



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

SAISON 2023

Table des matières

Introduction.....	3
Consignes de sécurité.....	4-5
Les relais	6-7
Exemples d'infractions au code de la sécurité routière	8
Respect de la signalisation.....	9-10
Casque de vélo.....	11
Vérification du vélo.....	12
Équipement à transporter dans le sac de selle	12-13

Introduction

Voici le document officiel constituant les règlements et consignes de sécurité pour la saison 2023.

Il documente les consignes de sécurité, de même que de l'information sur le code de la sécurité routière et le port du casque sont également disponibles dans ce document. Ces éléments proviennent du Guide de sécurité à vélo – 9^e édition de la SAAQ :

<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf>

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo>

Également, quoi de neuf dans le Code de la sécurité routière (Vélo Québec) :

<https://www.velo.qc.ca/boites-a-outils/securite/>

Équipements

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/velo-equipements>

Il est de la plus grande importance que chaque membre prenne le temps de bien lire et de comprendre le contenu de ces document en entier. Advenant tout questionnement ou ambiguïté, nous vous prions de nous en faire part en contactant le club via les méthodes suivantes :

Courriel : clubvelomauricie@gmail.com

Facebook : <https://www.facebook.com/ClubVeloMauricie>

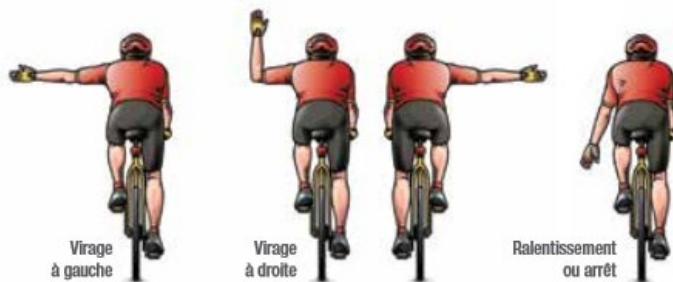
Consignes de sécurité

Les consignes de sécurité ci-dessous visent à limiter les risques liés à la pratique du vélo de route, d'assurer la sécurité de tous et créer un sentiment d'homogénéité lors des sorties officielles,

1. Le Club Vélo Mauricie est un club visant de saines habitudes de vie en passant par l'activité physique, le développement de ses membres, l'aspect social et n'est aucunement un club de vélo de compétition.
2. L'entraide et le partage des connaissances sont de mise.
3. Les encadreurs sont des personnes ressources lors des sorties. Pour tout renseignement ou problème, se référer à ceux-ci. De plus, ils font figure d'autorité et ont pour mandat de faire respecter les règles de sécurité.
4. S'assurer que tous les participants reviennent au point d'arrivée; ce qui implique la collaboration de cyclistes plus expérimentés ou du véhicule accompagnateur.
5. Un cycliste en difficulté doit le mentionner à son peloton ou à l'encadreur afin de rester en peloton.
6. Circuler en file indienne par peloton d'un maximum de 10 cyclistes selon la capacité des membres. En cas de faible circulation automobile, la file indienne double (côte à côte) sera permise **uniquement sous autorisation des encadreurs**.



7. Chaque cycliste a l'obligation de signaler toute intention (obstacles, virages, arrêts, etc.).

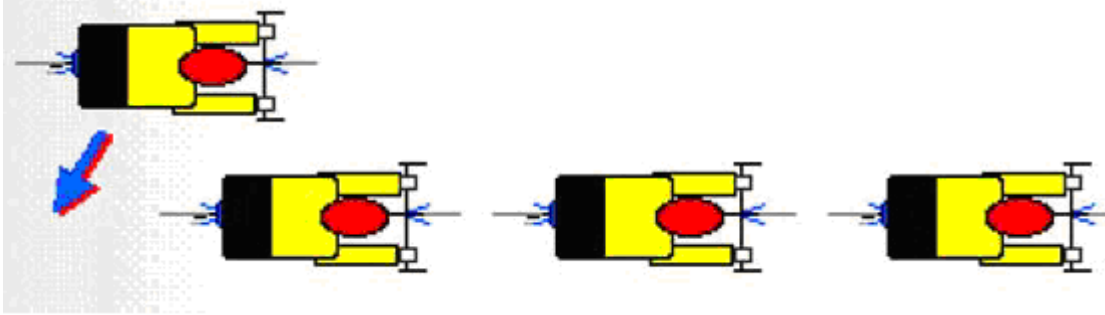


8. Lors d'une crevaison ou d'un problème mécanique, en avertir l'encadreur afin que le véhicule accompagnateur vienne en aide au cycliste en difficulté. Celui-ci ramènera le cycliste dans son peloton par la suite.
9. Le cycliste roulant devant le peloton doit conserver la vitesse, conserver un rythme régulier afin d'éviter l'effet élastique, ajuster la vitesse à la demande des autres et signaler les relais dans les endroits sécuritaires.
10. Tous les cyclistes doivent rester concentrés sur la route, les mains sur le guidon, préparé à toutes éventualités et éviter les mouvements brusques.

11. Lors des descentes, les cyclistes doivent se distancer afin d'éviter le risque de contact et le freinage inutile. Sur le plat, le peloton doit se regrouper.
12. Lors des montées, chacun doit monter à son rythme. Éviter de prendre trop de place. Les moins rapides doivent garder leur droite pour permettre aux plus rapides de les dépasser par la gauche. Les cyclistes doivent ralentir le rythme en haut afin de reformer le peloton et laisser la chance à chacun de récupérer.

Les relais

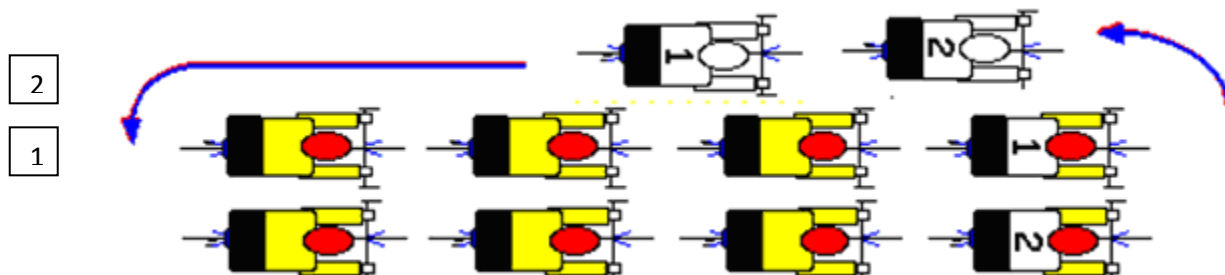
Relais 1 par 1



Le cycliste qui *donne le relais* doit :

1. Signaler son intention avec un geste de la main en mentionnant le mot « RELAIS » suffisamment fort pour que les cyclistes qui suivent puissent l'entendre.
2. Se ranger à gauche du peloton de façon sécuritaire.
3. Décélérer afin de permettre au peloton de le dépasser par la droite.
4. Réintégrer la queue du peloton **seulement APRÈS que le dernier cycliste ait passé**. Afin d'éliminer toute ambiguïté, le dernier cycliste mentionnera le mot « DERNIER » lorsque du passage du cycliste qui vient de donner le relais.

Relais 2 par 2 (côte à côte)
voir consigne de sécurité #6n



Pour donner le relais:

1. Le cycliste #1 (file de gauche) signale l'intention avec un geste de la main en mentionnant le mot « RELAIS » suffisamment fort pour que les cyclistes qui suivent puissent l'entendre.
2. Le cycliste #1 se range à gauche du peloton de façon sécuritaire, suivi du cycliste #2 (file de droite).
3. Décélérer afin de permettre au peloton de les dépasser par la droite.
4. **Seulement APRÈS que le dernier duo de cyclistes ait passé**, le cycliste #1 réintègre le peloton en premier et se range dans la file de droite (plus près de l'accotement), suivi du cycliste #2 dans la file de gauche). Afin d'éliminer toute ambiguïté, le dernier cycliste mentionnera le mot « DERNIER » lorsque du passage du duo qui vient de donner le relais.

Exemples d'infractions au code de la sécurité routière

À VÉLO COMME EN AUTO...

on respecte
le Code

EXEMPLES D'INFRACTIONS AU CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

PÉNALITÉS

Circuler entre deux rangées de véhicules en mouvement	80 \$ à 100 \$
Circuler sur un trottoir (sauf en cas de nécessité ou si la signalisation l'exige ou le permet)	80 \$ à 100 \$
Circuler en sens inverse de la circulation (sauf en cas de nécessité ou si la signalisation le permet)	80 \$ à 100 \$
Circuler avec un ou des écouteurs (à compter du 30 juin 2018)	80 \$ à 100 \$
Circuler en manipulant un appareil électronique portatif, qu'il soit ou non tenu en main, sauf s'il affiche des informations utiles à la conduite, auquel cas il doit être installé sur un support fixe (à compter du 30 juin 2018)	80 \$ à 100 \$
Consommer des boissons alcoolisées en circulant	80 \$ à 100 \$
Effectuer un virage à droite au feu rouge alors que la signalisation l'interdit	80 \$ à 100 \$

EXEMPLES D'INFRACTIONS AU CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

PÉNALITÉS

Omettre de s'immobiliser à un feu rouge ou à un arrêt obligatoire	80 \$ à 100 \$
Omettre de céder le passage aux usagers qui ont priorité à l'intersection	80 \$ à 100 \$
Omettre de se conformer à la signalisation	80 \$ à 100 \$
Omettre de circuler en file	80 \$ à 100 \$
Omettre de signaler ses intentions (virage)	80 \$ à 100 \$
Omettre de tenir constamment le guidon	80 \$ à 100 \$
Transporter un passager sur un vélo non adapté à cette fin	80 \$ à 100 \$



Respect de la signalisation

PLACE À LA SIGNALISATION!

Tout comme les autres usagers de la route, les cyclistes doivent respecter les panneaux et les feux de circulation partout et en tout temps. Par ailleurs, une signalisation particulière a été conçue pour les voies cyclables. En voici quelques exemples avec leur signification.



LES ENFANTS
DE MOINS DE
12 ANS
DOIVENT ÊTRE
ACCOMPAGNÉS
D'UN ADULTE

Indique l'obligation, pour l'enfant de moins de 12 ans, d'être accompagné par un adulte sur une route où la vitesse permise est de plus de 50 km/h.



Indique l'obligation de descendre de vélo pour des raisons de sécurité.



Indique un trajet obligatoire pour vélos et piétons.



Indique un passage pour vélos.



Indique que vous circulez sur la Route verte.



Indique la présence d'une voie cyclable sur l'accotement.



Indique la période où la voie cyclable n'est pas entretenue.

SUR 8 km



Indique une aire de stationnement automobile à proximité d'une voie cyclable.



Indique la possibilité pour un cycliste de s'engager à contresens dans une rue à sens unique.



Indique la présence d'un service commercial (ici, atelier de mécanique).



Indique qu'il est interdit de stationner son vélo à cet endroit.



Indique un détour temporaire en raison de travaux sur la voie cyclable.



Les feux de circulation pour cyclistes sont placés aux abords des pistes cyclables.



Ces symboles peints sur la chaussée indiquent qu'une voie est réservée aux cyclistes.



Indique l'obligation pour les cyclistes de respecter un feu pour piétons.

ATTENTION : En l'absence de ce panneau, les cyclistes doivent toujours respecter les feux de circulation pour les véhicules et ne peuvent utiliser la signalisation pour les piétons que s'ils descendent de leur vélo.

La protection du casque de vélo

Le casque de vélo protège la tête dans l'éventualité d'un impact. Il est fait en mousse qui absorbe l'énergie résultant d'un impact. Le casque sera endommagé lors d'un impact violent et devra donc être remplacé. Le casque de vélo est léger, protège la partie supérieure de la tête, assure une bonne aération et une excellente visibilité.



- **AJUSTEZ-LE :** Assurez-vous que votre casque est de la bonne grandeur et ajustez-le de façon adéquate.
 - Deux doigts du casque jusqu'à la ligne des sourcils
 - Courroies en forme de V autour des oreilles
 - Un doigt entre le menton et la courroie
- **PORTEZ-LE :** Il vous protégera!
- **REMPLECEZ-LE :** Si le casque a plusieurs années ou s'il vous a protégé lors d'une chute, remplacez-le.

Le choix d'un casque de vélo

Fixez-vous tout d'abord un budget. Il y a des casques de vélo à tous les prix; il faut cependant savoir que les modèles de casques haut de gamme ne protègent pas mieux que certains casques moins chers. Ensuite, assurez-vous que le casque répond aux normes de sécurité. Il faut aussi s'assurer que le casque est de la bonne taille, c'est-à-dire qu'il ne faut donc pas le prendre trop petit ni trop grand.

Critères à considérer :

- Casque bien ventilé
- Casque répondant aux normes de sécurité (CSA International, ASTM, CPSC, Snell B90/B95)
- Poids du casque
- Ajustement du casque

Entretien

- Évitez de laisser le casque dans un endroit très chaud; cela peut réduire sa résistance aux chocs.
- Ne pas utiliser de peinture ou de solvant sur votre casque; cela pourrait affaiblir la coquille.
- Nettoyez votre casque ainsi que les coussinets avec un mélange d'eau tiède et de savon doux.
- La durée de vie d'un casque suggérée par les fabricants peut varier de 3 à 8 ans.
- Vous référer au manuel d'instruction pour tous autres renseignements.

Source et images : Guide de sécurité à vélo – 9^e édition - Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)
<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/guide-securite-velo.pdf>

1- Vérification Avant chaque sortie

État général du vélo
Vérifier la direction
Vérifier le pédalier
Vérifier la selle
Nettoyer/Lubrifier la chaîne si nécessaire
État des câbles
Ajustement des freins
État des roues
État des pneus
Pression des pneus + important

AVANT DE PARTIR

**UN VÉLO EN ORDRE
... c'est important**

- A** Vérifiez que la pression des pneus correspond à celle recommandée
- B** Vérifiez si la chaîne saute (chaîne trop étirée, dents usées)
- C** Vérifiez l'état des freins (ajustement, câbles rouillés, fils cassés)
- D** Vérifiez l'équipement de visibilité obligatoire :



- 1** Réflecteur blanc à l'avant
- 2** Réflecteur jaune ou blanc sur les rayons de la roue avant ou flancs du pneu réfléchissants ou bande réfléchissante des deux côtés de la jante (sinon, bande réfléchissante jaune ou blanche de chaque côté de la fourche)
- 3** Réflecteur rouge à l'arrière
- 4** Réflecteur rouge ou blanc sur les rayons de la roue arrière ou flancs du pneu réfléchissants ou bande réfléchissante des deux côtés de la jante (sinon, bande réfléchissante rouge ou blanche de chaque côté du hauban)
- 5** Réflecteur jaune ou blanc sur chaque pédale (sinon, bandes réfléchissantes aux chevilles ou sur les chaussures)

2- Vérification hebdomadaire du vélo (si pas réalisé avant chaque sortie)

État général du vélo
Vérifier la direction
Vérifier le pédalier
Vérifier la selle
Nettoyer/Lubrifier la chaîne
État des câbles
Ajustement des freins
État des roues
État des pneus
Pression des pneus

3- Équipement à transporter dans le sac de selle

Bonbonnes de CO2 et son détenteur(image 1)
Si pas de bonbonne, pompe à vélo
Chambre à air (image 2)
Leviers (image 3)
Adapteur Schraeder/Presta (image 4)
Multi-outils : Clé allen 3-4-5mm (image 5) Patch (image 6) Argent en papier



Image 1



image 2



image 3



image 4



image 5



image6

Note : l'argent a deux utilités 1- si vous faite une crevaison et que le pneu est fendu un peu, la technique est d'insérer le billet sur plusieurs épaisseurs entre la chambre a air et le pneu, 2- Si vous avez besoin de vous désaltérer à la mi-chemin