, ce dernier pousse sur les roues par l'intermédiaire de la force motrice exercée par le cycliste qui pédale. C'est la loi d'action-réaction de Newton qui s'applique alors.

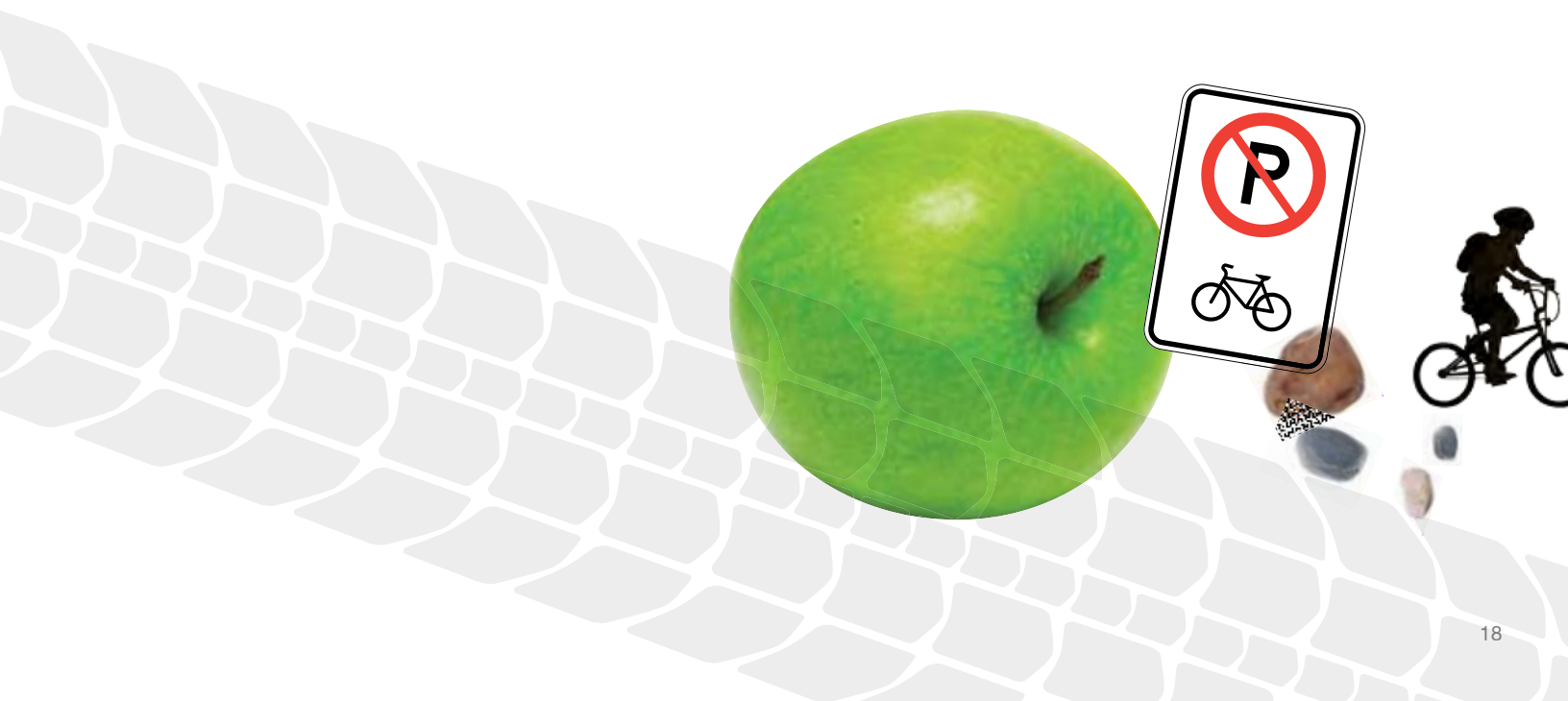
Le **diamètre** des roues influence de manière importante le confort du cycliste. Plus il est grand, plus les irrégularités de la route (trous et bosses) se font oublier. On a aussi remarqué qu'un vélo possédant des roues de même grandeur était plus sécuritaire.

Les pneus du vélo tout-terrain sont très énergivores à cause de leur grosseur. Ils perdent de l'énergie parce qu'ils se déforment quand ils roulent. Cependant, cet inconvénient est largement compensé par une meilleure traction, un roulement plus doux sur le gravier et un meilleur appui sur le sol mou.

Les différents types de freins ne sont pas affectés par la pluie. C'est la chaussée mouillée qui explique le manque d'adhérence du pneu pendant les déplacements.

La réduction du frottement dans des conditions mouillées oblige le cycliste à rouler moins vite et à mieux prévoir les obstacles et les événements qui pourraient l'obliger à freiner soudainement.

Sources : « L'ADN du Vélo », in *Québec Science*. Jeux de vélos, Éditions MultiMondes.



RÉFÉRENCES

« L'ADN du vélo », *Québec Science*, hors série, été 1997.

BEAUDIN, Patrick, et coll. *Jeux de vélos*, Montréal, Éditions MultiMondes, 1998.

CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR. *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air – Vélo – Normes, exigences et procédures*, Montréal, Conseil québécois du loisir et Vélo Québec Association.

FORMATIONS REMUE-MÉNINGES. *Cadre de référence pour la sécurité dans les sorties des camps de jour*, Montréal, Ville de Montréal, 2005.

Guide de sécurité de certaines activités sportives et parascolaires, Montréal, Comité de gestion de la taxe scolaire de l'île de Montréal, 1995.

LABRECQUE, Michel, et Jean-François PRONOVOST. *Vélo Mode d'emploi*, Montréal, Vélo Québec, 1991, 198 p.

Le vélo à Montréal. Dépliant publié pour l'exposition présentée dans le cadre du 20^e anniversaire du Tour de l'île de Montréal par le Musée du Château Ramezay, 2004.

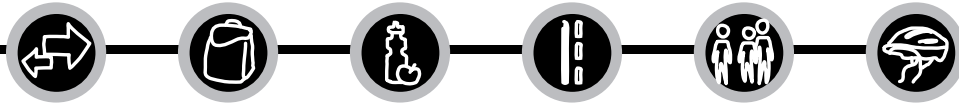
QUÉBEC. *Code de la sécurité routière : LRQ, chapitre C-24-2*, [Québec], Éditeur officiel du Québec.

SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC. *Guide de sécurité à vélo*, Québec, La Société, 2007.

VÉLO QUÉBEC. *Formation en encadrement cycliste – Carnet de cours*, Montréal, Vélo Québec, 2004, 130 p.

VIAU, Jean-Michel. *Techniques de base en peloton*, VéloPassion, 2004. Accessible au www.velopassion.ca.





CARNET DU PARTICIPANT

Il est important que le jeune soit impliqué dans l'organisation de la randonnée. C'est de cette façon qu'il appréciera l'activité, et les connaissances qu'il aura acquises lui serviront dans ses déplacements ultérieurs.

La démarche que nous proposons est simple mais importante pour l'acquisition de nouvelles habiletés. L'information contenue dans le guide n'est pas exhaustive et sert de balises pour la tenue d'une activité facile. Nous invitons les organisateurs à compléter les renseignements à la lumière des besoins du groupe. Ce travail peut être fait en plusieurs étapes ou comme projet de fin d'année.

OBJECTIFS DU CARNET

○ Objectif général

- Impliquer le jeune dans les étapes de l'organisation d'une randonnée de groupe à vélo.

○ Objectifs intermédiaires

- ➊ Apprendre à établir un itinéraire.
- ➋ Choisir l'équipement à apporter (vêtements, objets personnels).
- ➌ Faire le bon choix d'aliments à apporter.
- ➍ Apprendre les règles de sécurité à vélo (Code).
- ➎ Se familiariser avec les règles de déplacement en groupe.
- ➏ Être capable d'ajuster son casque protecteur et le porter correctement.

Nous suggérons à ceux qui désirent écouter l'activité de faire d'abord les étapes en gras.

① ITINÉRAIRE



OBJECTIF : APPRENDRE À ÉTABLIR UN ITINÉRAIRE.

IL FAUT : UNE CARTE DE L'ENDROIT OÙ AURA LIEU L'EXCURSION, LA LISTE DES ENDROITS VISITÉS, LE POINT DE DÉPART ET D'ARRIVÉE.

- 1) Prends connaissance du trajet proposé par le comité d'organisation.
- 2) Localise sur la carte l'endroit de départ et d'arrivée.
- 3) Trace au marqueur le parcours sur la carte que tu apporteras avec toi à vélo.
- 4) Évalue le degré de difficulté du trajet à l'aide des courbes de dénivellation.
- 5) Trouve les arrêts prévus pendant la randonnée.
- 6) Repère les pistes cyclables sur lesquelles vous roulez, s'il y a lieu.
- 7) Trouve les lieux de services (dépanneur, table à pique-nique, garage).
- 8) À l'aide de l'échelle de la carte, établis le nombre de kilomètres que vous devrez parcourir.

② ÉQUIPEMENT À APPORTER



OBJECTIF : CHOISIR L'ÉQUIPEMENT À APPORTER (VÊTEMENTS, OBJETS PERSONNELS).

IL FAUT : LA LISTE DES VÊTEMENTS PRÉSENTÉE EN ANNEXE.

- 1) **Établis la liste des vêtements que tu devras apporter** à partir des données dont tu dois tenir compte pour la randonnée prévue (saison, trajet, météo...).
- 2) Vérifie les caractéristiques des vêtements que tu porteras et évalue si ton choix répond aux besoins identifiés.
- 3) **À l'aide de la feuille remise par l'organisateur, fais la liste des objets personnels que tu désires apporter et évalue s'ils sont nécessaires pour la randonnée projetée.**

3 NOURRITURE



OBJECTIF : FAIRE LE BON CHOIX D'ALIMENTS À APPORTER.

IL FAUT : LA FICHE « L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ».

- 1) Lis la fiche « L'alimentation et l'activité physique » remise par les organisateurs.
- 2) **Choisis dans cette liste les aliments que tu désires apporter en fonction de la randonnée projetée.**
- 3) Vérifie auprès de tes parents si ces aliments sont déjà à la maison. Sinon, explique à tes parents les raisons de ton choix (aliments énergétiques, choix santé, etc.) et vois avec eux comment te les procurer.
- 4) Prends connaissance de la recette de boisson énergisante proposée dans la fiche.
- 5) Prépare ta propre boisson énergisante à partir de jus de fruits frais 100 % pur. Fais une recherche pour connaître le jus de fruits qui convient le mieux.

4 RÈGLES DE SÉCURITÉ



OBJECTIF : CONNAÎTRE LES RÈGLES DE SÉCURITÉ À VÉLO.

IL FAUT : *LE GUIDE DE SÉCURITÉ À VÉLO. ON PEUT L'OBTENIR GRATUITEMENT À LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC ET SUR LE SITE WWW.SAAQ.GOUV.QC.CA DANS LA SECTION DOCUMENTS ET PUBLICATIONS.*

- 1) Fais la liste des règles de sécurité que tu connais.
- 2) Compare-la avec les règles contenues dans le Guide de sécurité à vélo.
- 3) À l'aide du Guide de sécurité à vélo et de la liste des éléments à vérifier contenus dans ce guide, assure-toi d'avoir fait toutes les vérifications avant le départ pour une randonnée (au besoin, réfère-toi à un adulte pour la mécanique plus complexe).
- 4) Mémorise les façons de signaler ses intentions aux autres usagers de la route et exerce-toi à les mettre en pratique.
- 5) Prends connaissance de la signalisation installée sur les pistes cyclables et assure-toi d'en connaître la signification.
- 6) Prends connaissance des principales infractions que peut commettre un cycliste ainsi que des pénalités qui s'y rattachent.
- 7) Relis les règles du Guide de sécurité à vélo et tente de trouver les raisons qui justifient chacune d'elles. Discutes-en ensuite avec ton groupe.
Exemples : Pourquoi faut-il circuler dans le même sens que la circulation ?
Pourquoi faut-il circuler à l'extrême droite de la chaussée ?
- 8) **Distingue ce qui est obligatoire et ce qui est interdit lorsqu'on circule à vélo.**

5 CASQUE DE SÉCURITÉ



OBJECTIF : ÊTRE CAPABLE D'AJUSTER SON CASQUE PROTECTEUR ET LE PORTER CORRECTEMENT.

IL FAUT : L'ANNEXE SUR L'AJUSTEMENT DU CASQUE ET LE *GUIDE DE SÉCURITÉ À VÉLO*.

- 1) Vérifie l'état de ton casque protecteur (propreté, bris, égratignures...).
S'il a déjà subi un choc, il est préférable de le changer.
- 2) **Ajuste correctement ton casque protecteur** à l'aide de l'illustration fournie en annexe et du texte présenté dans le Guide de sécurité à vélo, et vérifie avec l'organisateur de la randonnée s'il est bien en place.

6 DÉPLACEMENT EN GROUPE



OBJECTIF : SE FAMILIARISER AVEC LES RÈGLES DE DÉPLACEMENT EN GROUPE.

IL FAUT : LE *GUIDE DE SÉCURITÉ À VÉLO*.

- 1) Établis avec le groupe les règles que vous devrez respecter pendant la randonnée.
- 2) Discute avec l'organisateur des règles que vous avez retenues.
- 3) Établis avec le groupe les conséquences du non-respect de ces règles.
- 4) Discute des modalités d'intervention avec l'organisateur.
- 5) Vérifie si les consignes de déplacement sont comprises par le groupe.
Au besoin, **relis les consignes et apprends les signaux que tu dois connaître** pour un déplacement en toute sécurité.

FORMULAIRE D'AUTORISATION DE L'AUTORITÉ PARENTALE

Activité : Randonnée de groupe à vélo **Date :** _____

Nom du participant : _____

Sexe : M F

Numéro d'assurance maladie : _____

Nom de la personne à joindre en cas d'urgence : _____

Mère : _____

Père : _____

Adresse : _____

Téléphone (résidence) : _____

Téléphone (bureau) : _____

Téléphone (urgence) : _____

Le participant souffre-t-il d'une maladie ou d'un problème de santé ?

Si oui, précisez. _____

URGENCE

En cas d'urgence, s'il était nécessaire de conduire le participant à l'hôpital ou chez le médecin, nous nous engageons à communiquer avec les parents dans les plus brefs délais. S'il est impossible de le faire, le soussigné nous autorise à faire donner les soins médicaux d'urgence au participant, lorsque le médecin les prescrira comme nécessaires. Les frais d'ambulance, s'il y a lieu, seront à la charge de ses parents.

J'accepte que (nom) _____ participe à l'activité de randonnée à vélo.

Signature de l'autorité parentale : _____

Nom en lettres moulées : _____

Date : _____

FICHE DE SANTÉ

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LE PARTICIPANT

Nom : _____ Prénom : _____ Sexe : M F

Numéro d'assurance maladie : _____ Expiration : _____

Nom des parents ou tuteurs :

1) Tél. résidence : (_____) Tél. bureau : (_____)

2) Tél. résidence : (_____) Tél. bureau : (_____)

Coordonnées de deux autres personnes à joindre en cas d'urgence :

Nom : _____ Nom : _____

Adresse : _____ Adresse : _____

Ville : _____ Ville : _____

Tél. : (_____) Tél. : (_____)

Lien avec la famille : _____ Lien avec la famille : _____

ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX

Votre enfant a-t-il déjà subi une intervention chirurgicale ? Oui Non

Si oui, veuillez spécifier la date et la nature de la chirurgie : _____

A-t-il une maladie chronique ou récurrente ? Oui Non

Description : _____

Souffre-t-il des maladies suivantes ? Souffre-t-il des allergies suivantes ?

Asthme Oui Non

Hernie Oui Non

Diabète Oui Non

Autre _____

Alimentaires Oui Non

Épilepsie Oui Non

Pollen Oui Non

Herbe à puce Oui Non

Piqûres d'insectes Oui Non

Animaux Oui Non

Pénicilline Oui Non

Autres médicaments Oui Non

Autres allergies _____

Votre enfant a-t-il à sa disposition une dose d'adrénaline (EpiPen, Ana-Kit) ? Oui Non

Renseignements additionnels que vous voudriez communiquer sur l'état de santé de votre enfant :

Société de l'assurance
automobile

Québec 

LISTE DES VÊTEMENTS

	SAISON CHAUDE		SAISON FROIDE	
	RANDONNÉE D'UNE JOURNÉE		RANDONNÉE D'UNE JOURNÉE	
	à porter	à transporter	à porter	à transporter
Chandail de coton				
Chandail de laine				
Anorak				
Imperméable				
Chaussettes de coton				
Chaussettes de laine				
Cuissard ou pantalon mi-cuisse				
Gants et tuque				
Gants de cycliste				
Survêtement				
Souliers de cycliste ou espadrilles				
Casquette ou chapeau				
Pantalon long				

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

(À adapter selon le nombre de participants et la durée de la randonnée)

- 24 pansements adhésifs assortis
- 6 bandages triangulaires
- rouleaux de bandage de gaze 50 mm
- rouleaux de bandage de gaze 100 mm
- 12 tampons ou compresses de gaze 75 mm X 75 mm
- tampons chirurgicaux pour pansements compressifs enveloppés séparément
- 1 rouleau de diachylon de 12 mm de largeur
- 1 rouleau de diachylon de 50 mm de largeur
- 150 ml d'antiseptique en usage dans les centres hospitaliers ou tampons désinfectants (chlorure de benzalconium)
- éclisses de grandeurs assorties
- ciseaux à bouts ronds
- épingles de sûreté
- 3 pansements pour doigt ou jointure
- 3 paires de gants de latex (à porter pendant toute intervention)
- 1 couverture d'urgence

ARGUMENTS RELATIFS AU PORT DU CASQUE PROTECTEUR

CONTRE	POUR
<ul style="list-style-type: none"> • « C'est chaud. » 	<ul style="list-style-type: none"> • On y trouve plusieurs trous d'aération.
<ul style="list-style-type: none"> • « Ça décoiffe. » 	<ul style="list-style-type: none"> • Le casque réduit grandement le risque de blessures mortelles à la tête. Bien ajusté avec les coussinets, c'est un incontournable.
<ul style="list-style-type: none"> • « C'est laid. » 	<ul style="list-style-type: none"> • On les trouve en plusieurs formes et couleurs.
<ul style="list-style-type: none"> • « On va rire de moi. » 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les athlètes sérieux en portent.
<ul style="list-style-type: none"> • « Je ne vais pas loin. » 	<ul style="list-style-type: none"> • Un nombre élevé d'accidents se produisent près du domicile.

Note : Lorsqu'un accident survient, avec ses conséquences parfois très graves, les arguments contre le port du casque protecteur pèsent bien peu dans la balance et semblent tout à coup insignifiants.

AJUSTEMENT DU CASQUE

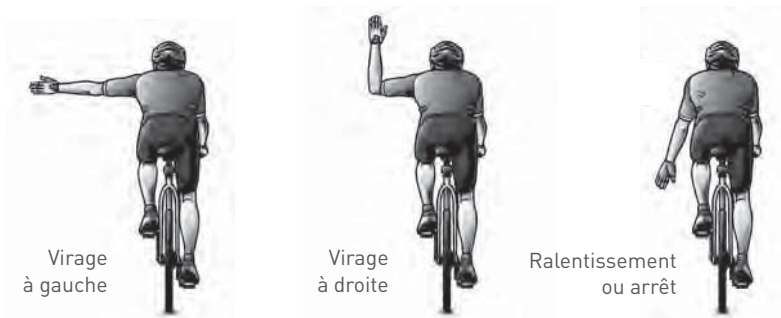
Il faut essayer le casque pour s'assurer que le poids, les coussinets et les courroies d'ajustement conviennent.

- Il doit y avoir un espace de deux doigts entre les sourcils et le casque.
- Les sangles doivent reposer directement sur le visage.
- Les sangles latérales doivent se rencontrer sous l'oreille et former un « v » sous le lobe de l'oreille.
- La sangle de menton doit être bien serrée tout en permettant d'insérer un doigt entre le menton et la sangle.
- Utiliser les coussinets pour compléter l'ajustement.
- Vérifier si le casque est bien ajusté. Il ne doit ni balloter, ni tomber sur le front ou la nuque.



CODE GESTUEL

Au Québec, le Code de la sécurité routière oblige le cycliste à signaler ses intentions sur une distance suffisante pour être vu par les automobilistes.



Société de l'assurance automobile

Québec



L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alimentation est très importante pour profiter pleinement d'une activité physique. Ces quelques notions vous aideront à comprendre pourquoi l'apport alimentaire doit être équilibré.

Pour fournir un effort, les muscles ont besoin des sucres (glucides) et des graisses (lipides).

Les sucres fournissent de l'énergie rapidement mais pendant une courte période.

Les graisses fournissent de l'énergie de longue durée, mais leurs effets sont à long terme. Il est donc préférable de manger des matières grasses la veille d'une randonnée ou au déjeuner.

Une bonne alimentation doit aussi être composée de protéines, de minéraux, de vitamines et d'eau.

Pour un régime alimentaire bien équilibré, votre menu doit être composé de :

- 50 % de lipides : fromage, yogourt, figues, dattes, noix, œufs. Ces aliments vous aideront à fournir de l'énergie aux muscles pour une longue période d'exercice ;
- 25 % de glucides : miel, cassonade, fruits, mélasse, confiture. Ces aliments vous aideront à fournir de l'énergie aux muscles rapidement ;
- 25 % de protéines : viandes et poissons aideront à la croissance et à régénérer les cellules ;
- vitamines : elles aident à la transformation des glucides, lipides et protéines. Les produits laitiers, les fruits et les légumes en sont une bonne source ;
- eau : elle est essentielle lorsque l'on fait de l'exercice, car c'est dans l'eau que les réactions biochimiques se produisent. L'eau peut être remplacée par des jus de fruits frais, qui ont l'avantage de contenir des composantes essentielles à l'alimentation. Un manque de liquide peut conduire à la déshydratation, particulièrement par temps chaud.

SIGNES DE DÉSHYDRATATION

- Sécheresse de la bouche
- Maux de tête
- Baisse de performance
- Soif
- Urine plus foncée
- Fatigue
- Constipation

RECETTE MAISON DE BOISSON ÉNERGISANTE (TYPE GATORADE)

- 250 ml (1 tasse) de jus d'orange frais
- 15 ml (1 c. à table) de sucre
- 350 ml (1 1/3 tasse) d'eau
- 1 pincée de sel

SUGGESTIONS DE COLLATIONS

- Jus de légumes avec fromage Ficello
- Fruit et yogourt
- Cubes de fromage et biscottes Ryvita
- Céréales à grains entiers avec lait
- Pain riche en fibres avec beurre d'arachide
- Pain aux bananes avec yogourt à la vanille
- Galette de gruau avec lait de soya
- Galette de riz avec fruits
- Abricots séchés avec yogourt
- Amandes avec compote de fruits
- Barre Vital avec jus de fruit 100 % pur

ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- | | |
|-------------------|------------------------|
| • jus 100 % pur | • yogourt |
| • fruits | • pain |
| • légumes | • biscottes Ryvita |
| • muffins maison | • céréales non sucrées |
| • galettes de riz | • barres de céréales |
| • bagels | |

ALIMENTS À ÉVITER

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| • boissons gazeuses | • bacon, saucisse, beurre |
| • sucreries, chocolat | • mayonnaise, vinaigrette |
| • gâteaux, beignes, croissants | • aliments épicés |
| • boissons à saveur de fruits | • riz frit, crème, etc. |
| • aliments riches en gras | |

DERNIERS CONSEILS

Le repas du matin ou celui de la veille est important pour emmagasiner des matières grasses qui fourniront l'énergie à long terme. Il faut donc en manger beaucoup.

Il est important de bien mastiquer.

Il faut manger et boire souvent mais peu à la fois durant la randonnée.

Utiliser des contenants réutilisables pour transporter votre nourriture, c'est éco... logique !

GRILLE DE VÉRIFICATION

TROUSSE DE SORTIE DU RESPONSABLE

À chaque randonnée, le responsable doit avoir en tout temps en sa possession le matériel énuméré ci-dessous. La quantité de chaque article peut varier selon le nombre de participants. Le matériel est rangé dans un sac à dos au nom du responsable, ce qui permet d'intervenir avec aisance auprès des participants aux moments jugés opportuns.

- Fiche de sortie : regroupe toute l'information relative à la randonnée
- Trousse de premiers soins
- Médicaments des participants s'il y a lieu
- Feuille de présences avec renseignements utiles
- Fiche de santé de tous les participants
- Système de communication (ex. : téléphone cellulaire, walkie-talkie...)
- Gourde d'eau, crème solaire et insectifuge
- Montre
- Bloc-notes et crayons
- Argent de poche
- Autorisations de l'autorité parentale
- Guide de sécurité à vélo (exemplaires en surplus)
- Liste des aliments et vêtements (exemplaires en surplus)
- Carte du trajet pour les accompagnateurs (exemplaires en surplus)

OUTILS D'INFORMATION POUR ÉTABLIR L'ITINÉRAIRE

La **carte traditionnelle** : elle ne contient pas d'information sur le relief ou sur tous les petits détails qu'apprécient les cyclistes, mais peut être utile pour un calcul approximatif des distances.

Les **cartes topographiques** du gouvernement du Canada à l'échelle 1 :50 000 contiennent des renseignements sur la topographie, l'état de la chaussée (asphaltée ou non), la présence de villages, de chemins de fer. Comme ces cartes ne sont pas toujours récentes et comme le réseau routier peut avoir changé, il sera nécessaire de vérifier sur le terrain au préalable.

Les **cartes régionales ou les cartes privées**, à diverses échelles, couvrent plus de territoire que les cartes à l'échelle 1 :50 000 et indiquent des chemins qui ne figurent pas sur la carte routière du Québec. Elles comportent souvent des erreurs et des omissions qui rendent la vérification sur le terrain nécessaire, par exemple, une voie routière qui porte successivement différents noms et dont la carte n'en mentionne qu'un seul.

Les **guides spécialisés** comme *Les voies cyclables au Québec* ou le guide *La Route verte du Québec* (Vélo Québec Éditions) sont très utiles pour planifier des sorties. Ils informent sur les voies cyclables existantes et les différents services offerts aux cyclistes, suggèrent des itinéraires et relèvent les attraits touristiques.

