



**GUIDE**  
**DE**  
**L'UTILISATEUR**

Le présent *Guide de l'utilisateur* vise à maximiser l'information disponible dans les différents sites Internet des clubs cyclistes mais ont été plus précisément répertoriés parmi ceux du Québec.

Un savant tri a permis de colliger plusieurs exercices de base qui rendront les randonnées et la conduite du vélo en général, plus agréable et sécuritaire.

L'ensemble des exercices répertoriés dans ce guide est prévu pour être exécuté en trois sorties distinctes.

## 1<sup>ÈRE</sup> SORTIE

Lieu de rencontre : Pavillon Roger-Bédard

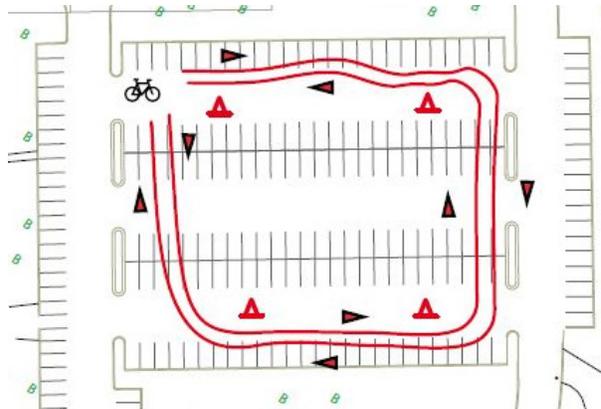
Lieu de travail : Pavillon Roger-Bédard, stationnement

Sujet : équilibre en vélo / réparation de crevaison

### Premier volet :

Faire le tour du stationnement (horaire ET antihoraire) :

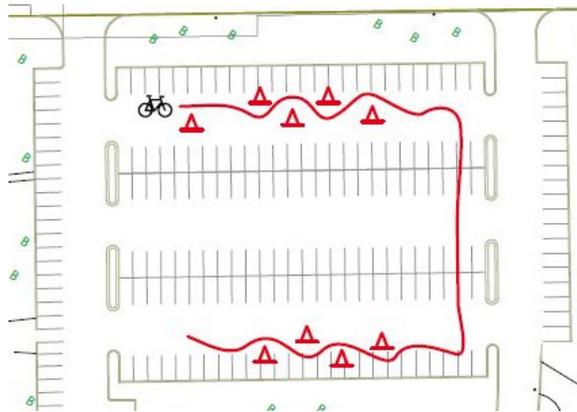
1. avec les deux mains sur le haut du guidon;
2. avec les deux mains près de la potence;
3. avec les deux mains au bas du guidon;
4. en regardant la roue avant;
5. en regardant en avant dans la direction où l'on va.



## Deuxième volet :

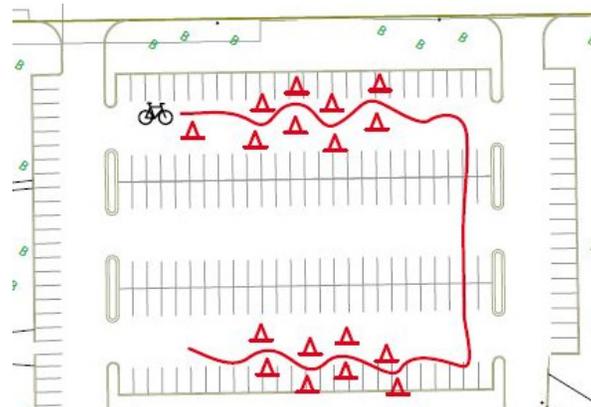
Exécuter le parcours (slalom simple) en ayant :

1. le haut du corps détendu;
2. les épaules détendues;
3. les coudes légèrement fléchis;
4. les abdominaux et les dorsaux contractés
5. le bassin bien assis sur la selle;
6. un mouvement souple des jambes;
7. un regard décontracté au lointain.



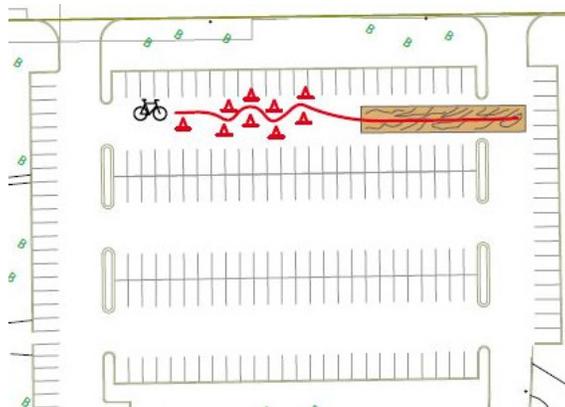
## Troisième volet :

Reprise du deuxième volet (même parcours) mais sur un parcours entre 2 cônes.



### Quatrième volet

Effectuer le parcours en slalom et en finissant la section droite sur la planche.

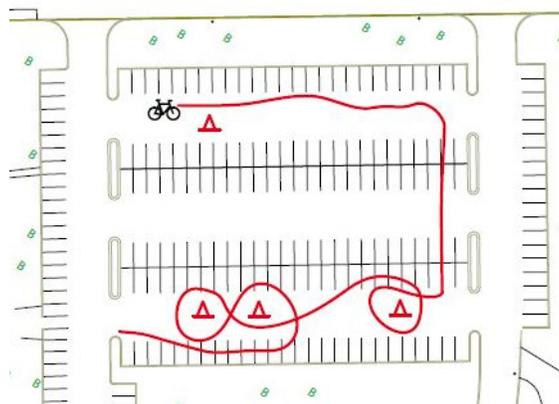


### Cinquième volet

Refaire le quatrième exercice en :

1. ayant en alternance une main près de la potence;
2. buvant;
3. regardant en arrière.

### Sixième volet : effectuer le circuit en huit.



## **Septième volet : technique de freinage**

Afin d'avoir une qualité de freinage optimale, il vous faut :

- avoir les leviers de frein positionnés adéquatement pour votre ergonomie;
- avoir les gommages de patins sans usure marqué;
- avoir les gommages de patins libre de résidu;
- avoir les jantes de votre vélo sans usure ni déformation.

Il faut prendre en considération que le centre de gravité combiné du cycliste et sa monture se trouve environ au centre du vélo et au niveau du tube horizontal. De ce fait, le frein avant est plus efficace que celui de derrière. Freiner brusquement avec le frein avant peut vous faire facilement passer par-dessus le vélo alors qu'avec celui de derrière, il vous fera glisser. Freiner doucement mais fermement avec les deux freins assure un arrêt adéquat.

Prévoir les freinages à l'avance et éviter de le faire dans les courbes si possible.

Il faut aussi considérer que les conditions de pluie augmentent le temps de freinage.

En peloton, toujours freiner doucement afin d'éviter l'effet domino.

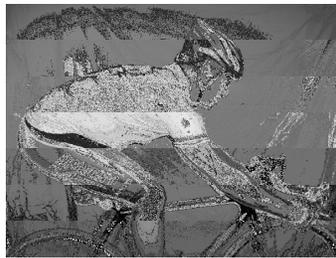
Lors des longues descentes, toujours alterner le freinage entre les deux leviers afin d'éviter la surchauffe des jantes. Les jantes de carbone ne conduisent pas la chaleur et peuvent se délaminer alors que les jantes d'aluminium (qui conduisent la chaleur) peuvent faire éclater les pneus.

---

### Freinage d'urgence



Saisir les deux leviers fermement.



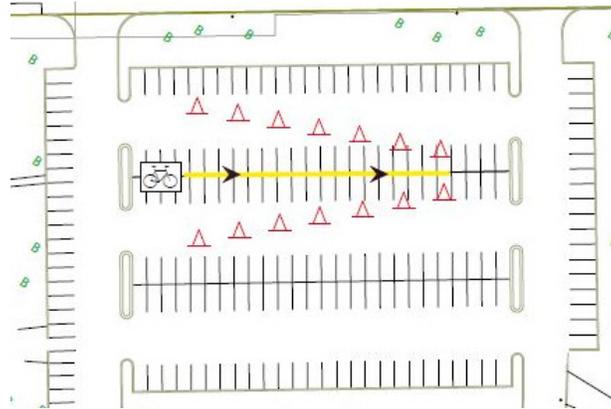
Reculer le bassin au maximum



Appliquer le maximum de force sur les leviers.

### **Huitième volet : le saut**

On utilise le saut lorsque le trou ou l'obstacle devant soi ne peut être évité sans risquer de heurter un autre cycliste.



### **Neuvième volet : ralentir, faire du surplace et repartir.**

Les chutes se produisent souvent à l'arrêt ou au départ, il faut donc maîtriser l'équilibre en vélo. Un bon départ est rapide, sûr et sans à coup. Avant l'arrêt il faut revenir sur un pignon plus aisé afin de repartir facilement.

L'arrêt complet peut être une cause de chute si l'équilibre est transféré du côté du pied dans la pédale.

Il faut actionner le frein avant pour maintenir le vélo en place.

Placer une pédale à deux heures en s'assurant d'avoir le pignon adéquat sur le dérailleur.

L'arrêt complet est souvent une cause de chute

En équilibre utiliser les freins, une pédale à deux heures et maintenir une pression sur le guidon du côté opposé, debout ou assis sur la selle.

## 2<sup>ème</sup> SORTIE

Lieu de rencontre : Pavillon Roger-Bédard

Lieu de travail : piste cyclable et bassin Lemieux

Sujet : conduite en peloton

### Trucs et astuces :

#### **La sécurité à vélo**

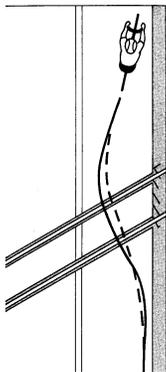
- la responsabilité ultime revient à chaque individu;
- la communication doit être fluide entre tous;
- le code de sécurité routière prime en tout temps.

#### **Le rôle de l'encadreur**

- fait respecter les règles de la sécurité routière;
- forme des sous-groupes homogènes de 15 personnes maximum au départ;
- contrôle le rythme selon la morphologie du terrain et la capacité du groupe;
- veille à ce que chacun soit attentif à la route et aux autres cyclistes
- décide du type de relais à utiliser.

#### **Le rôle du premier de peloton**

- garde la vitesse et l'effort constant;
- dose la vitesse et la pression (watt) sur les pédales;
- dirige le peloton pour les meilleurs trajets;
- utilise les signaux visuels et verbaux;
- signale la trajectoire pour éviter les obstacles sans passer prêt ni s'écarter brusquement;



- indique la signalisation routière (arrêts ou feux);
- ralentit avant un pont de bois pour le traverser en diagonale;

- s'assure en haut d'une côte ou d'un virage d'avoir tout le groupe avec lui;
- indique les changements de relais s'ils sont trop longs;
- avise les voitures en contresens.

### **Le rôle du dernier de peloton**

- annonce tout décrochage;
- avise si des voitures à l'arrière veulent passer;
- dirige le peloton pour un virage vers la gauche (clear).

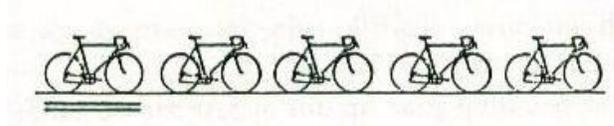
### **Le rôle du cycliste**

- choisir le bon groupe;
- avoir un vélo en bonne condition;
- être autonome pour réparer une crevaison;
- maintenir la cadence;
- rouler en ligne droite;
- rester avec le groupe ou aviser l'encadreur s'il quitte;
- demande -1 (moins un) pour diminuer la vitesse.

### **Premier volet**

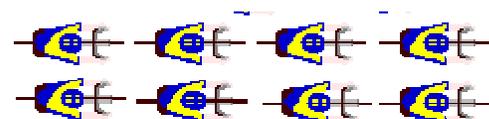
Circuit semi-ouvert au Lac Boivin :

- par petit groupe à vitesse constante et moyenne (~20km/h) rouler à la file indienne en maintenant une distance de 15 à 100 cm entre chacun;
- utiliser la signalisation à vélo;
- au signal, effectuer un relais par la droite aux 30 secondes;
- au signal, effectuer un relais par la gauche aux 30 secondes.



### **Deuxième volet**

- deux personnes côte à côte, se tenir par la main;
- deux personnes côte à côte, se tenir par l'épaule;
- tenir le guidon près de la potence;
- inverser (main gauche / droite).



### **Troisième volet**

Relais Sherbrooke

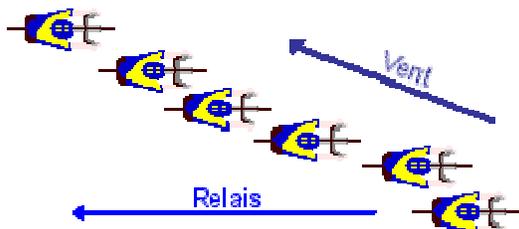
- par groupe de 6 ou 8 à vitesse constante et moyenne (~20km/h) rouler à deux de large;
- utiliser la signalisation à vélo;
- au signal, effectuer un relais par la droite;
- au signal, effectuer un relais par la gauche.

Attention à la fluidité dans les changements (obstacles).

### **Quatrième volet**

Éventail

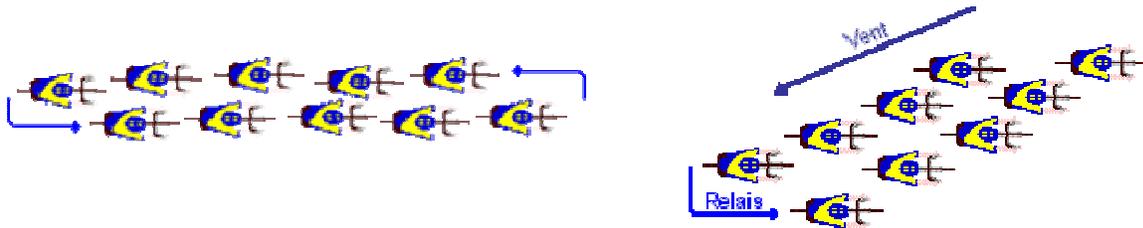
- par petit groupe à vitesse moyenne et constante rouler en éventail droite-gauche;
- effectuer un relais au signal;
- descendre au vent;
- par petit groupe à vitesse moyenne et constante rouler en éventail gauche-droite;
- effectuer un relais au signal.



## Cinquième volet

### Éventail double

- par petit groupe à vitesse moyenne et constante rouler deux de large en relais continu sens horaire;
- par petit groupe à vitesse moyenne et constante rouler deux de large en relais continu sens antihoraire;



## CONCLUSION

Il faut toujours prévoir où se situer sur la route selon le type de relais effectué :  
bordure de la route ou centre de la route en fonction du vent et de la circulation.

Il faut aussi prévoir comment sortir du peloton en douceur quand survient un bris mécanique

Revoir les notions de :

- support pour couvrir une personne en difficulté;
- "car back";
- gestion de zone d'accident.

## **3<sup>ième</sup> SORTIE**

Lieu de rencontre : Pavillon Roger-Bédard

Lieu de travail : stationnement du parc, mont Sacré-Coeur

Sujet : pédalage assis et en danseuse

### **Premier volet**

Pédaler d'une jambe sur le plat et tout en restant bien assis sur la selle;

- contracter les abdominaux;
- relâcher les épaules;
- contrôler sa respiration.

### **Deuxième volet**

Compréhension des dérailleurs par des exercices sur le plat avec virage et arrêt:

- en passant du grand au petit plateau (de 50D à 34D) et en montant de deux pignons (23D à 19D);
- faire l'inverse;
- effectuer les exercices de changements de vitesse avec souplesse et délicatesse (pression);
- prendre en considération que la chaîne doit effectuer un tour complet du pignon ou du plateau pour la relance.

### **Troisième volet**

Exercices de montée en station assise:

- en restant bien assis sur la selle;
- en contractant les abdominaux et les dorsaux;
- en positionnant les mains sur le haut du guidon;
- dans un mouvement fluide et en poussant les pieds vers l'arrière;
- en alternant le gros et le petit plateau.

### **Quatrième volet**

Exercices de montée en station debout:

- avec appui principal sur le guidon;
- en synchronisant bras et épaules avec le vélo dans un mouvement de balancier;
- en gardant le haut du corps stable;
- en alternant le gros et le petit plateau.

### **Cinquième volet**

Exercices de montée en passant de la station assise à debout:

- en prévoyant la bonne cadence pour palier à l'effort musculaire demandé pour se lever;
- aviser préalablement par un signe du pouce vers le haut et en disant 'up' son intention de se lever;
- en se levant pousser le pied vers l'avant et tirer sur celui de derrière pour éviter tout recul du vélo.

### **Sixième volet**

Exercices de montée en passant de la station debout à assise:

- en prévoyant la bonne cadence pour passer à la station assise;
- en poussant le vélo avec les bras pour éviter le recul;
- en s'encrant sur la selle par la suite et en maintenant une cadence régulière.

### **Septième volet**

Exercices de descente :

- en conservant le bassin bien fixe sur la selle;
- en positionnant les mains au bas du cintre;
- en plaçant deux doigts (index et majeur) sur les manettes de frein;
- si la vitesse est suffisante, coller le nez au guidon tout en ayant les coudes bas et les fesses relevées.

ATTENTION! Si vous devez effectuer un freinage d'urgence gardez en tête qu'il est nécessaire de placer son bassin derrière la selle pour descendre le centre de gravité et ainsi accentuer la force de freinage sur la roue avant.