



GUIDE DU CYCLISTE

Lire ce guide attentivement, surtout si vous en êtes à vos premières sorties avec nous.

Les activités du secteur BOUGER permettent de rencontrer des amis, d'oublier ses soucis et de faire le plein d'énergie. Ce sont des activités de loisir dirigées par des membres bénévoles; personne ne participe à un marathon ou à une mise en forme.

Lors de ces activités, les membres sont entièrement responsables de leur sécurité, de leur équipement et de leur organisation. La personne responsable est là pour voir au bon déroulement de la sortie, pour prendre les décisions qui s'imposent sur le terrain et pour coordonner les interventions en cas d'accident. Elle n'est pas tenue d'administrer les premiers soins ni de réparer les vélos.

Les activités se déroulent dans des conditions respectueuses de l'environnement (p. ex., les membres rapportent leurs déchets, empruntent les sentiers balisés, respectent la faune et la flore.)

Les activités se déroulent aussi dans des conditions qui visent à assurer le bien-être et la sécurité des participants. De là le souci de REA de préciser les responsabilités des membres et le rôle des responsables.

1. CHOIX DU GROUPE

Choisissez un groupe en fonction du niveau de difficulté décrit dans le programme de REA **qui convient à vos capacités physiques**. En cas de doute, informez-vous auprès de la personne responsable. Vous pouvez aussi suivre l'atelier *Je me prépare à ma saison de vélo*, offert en début de saison, afin de connaître les exercices qui permettent d'éviter les blessures.

2. VÊTEMENTS, LUNETTES, CHAUSSURES

Choisissez des vêtements confortables, convenant aux conditions météorologiques. Vous pouvez également suivre un atelier, offert en début de saison, sur les vêtements de plein air. Favorisez le système multicouche.

Parmi les vêtements, les lunettes et les chaussures conseillés :

- Vêtement de base en tissu respirant, vêtement coupe-vent pour conserver la chaleur corporelle et prévenir l'hypothermie (choisir des vêtements clairs ou de couleurs vives pour être vus des automobilistes à une grande distance, le jour), vêtement imperméable de deux pièces (éviter les vêtements amples tels que les ponchos qui peuvent prendre dans la chaîne ou incommoder les autres membres du peloton);
- Casque bien ajusté (à porter en tout temps);
- Bandana, casquette ou calotte à porter sous le casque (si nécessaire);

- Gants de vélo;
- Lunettes pour protéger du vent, des insectes, des poussières et des débris;
- Lunettes de soleil offrant une protection IVA et UVB à 100 % et crème solaire;
- Chaussettes en fibres synthétiques ou en laine mérinos (éviter le coton);
- Chaussures de vélo à semelles rigides qui tiennent bien aux pieds et les supportent (avec des cale-pieds, éviter les chaussures qui empêchent les pieds d'en sortir aisément).

3. ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL

Équipement visant à assurer le succès de la randonnée et la sécurité des participants :

- Vélo en bon état;
- Matériel pour réparations d'urgence (p. ex., pompe, chambre à air, outil multifonctions);
- Sonnette ou klaxon;
- Porte-bouteille et bouteilles d'eau, ou sac d'hydratation;
- Bandes réfléchissantes;
- Carte
 - des pistes cyclables offertes gratuitement par la CCN,
 - officielle du réseau cyclable d'Ottawa-Gatineau et de l'Outaouais disponible en ligne sur le site de la ville d'Ottawa,
 - de la région à visiter pour les plus longs parcours;
- Sifflet;
- Médicaments personnels;
- Trousse de premiers soins adaptée à la longueur de la sortie et au milieu;
- GPS, téléphone cellulaire et numéros de services d'urgence de la région outre le 911.

4. RESPONSABILITÉS DES MEMBRES

Avant le départ :

- Arrivez à l'avance pour préparer votre vélo et vos effets personnels, car les départs se font à l'heure prévue. Bien qu'une mise au point du vélo s'impose chaque saison, il faut vérifier les éléments suivants avant chaque départ :
 - Guidon et selle bien ajustés;
 - Chaîne correctement tendue;
 - Boulons serrés adéquatement;
 - Réflecteurs et éclairage qui fonctionnent;
 - Freins et câbles bien réglés;
 - Roues centrées et solidement fixées;
 - Pneus en bon état et gonflés à la bonne pression;
 - Bagages et accessoires solidement attachés (éviter le sac porté sur le dos qui déstabilise en rehaussant le centre de gravité).
- Faites une séance d'échauffement au début. La séance d'étirements devrait se faire à la fin de l'activité.

- Présentez-vous à la personne responsable.
- Parlez aux autres participants et, au besoin, faites-leur connaître certaines conditions de santé susceptibles d'influencer votre forme physique (p. ex., hypoglycémie, allergie aux piqûres d'insectes) ou avisez-les de votre capacité à intervenir en cas d'urgence.

En chemin :

- Partez **lentement** et après quelques minutes **de réchauffement**, accélérez la cadence. Vous pourrez parcourir une plus longue distance si vous cyclez plus lentement et votre corps aura moins de récupération à faire le lendemain.
- Respectez les directives de sécurité de la personne responsable (p. ex., **vous ne devez jamais dépasser le chef de file sans permission** et **vous devez aviser** la personne responsable, une personne du groupe qui avertira la personne responsable ou le serre-fil **si vous décidez de quitter le groupe**; vous assumez alors les risques liés à cette décision.
- **Suivez le système de parrainage** de la personne responsable ou suivez la méthode décrite ci-après. Si vous vous apercevez que votre « suiveur » est loin derrière, ralentissez pour l'attendre. Votre « prédécesseur » fera de même, et comme ça, personne ne se perdra de vue.
- Attendez-vous à chaque jonction et à chaque endroit qui pourrait prêter à confusion. Et surtout, ne repartez pas aussitôt le dernier arrivé. Laissez-le se reposer un peu.
- Gardez toujours la droite. Sur les pistes cyclables, **ne circulez jamais de l'autre côté de la ligne jaune**.
- Utilisez la signalisation de base :
 - main vers l'arrière pour indiquer que vous ralentissez ou arrêtez;
 - bras gauche vers l'extérieur pour indiquer un virage à gauche;
 - bras gauche levé à 90 % pour indiquer un virage à droite.
- Respectez les règlements de la circulation routière [p. ex., arrêt, feux rouges].
- Suivez-vous en file indienne et gardez un espace sécuritaire avec le cycliste devant vous. Ne voyagez pas en peloton de plus de 5, afin de permettre à d'autres de vous dépasser.
- Lorsque vous arrêtez, retirez-vous de la piste avec votre vélo.
- Restez sur place si vous pensez avoir perdu votre chemin. Utilisez votre sifflet pour indiquer votre emplacement. **Si, après 30 minutes, personne ne vient, revenez au point de départ.**
- Buvez suffisamment d'eau ou de jus [Myokin recommande un mélange d'eau et de jus]. Il faut boire régulièrement, avant d'avoir soif, et peu à la fois.
- Mangez une collation de fruits frais ou séchés après 45 ou 60 minutes d'activité et un petit lunch si la sortie dure plus de deux heures. Les aliments devraient être nutritifs et faciles à conserver.

Code d'éthique :

- Restez sur les pistes; **ne prenez pas de raccourcis.**
- Respectez la propriété privée.
- Demeurez courtois avec les autres usagers.

5. RÔLE DE LA PERSONNE RESPONSABLE

Avant le départ :

- La personne responsable envoie un courriel quelques jours avant l'activité mentionnant les renseignements importants [p. ex., lieu, heure, durée] et elle avise les membres [la veille ou le matin] que la sortie est annulée en cas de mauvais temps. **Parfois, en raison des conditions météorologiques, cet avis peut se faire 24 h avant la sortie.**
- Elle se rend au lieu de départ prévu ou envoie une remplaçante ou un remplaçant.
- Elle prend les présences s'il y a eu des inscriptions.
- **Elle instaure un système de parrainage.**

En chemin :

- Elle explique son rôle au groupe et rappelle les règles à suivre.
- Elle connaît le parcours, identifie les dangers potentiels et applique les règles de sécurité.
- Elle sert de chef de file ou nomme une personne capable de lire une carte, de s'orienter et de mener le groupe.
- Elle nomme un serre-file afin que personne ne soit laissé derrière le groupe.
- Elle respecte l'horaire, le parcours annoncé et le kilométrage préétablis.
- Elle privilégie les sentiers balisés et les routes moins achalandés.
- Le chef de file adopte une vitesse permettant de garder l'unité du groupe, **c'est-à-dire celle du membre le plus lent et fait des arrêts à chaque jonction. Il peut également demander au serre-file ou à une autre personne d'accompagner la personne qui tarde. Elle fait alors des arrêts plus longs pour les attendre.**
- Elle voit au bien-être des participants [p. ex., en accordant des pauses et en restant aux aguets des signes de fatigue tels que la rougeur, l'essoufflement, le ralentissement].
- Elle peut, si c'est possible, nommer un membre prêt à accompagner les participants qui reviennent plus tôt ou qui rebroussement chemin.
- **Elle peut, au besoin, suggérer à un membre de se joindre à un groupe plus rapide ou plus lent.**

Accident :

- **En prévision d'un accident**, la personne responsable :
 - se munit d'une carte lui permettant de localiser un lieu avec précision;
 - s'assure d'avoir accès à un moyen de communication [p. ex., walkie-talkie de REA];
 - note certains renseignements importants [p. ex., numéros de téléphone de taxis, numéros de téléphone sur l'affiche à l'entrée du Parc de la Gatineau].

- **En cas d'accident**, la personne responsable :
 - assure la sécurité de la personne blessée [en déviant la circulation, si cette personne ne peut pas être déplacée, ou en l'aidant à quitter la zone de danger];
 - distribue des tâches aux autres participants;
 - **s'informe** s'il y a une personne **pouvant** administrer les premiers soins;
 - appelle du secours par téléphone cellulaire ou avec l'aide d'automobilistes;
 - regroupe les participants à l'abri du danger [p. ex., en bordure de la route];
 - envoie une équipe de deux personnes chercher du secours;
 - informe le groupe du déroulement des événements;
 - voit à ce que le groupe ne soit pas laissé à lui-même;
 - avise l'administration de REA et remplit le rapport d'évènement requis.

- **En cas d'accident avec une automobile**, la personne responsable :
 - informe la personne au volant qu'un membre est blessé afin d'obtenir un rapport de police;
 - informe la police qu'un membre est blessé afin que la requête soit traitée en priorité;
 - note le numéro d'immatriculation de la voiture, du permis de conduire et du rapport de police ou en prend une photo;
 - avise l'administration de REA et remplit le **rapport d'incident requis**.

6. SÉCURITÉ

Extrait de la consigne de sécurité des membres de REA adoptée en mai 2014

- REA encourage fortement les membres à avoir sur eux, en tout temps :
 - le nom et numéro de téléphone d'une personne à appeler en cas d'urgence;
 - leur carte d'assurance-santé ou leur carte d'assurance-maladie ou une photocopie;
 - la liste de leurs médicaments et de leurs allergies;
 - la plaque d'immatriculation de sa voiture, le modèle et la couleur.

Ces informations peuvent être sous forme d'un document, de bracelet « MedicAlert » ou de carte d'identité en plastique rigide vendue par REA (5 \$). En cas d'urgence, le responsable de l'activité doit avoir accès à ces informations.

- Les membres qui désirent participer à une activité sportive offerte par REA doivent être aptes à participer pleinement, physiquement et cognitivement, à l'activité en question.
- REA peut exiger un certificat médical d'un membre qui indique spécifiquement que la personne est apte à participer de façon autonome à l'activité.
- Si au courant d'une activité, un membre démontre qu'il est incapable d'y participer de façon autonome, REA se réserve le droit de prendre toute action raisonnable et nécessaire pour assurer la sécurité de la personne et du groupe. Une prochaine inscription à une activité du même genre peut être refusée.

- Pour ce faire, REA se basera sur au moins deux témoignages écrits fournis par des personnes ayant observé le comportement du membre en question.
- Par contre, un membre qui est incapable de participer de façon autonome peut y participer avec l'aide d'un autre membre prêt à l'accompagner. Dans ce cas, le membre doit spécifier par écrit à REA qu'il est apte et sera responsable de la personne en question.

7. CLUB DE VÉLO

Site club de vélo de REA (<http://www.retraiteenaction.ca/club-de-velo/>).

Vous y trouverez :

- Une description des différents niveaux [vélo à vitesse réduite, vélo sur pistes cyclables, vélo 3 plateaux];
- Des **Vélo-liens** que le club a choisis couvrant différents aspects, le plus souvent pratico-pratiques, de l'activité cycliste au Canada;
- Des articles accompagnés de photos et de témoignages au sujet d'excursions qui ont eu lieu.

N.B. Certaines activités de RETRAITE EN ACTION auxquelles le membre s'inscrit peuvent comporter des dangers et des risques de blessures. Le membre inscrit accepte librement et volontairement de courir ces risques et dégage REA, ses directeurs et toute personne responsable des activités de toute responsabilité quant à tout dommage subi à sa personne dans le cadre des activités de RETRAITE EN ACTION.

Documents consultés :

Normand Brière, *Conseils pratiques pour la sortie à vélo*

Myokïn Santé, *Préparation au vélo – Programme et conseils*

Conseil québécois du loisir, *Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air*

Guide de sécurité à vélo (<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf>)

Commission de la Capitale nationale, *Sécurité dans le parc de la Gatineau*

Vélo Québec, Publications