



guide du participant



1. Introduction

Les randonnées cyclistes FADOQ s'adressent aux personnes qui aiment pédaler en bonne compagnie, qui veulent rencontrer des gens et profiter des paysages. Chaque sortie en vélo devrait être une occasion de découverte.

Si notre rôle est d'organiser la randonnée, le vôtre est de vous y préparer. Se préparer pour une randonnée cycliste, c'est autant se mettre en forme que de vérifier l'état de son vélo, se munir de l'équipement nécessaire et se défaire du superflu.

Dans les différentes fiches qui suivent, vous trouverez l'information concernant votre préparation physique et celle de votre vélo. Vous pourrez ainsi profiter au maximum de votre saison.

Pour profiter au maximum d'une randonnée cycliste FADOQ, vous devriez :

- Avoir planifié et réalisé un programme d'entraînement pour cette randonnée.
- Avoir, dans votre saison, fait au moins une fois le plus bas kilométrage de la randonnée.
- Vous être assuré que votre vélo est en ordre.
- Connaître vos capacités et vos limites, soit la vitesse qui vous convient le mieux, votre façon de monter les côtes...
- Maîtriser les techniques pour affronter les côtes, la pluie, les réparations...



2. Les ajustements du vélo

Un vélo bien ajusté vous permettra de rouler avec plus d'efficacité sans craindre les douleurs. Un vélo mal ajusté représente un risque de blessures, de douleurs musculaires et plus d'efforts pour arriver au même point. On ajuste notre vélo une seule fois, ça vaut donc la peine.

La hauteur de la selle

La hauteur de la selle s'ajuste en montant ou baissant le poteau de selle. Une selle bien ajustée augmente le confort et l'efficacité du coup de pédale. Pour cet ajustement, il est préférable de demander de l'aide.

1. Positionner l'angle de selle pour que celle-ci soit horizontale.
2. Assoyez-vous sur votre vélo, les deux pieds sur les pédales.
3. Pédalez à reculons et positionnez les pédales à 6 heures et à 12 heures.
4. Placez votre talon sur la pédale la plus basse.
5. Dans cette position, la jambe doit être en totale extension.
 - Si le genou est plié, levez la selle.
 - Si vous ne pouvez toucher à la pédale avec le talon, baissez la selle.

L'angle de la selle

La selle doit être horizontale. Un devant de selle plus bas entraîne le corps vers l'avant ce qui devient fatigant pour les bras et les épaules. Un devant de selle trop haut est une cause d'irritation pour les parties génitales.

La hauteur du guidon

La hauteur du guidon devrait être égale à la hauteur de la selle. Pour lever ou baisser le guidon, on lève ou baisse la potence.



3. Mise en forme

Lorsque commence la saison de vélo, il faut tranquillement reprendre contact avec cette activité saisonnière. La vitesse à laquelle vous retrouverez l'aisance de la saison précédente dépendra de votre pratique d'activités physiques pendant les mois précédents et de la quantité de vélo que vous ferez en débutant votre saison. Si, pendant l'hiver, vous avez maintenu un niveau d'activité physique similaire à celui de l'été, vous n'aurez pas trop de difficultés à vous remettre en selle.

3.1 Se mettre en selle

Sur route

Dès que la température le permet, débutez vos sorties. Habillez-vous en conséquence; portez des gants, gardez une tuque mince sous votre casque, mettez des chaussettes plus épaisses. Choisissez vos parcours; commencez par des sorties de faible kilométrage et sur un terrain plutôt plat. Lorsque vous serez à l'aise avec ce premier niveau de parcours et que la température sera plus clémente, augmentez graduellement le kilométrage. Après quelques sorties, choisissez un parcours offrant un peu plus de défis, des côtes. Pour vous entraîner, vous pouvez même reprendre plus d'une fois la même côte de votre parcours : première semaine 1 fois par sortie, un peu plus tard 2 fois par sortie et ainsi de suite.

Vélo stationnaire

Si vous possédez ou avez accès à un vélo stationnaire, vous avez la chance de pouvoir débiter votre saison avant tout le monde. Environ un mois avant de pouvoir sortir votre vélo, commencez à faire du kilométrage sur votre vélo stationnaire. Vos muscles seront ainsi bien mieux préparés pour la première randonnée.

Exercices de musculation et d'étirement

Les exercices localisés de musculation ou d'étirement permettent également de débiter l'entraînement avant l'arrivée du beau temps. Il vous faut choisir des exercices qui travaillent les muscles qui seront sollicités à vélo et dans le même type de mouvement. Une bonne remise en forme doit comprendre une dizaine d'exercices localisés que vous exécutez trois fois par semaine.

Autres activités

Si vous pratiquez la marche, la course, le ski de fond ou la natation, vous avez également une bonne préparation. À part le ski de fond, ces activités se pratiquent à l'année et permettent de garder un bon niveau de forme physique. Elles ont le mérite d'assurer une certaine connaissance de nos limites, de pratiquer la respiration à l'effort. Si vous jumelez l'une ou l'autre de ces activités aux exercices localisés, vous vous assurez d'être en fort bonne condition physique pour votre début de saison de vélo.

3.2 Techniques et stratégies

Lorsque l'on prépare notre saison de vélo, on doit penser à plusieurs aspects dont l'endurance, la vitesse, la capacité de monter les côtes.



3. Mise en forme (suite)

Endurance

L'endurance est cette capacité de rouler plusieurs kilomètres... et d'arriver à destination en bon état. L'endurance vient avec la pratique mais elle s'améliore avec une bonne connaissance de nos capacités. Il faut apprendre, au fil de nos randonnées, à démarrer lentement et à reconnaître les signes de fatigue. Débuter vos randonnées par un parcours que vous connaissez. Graduellement, vous pourrez augmenter le kilométrage. Fixez-vous un objectif pour la fin de la saison. Sachez reconnaître les journées où vous êtes moins en forme et les moments pendant la randonnée où vous avez besoin d'un petit arrêt.

Vitesse

Une randonnée cycliste devrait s'apparenter à une sortie touristique. Il faut prendre le temps de regarder, de sentir, de profiter... mais il faut tout de même avancer et savoir à quelle vitesse on circule. Les organisateurs d'une randonnée prévoient habituellement que la vitesse moyenne des cyclistes se situera autour de 18 kilomètres à l'heure. On calcule que dans les montées, la vitesse est moins bonne, et que dans les descentes, elle est nettement meilleure. La vitesse des cyclistes varie également en début de randonnée par rapport à la fin de celle-ci. Vérifiez donc à quelle vitesse vous roulez en moyenne.

Pour augmenter votre vitesse, il faut évidemment pédaler plus vite. Pour vous améliorer, sélectionnez un moment dans votre randonnée où vous faites des accélérations sur quelques mètres. Il suffit de rouler normalement, d'accélérer, de revenir à la vitesse normale, d'accélérer.... Cette méthode permet de progresser sans hypothéquer vos sorties.

Capacité de monter les côtes

Pour monter les côtes, il faut une bonne technique, de la force musculaire, connaître son rythme, savoir alterner les positions, ne pas se préoccuper des autres et être philosophe.

- **Technique à utiliser**

On ne devrait jamais, au grand jamais, mettre le pied à terre dans une côte si on n'a pas utilisé TOUTES les vitesses. Sur votre vélo, les vitesses ne sont pas des éléments de décoration, il vous faut apprendre à en changer au bon moment en fonction de la côte et de votre condition physique. Chaque fois que, dans une côte, vous aurez envie d'abandonner, surveillez les possibilités de changement de vitesse qu'il vous reste. Si, lorsque vous mettez le pied au sol, vous avez utilisé toutes les possibilités, dites-vous que vous avez fait l'effort nécessaire.

- **Le rythme**

Sachez trouver votre rythme. « Petit train va loin » est aussi valable pour le vélo. Certaines personnes ont besoin de graver les côtes à une vitesse folle pour en venir à bout, d'autres vont plutôt très lentement de façon à ne pas augmenter leur rythme cardiaque. La seule chose qui importe est d'arriver en haut. Monter la côte en poussant son vélo n'est pas de tout repos, un exercice en vaut bien un autre et la randonnée pédestre peut être une stratégie. Soyez philosophe, derrière une montée, il y a toujours une descente.



3. Mise en forme (suite)

- **Changer de position**

Vous avez utilisé toutes les vitesses.... Avant de mettre le pied à terre, essayez de changer de position. En modifiant votre position, vous ferez travailler les muscles différemment, ou des muscles différents, ce qui vous donnera une petite chance de faire quelques kilomètres supplémentaires.

- Avancez-vous ou reculez-vous sur la selle.
- Levez-vous sur les pédales et servez-vous de votre poids pour descendre la pédale.
- Balancez votre corps et le vélo de gauche à droite en mettant le plus de poids possible sur les pédales.
- Entre chaque nouvelle position, essayez de revenir à la position de base.

- **Force musculaire**

La force de vos muscles se développera au fil des efforts. Plus vous ferez de vélo, plus vos parcours seront accidentés, plus vous aurez la musculature qui convient. Si vous faites toujours des sorties sur terrain plat, vous aurez les muscles correspondants. Il en va de même pour le kilométrage.

- **Les autres cyclistes**

Personne n'éprouve de plaisir à se faire dépasser, encore moins lorsque vous êtes en train de déployer toute votre énergie pour venir à bout d'une côte et que la personne qui vous dépasse semble s'amuser. Il faut être fier de vos efforts et ne pas vous comparer aux autres cyclistes. N'hésitez pas à vous ménager un ou des arrêts dans une côte ou une randonnée. Un court arrêt permet parfois de repartir à une bien meilleure allure et de mieux profiter du paysage.

3.3 Mesurer les progrès

Différents outils s'offrent à vous pour mesurer vos progrès.

Cyclomètre

Le cyclomètre est un outil fort intéressant puisqu'il indique votre vitesse ainsi que le kilométrage de chacune de vos sorties. Vous pouvez ainsi comparer vos résultats d'une fois à l'autre et mesurer les progrès.

Parcours témoin

Tous les cyclistes ont un parcours favori. C'est souvent le premier que l'on fait en début de saison. Celui que l'on fait lorsqu'on a peu de temps ou qu'on est seul. Prenez une mesure lors de votre première sortie : temps, vitesse moyenne, kilométrage et/ou sensation. Reprenez cette mesure après une semaine ou deux, vous serez ainsi en mesure de comparer vos résultats sur un même parcours.



4. Un vélo en bon état

Un vélo en bon état est déjà un gage de réussite d'une randonnée cycliste. La meilleure préparation physique ne vous permettrait pas d'aller bien loin si votre vélo n'est pas en état de rouler. La saleté est un des pires ennemis de votre vélo. Régulièrement vous devriez passer un coup de chiffon sur votre vélo. Utilisez de l'eau, du dégraissant, une vieille brosse à dents, votre chiffon et quelques minutes de votre temps.

Vérifications mécaniques avant chaque sortie

- La pression des pneus devrait être vérifiée avant chaque sortie ; pour le confort, la performance, la diminution du risque de crevaison et de l'usure. Pour connaître la pression de vos pneus, vérifiez sur le flan de celui-ci. Les chiffres varient d'un pneu à l'autre. Plus vos pneus sont étroits plus la pression sera élevée. Sur des pneus plus larges il peut y avoir deux chiffres, soit le maximum et le minimum de pression.
- Assurez-vous que les roues ne sont pas voilées (endommagées) et que les déclenches rapides sont bien fermées.
- Vérifiez le système de freinage.
- Assurez-vous que tout ce qui doit être vissé, l'est effectivement. Laissez tomber le vélo au sol d'une hauteur de quelques centimètres pour détecter les bruits insolites.
- Assurez-vous qu'aucune attache, courroie ou autre ne peut présenter un danger.
- Assurez-vous que la chaîne est lubrifiée.

Vérifications annuelles

Une mise au point approfondie de votre vélo devrait être faite avant le début de chaque saison. Ce travail est habituellement confié à des spécialistes. Informez-vous des services disponibles dans les boutiques de réparation de vélo de votre secteur.



5. Les accessoires du cycliste

En cas de pépin

- Une pompe
- Une chambre à air
- Nécessaire à la réparation de crevaison
 - 2 ou 3 clés à pneu
 - colle, rustine (pièce), papier sablé
- Ensemble multi usage
- Un chiffon

Les indispensables

- Le porte bouteille : avec la bouteille remplie
- Les lunettes de vélo : pour la protection contre les poussières, grains de sable et moustiques.
- Toute bicyclette doit être munie d'au moins :
 - un réflecteur blanc à l'avant;
 - un réflecteur rouge à l'arrière;
 - un réflecteur jaune à chaque pédale;
 - un réflecteur jaune fixé aux rayons de la roue avant;
 - un réflecteur rouge fixé aux rayons de la roue arrière.

Le code de la route ne donne pas de spécifications précises quant à l'installation et au positionnement des réflecteurs. Assurez-vous qu'ils soient visibles. De plus, les réflecteurs avant et arrière doivent être orientés de façon à réfléchir la lumière provenant d'une automobile, vers cette automobile.

Les recommandables

- Les cuissards de vélo : contribue à diminuer l'irritation des parties génitales et de l'intérieur des cuisses.
- Les gants de vélo : autant pour le confort que pour la protection des mains lors de chutes.
- Le casque de vélo : pour la protection lors d'une chute.
- Les souliers de vélo : choisissez des souliers avec des semelles très rigides.
- Le support pour sacoche ou pour sac arrière ou avant. À vélo, on évite le sac à dos qui devient rapidement très inconfortable et les sacs qui ne sont pas prévus à cet effet à cause du risque que ces sacs tombent et provoquent une chute.
- Les maillots de vélo : on les choisit surtout pour leur tissu synthétique : respiration, séchage et pour les pochettes arrières.

Les optionnels

- Les pédales automatiques et les cale-pieds
- Le miroir
- Le cyclomètre
- Le fanion rouge

Soyez rassurés, quand on s'y prend bien et avec un peu de pratique, réparer une crevaison est une opération qui ne requiert que quelques minutes.



6. La grande catastrophe ... Une crevaison !

6.1 Enlever et remettre les roues

Pour réparer une crevaison, il faut d'abord enlever la roue. Mais en plus des crevaisons, il y a toutes sortes de circonstances qui amènent les cyclistes à enlever et remettre les roues. Il est impératif de maîtriser cette opération.

Pour la roue avant :

- Si la roue est fixée aux pattes de la fourche par des écrous, dévissez-les petit à petit et en alternance (on procédera de même pour les revisser). Avec la déclenche rapide, on y va d'un seul coup.
- Ouvrez les freins (absolument nécessaire quand le pneu est plus large que la jante).

Pour la roue arrière :

- D'abord placez la chaîne sur le petit pignon ou le petit plateau (pour la mettre le plus lâche possible).
- Comme ci haut pour freins et écrous ou déclenche rapide.
- D'une main, poussez le dérailleur et de l'autre poussez la roue vers l'avant et vers le bas.
- Enlevez la chaîne de la roue libre (en se salissant les doigts ou en bougeant la roue).

Note : Quand on est seul, il est parfois plus commode de placer d'abord le vélo à l'envers.

Pour remettre la roue arrière :

- Poussez le dérailleur vers l'avant.
- Placez la ligne de chaîne inférieure (si le vélo est à l'envers) sur le petit pignon.
- Poussez la roue pour l'insérer dans les fentes des pattes.
- Resserrez écrous ou déclenche rapide. Attention, une fois fermée la déclenche rapide doit pointer vers l'arrière du vélo.
- N'oubliez pas de refermer les freins.

6.2 Enlever et remettre une chambre à air

Les crevaisons étant imprévisibles, il est vital que tout cycliste apprenne à enlever et remettre un pneu, enlever, réparer et remettre une chambre à air.

Il est fortement suggéré d'avoir avec soi une chambre à air de rechange, aux bonnes dimensions (de préférence un cran plus petite que celle du pneu, par exemple 1 pouce pour un pneu de 1 1/8 pouce). Ainsi en cas de crevaison on n'a qu'à remplacer la chambre à air et à reporter à la fin de la journée la réparation de celle qui est crevée.

Procédure pour enlever une chambre à air :

- Assurez-vous que la chambre à air est totalement dégonflée.
- Pressez les flans du pneu vers l'intérieur de la jante.
- En commençant du côté opposé à la valve, insérez une clé à pneu (cuiller) de préférence de plastique pour faire passer le côté du pneu à l'extérieur de la jante. Faire de même avec une ou deux autres clés 5 à 10 centimètres plus loin. Et ainsi de suite sur la totalité d'un même côté du pneu.



6. La grande catastrophe ... Une crevaison ! (suite)

Procédure pour enlever une chambre à air :

- S'il y a lieu, enlevez l'écrou qui entoure la valve contre la jante
- Dans le cas d'une crevaison, marquez sur le pneu l'emplacement de la valve.
- Sortir la chambre à air en commençant par sortir la valve ; poussez le côté du pneu extérieur à la jante de façon à dégager complètement la valve.

Procédure pour remettre une chambre à air :

- Assurez-vous que la chambre à air est adéquate pour le pneu et la jante.
- Mettez de la poudre (talc) à l'intérieur du pneu et sur la chambre à air.
- Gonflez légèrement la chambre à air pour lui donner une forme circulaire.
- Insérez la valve dans le trou de jante.
- Enlevez l'air qu'elle contient.
- Insérez le pneu à l'intérieur de la jante en commençant à la hauteur de la valve.
- Essayez de ne pas utiliser de clés à pneu car avec celles-ci il y a toujours le risque de coincer la chambre à air; si vous devez utiliser des clés, faites-le avec grande précaution.
- Avant de gonfler, vérifiez que la chambre à air n'est pas coincée entre le pneu et la jante en pressant les flans du pneu avec les doigts sur le pourtour du pneu.
- Si tout est correct, mettez environ 25 lbs de pression et inspectez de nouveau.
- Gonflez ensuite le pneu à la pression inscrite sur le flan du pneu.

6.3 Réparer une chambre à air

- N'oubliez pas de marquer le pneu à l'endroit de la valve avant d'enlever la chambre à air. Enlever la chambre à air.
- Trouvez la fuite en pompant de l'air dans la chambre et si nécessaire en la plongeant dans l'eau. Les très petites et donc très lentes fuites sont plus difficiles à trouver mais dans ces cas, c'est très souvent à la valve que se situe le problème.
- Reportez sur le pneu l'endroit de la crevaison et inspectez le pneu à l'intérieur et à l'extérieur pour éventuellement dénicher la cause de la catastrophe.

Procédure de réparation

- Étendez la chambre à air et nettoyez la région abîmée.
- Rendre rugueuse (avec papier sablé ou autre) la région autour du trou.
- Répandez une mince et égale couche de colle sur une surface plus grande que la rustine.
- Laissez sécher 15 minutes et appliquez une 2^e couche mince et égale et laissez sécher encore 15 minutes. Sur la route on acceptera un temps de séchage plus court; on attendra que la colle présente une apparence mate.
- Appliquez la rustine en enlevant son papier collant tout en la déroulant et en appuyant fortement de façon à éliminer les bulles d'air.
- Pompez un peu d'air dans la chambre pour lui donner une forme et appliquez du talc, particulièrement sur la région de la colle.
- Remontez chambre à air et pneu selon les procédures ci-haut et... bonne route.



7. Trucs du routier

Les étirements

Il est recommandé de faire quelques exercices d'étirement pour les muscles sollicités par l'effort et ceux endoloris par la posture. On pense essentiellement aux cuisses, mollets, chevilles, dos, épaules, cou. Le fait d'exécuter des exercices d'échauffement peut diminuer le risque de courbatures et de blessures. Il faut les faire avant la randonnée et à chaque fois que l'on fait un arrêt.

Rouler sous la pluie

On ne choisit jamais de le faire, mais cela fait parfois partie d'une réalité incontournable. Lorsqu'il pleut, il faut considérer l'augmentation du temps de freinage. La chaussée mouillée diminue l'efficacité du freinage et il faut donc calculer une plus grande distance pour chaque ralentissement et/ou arrêt.

Pour que cela ne tourne pas au cauchemar, il faut également prévoir une tenue vestimentaire appropriée : un imperméable, des gants, des pantalons de pluie, des chaussettes en tissu synthétique, une casquette et des vêtements secs. Évitez les imperméables ponchos qui vous font une voile et se prennent partout ainsi que les sacs de plastique autour des souliers qui font glisser les pieds sur les pédales et augmentent ainsi le risque de chute.



8. Trousse de premiers soins

Dans un monde idéal, chacun devrait avoir sur lui une trousse de premiers soins complète qui lui permette non seulement de subvenir à ses besoins mais également d'aider une autre personne. Munissez-vous de tout ce dont vous aurez à vous servir et de tout ce dont vous souhaiteriez qu'une autre personne puisse se servir auprès de vous si vous êtes dans le besoin. La personne qui vous viendra en aide pourrait ne pas avoir de trousse de premiers soins.

CONTENU	QUANTITÉ
Paire de gants	1
Ciseaux à pansements	1
Pince à échardes	1
Épingles de sûreté	2
Pansements adhésifs	4
Compresse de gaze stériles	2
Rouleaux de bandages de gaze	1
Bandage triangulaire	1
Pansements compressifs	2
Rouleau de ruban adhésif	1
Tampons antiseptiques	4
Sac froid	1
Couverture de secours	1
Sac en plastique pour déchets	1
Livre de secourisme petit format	1



9. Le code de la route

Les cyclistes ont les mêmes droits et les mêmes obligations que les automobilistes. Un cycliste peut donc recevoir une amende de 15 \$ ou plus pour non respect de la signalisation ou des règles de la circulation.

Le respect du code de la route est l'un des premiers éléments de la sécurité du cycliste. N'oubliez pas que comme cycliste vous êtes très souvent un automobiliste et un piéton.

Respecter la signalisation

- Les cyclistes doivent circuler dans le même sens que les voitures et respecter les sens uniques.
- Le feu rouge et le panneau d'arrêt commandent une immobilisation complète.
- Même lorsque la voie est libre le cycliste doit attendre le feu vert pour s'engager.
- Les cyclistes doivent rouler à l'extrême droite de la chaussée.
- Signaler ses intentions
- Les cyclistes doivent signaler leurs intentions par un code gestuel de façon à être bien vu par les automobilistes.

Le casque

Au Québec le port du casque n'est pas obligatoire, il est toutefois fort recommandé étant donné que les blessures à la tête sont les plus sévères.

On choisit son casque pour le confort lorsqu'on le pose sur la tête et le nombre de trous. Plus un casque est pourvu de trous plus il est aéré et donc moins vous aurez chaud.

L'efficacité du casque est démontrée, il faut toutefois qu'il soit en bon état et bien ajusté.

Pour ajuster le casque

- Assurez-vous qu'il couvre bien le dessus de la tête (pas trop petit) et qu'il est stable (pas trop grand). Vous pouvez utiliser les coussinets vendus avec le casque ou, sur certains casques, la roulette d'ajustement à l'arrière du casque.
- Placez le droit. Il doit couvrir une partie du front.
- Ajustez les courroies de telle sorte qu'elles se rejoignent sous le lobe de l'oreille, comme une boucle d'oreille.
- Ajustez ensuite la mentonnière de façon à ce qu'un doigt passe entre la courroie et le cou.

Votre casque doit être approuvé par l'un des organismes suivants : CSA, CPSC ou ASTM. Il a une durée de vie limitée et ne devrait plus être utilisé après un accident. Un casque qui n'est pas attaché, qui est sur le porte bagage ou sur le guidon n'est pas utile.

Assuré partout dans le monde

Que vous soyez conducteur, passager, piéton, cycliste ou motocycliste, vous êtes assuré partout dans le monde si vous êtes blessé dans un *accident de la route*.

Grâce à la protection offerte par le régime public d'assurance automobile du Québec, tous les Québécois sont protégés en cas de blessure, qu'ils soient responsables ou non de l'accident.

Pour en savoir plus sur le régime public d'assurance automobile du Québec :

www.saaq.gouv.qc.ca/victim



9. Le code de la route (suite)

Circuler en groupe

Traverse d'une voie ferrée croisant notre route

Les dangers de chute au passage d'une voie ferrée sont réels. La roue du vélo peut être emprisonnée dans le creux le long du rail ; dans ce cas la chute est inévitable. Il faut donc passer perpendiculairement sur la voie ferrée. Il n'y aurait pas de problème si les voies ferrées traversaient elles-mêmes les routes perpendiculairement. Mais ce n'est pas toujours le cas.

Grilles d'égout

Les grilles d'égout doivent être installées pour que les rainures soient perpendiculaires au sens du trafic. Il faut toutefois être vigilant ; une roue qui se coince dans une grille d'égout peut provoquer une chute et /ou endommager la roue.

Ne pas être un obstacle soi-même

Si pour quelque raison on doit s'arrêter, le faire en s'assurant de ne pas mettre un autre cycliste en difficulté et bien dégager la voie.

La personne de tête et la personne de queue

- Le code de la route limite à 15 le nombre de cyclistes pouvant rouler en groupe.
- Ce code prescrit aussi que les cyclistes doivent rouler en file indienne et non côte à côte
- La distance entre chaque cycliste varie selon l'expérience des cyclistes formant le groupe (moins on est habitué, plus grande sera la distance entre les cyclistes). L'équivalent d'une longueur de une à deux bicyclettes de séparation est recommandé au début.
- Une **personne de tête**, généralement l'encadreur mènera le groupe
- Une **personne de queue** (de préférence un encadreur ou cycliste d'expérience) fermera le groupe.
- La **personne de tête** connaît bien le parcours, fait clairement tous les signaux (chaque cycliste refait tous les signaux) et roule à la vitesse qui permet à chacun des participants de rester dans le groupe.
- Aux intersections, le **personne de tête** vérifie auprès de la **personne de queue** que chacun est là et prêt à continuer
- La **personne de queue** reste toujours à l'arrière, ne dépasse aucun membre du groupe.



10. Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

Certaines personnes devraient consulter leur médecin avant d'entreprendre un **nouveau** programme soutenu d'activités physiques. Pour savoir si c'est votre cas, répondez aux questions ci-dessous. Le Q-AAP vise à aider les personnes de 15 à 69 ans à déterminer si elles devraient consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'activités physiques. Les personnes de plus de 69 ans qui ne sont pas habituées à faire de l'exercice de façon régulière, devraient consulter leur médecin avant de commencer un **nouveau** programme.

QUESTIONS	OUI	NON
Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?	☐	☐
Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ?	☐	☐
Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique ?	☐	☐
Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre conscience ?	☐	☐
Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ?	☐	☐
Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque ?	☐	☐
Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire d'activité physique ?	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à une de ces questions, consultez votre médecin avant de débiter un nouveau programme d'activités physiques.

Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous pouvez dès maintenant commencer à faire davantage d'activités physiques sans risque pour votre santé.

Si votre état de santé change et que vous devez répondre OUI à une de ces questions, demandez conseil à votre médecin



Réseau FADOQ

4545 av. Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2

www.fadoq.ca | info@fadoq.ca | 1 800 828-3344