

Message de la FQSC

L'hiver est sur le point de céder sa place pour de bon. Plusieurs seront ravis d'aller profiter de la belle température et enfin rouler dehors.

À ce moment les bicyclettes apparaîtront en grand nombre sur les routes, pistes et sentiers. Afin de bien prévoir votre prochaine sortie à vélo tout en respectant les mesures sanitaires j'ai préparé cet aide mémoire.

Bonne lecture.

La Fédération Québécoise des Sports Cyclistes (FQSC) a publié récemment un avis sur la pratique du cyclisme en lien avec la pandémie. En voici un extrait:

"Le directeur national de la santé publique a recommandé de rester à la maison. Néanmoins, les autorités sanitaires n'ont pas interdit le cyclisme en plein air.

Si vous décidez de sortir, il est essentiel que vous pratiquiez la distanciation physique.

Il est proscrit de rouler en peloton sur le réseau routier québécois.

Soyez **autosuffisants** lors de vos sorties et pilotez votre vélo de manière sécuritaire.

Si les cyclistes ne pratiquent pas une distanciation sociale appropriée, le gouvernement pourrait décider qu'il n'a pas d'autre choix que d'intervenir et d'empêcher toutes les sorties en plein air, comme c'est le cas dans d'autres pays."

### **Soyez autosuffisant.**

Inspectez votre vélo. Assurez vous que les freins fonctionnent, gonflez vos pneus et inspectez les. Il est possible que le pneu ne soit pas bien fixé sur la jante. Faites un petit essai dans votre quartier avant de partir. Soyez prêts pour tout pépin, des outils ou un téléphone pourra vous éviter de devoir entrer en contact avec une autre personne.

### **Vérifiez les prévisions météo.**

L'hypothermie ou un coup de chaleur peut vous surprendre, surtout durant les changements de saison. Planifiez votre sortie au moment où la température est le plus près de 20 degrés.

### **Habillez-vous adéquatement.**

Si il fait froid, portez une veste de surplus et retirez là au besoin. Prévoyez de la protection solaire, malgré la fraîcheur votre visage est exposé. Un coup de chaleur peut aussi vous surprendre en tout temps. Restez à l'affut et hydratez-vous.

### **Épuisement.**

Partez avec le vent de face, votre retour sera plus facile. Planifiez votre itinéraire et ne vous aventurez pas trop loin pour votre première sortie. Il est aussi recommandé de vous en tenir aux itinéraires que vous connaissez bien et qui sont proches de chez vous. Informez un ami de votre parcours ainsi que l'heure de retour prévue.

### **Endroits à éviter.**

Évitez les zones surpeuplées.  
Évitez les pistes cyclables. Elles sont surpeuplées de piétons et de familles. Avec la distance de 2 mètres à conserver, cela deviendra une course à obstacle si vous essayez de rouler à plus de 20kmh. Évitez les pistes cyclables si vous roulez à plus de 20kmh.

### **Étiquette lors d'une pandémie.**

N'organisez pas de sorties en groupe et ne roulez qu'avec des gens avec qui vous vivez déjà.  
Conservez une distance sécuritaire entre chaque cycliste. Les études varient sur la distance considérée comme appropriée mais certaines parlent de jusqu'à 20 mètres. Les dépassements nous emmènent à réduire la distance mais de grâce, soyez courtois et respectueux lorsque vous serez dans cette situation. Avertissez de votre arrivée et attendez que ce soit sécuritaire pour le faire.

20m.....20m.....20m...  
.....

### **Le reste de vos choses habituelles.**

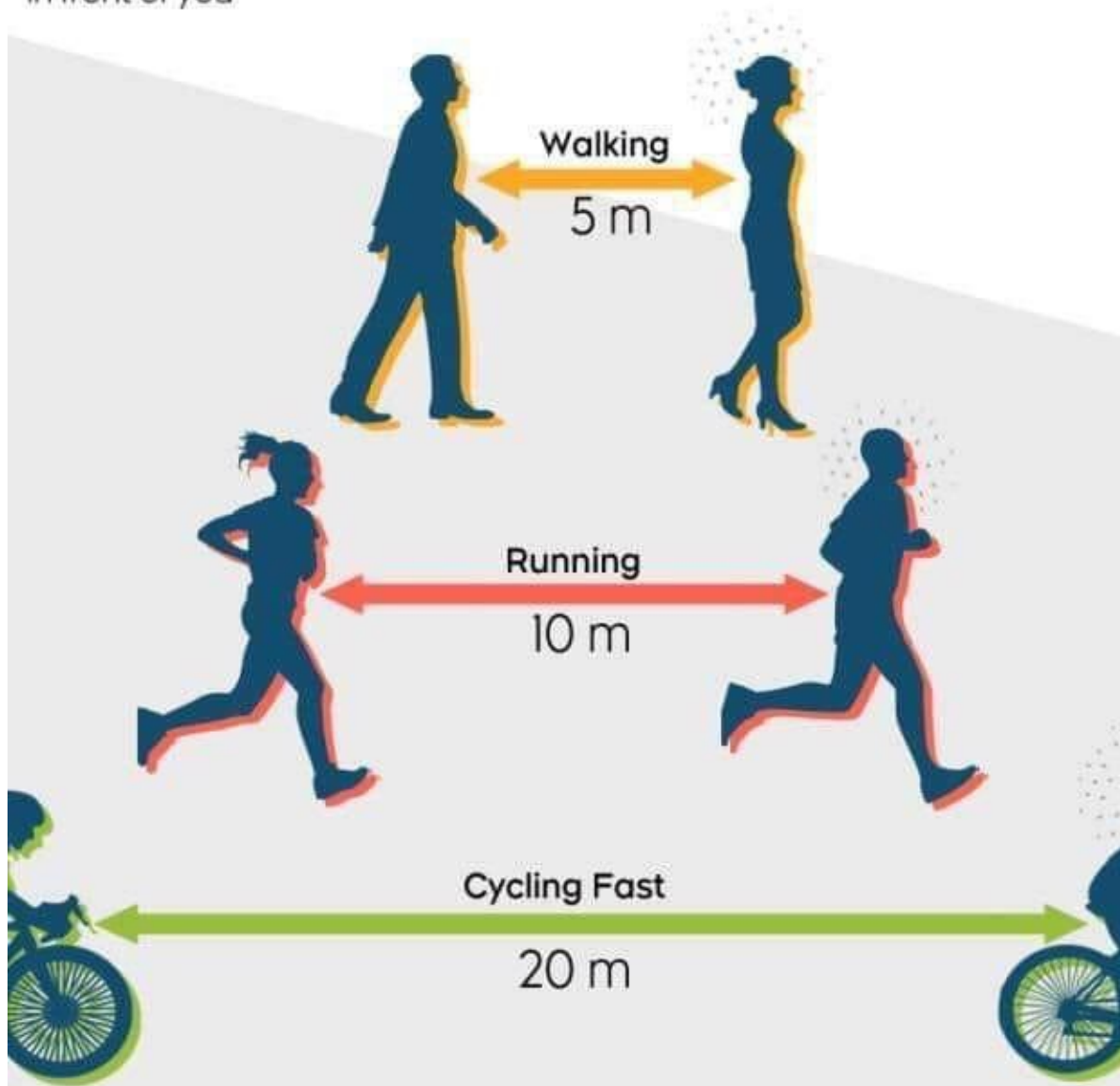
Le port du casque est fortement recommandé. Il est obligatoire pour les mineurs et les vélos électriques. Lunettes et gants. Nourriture et surtout, surtout, de l'eau.

La **prudence** et le **respect** nous permettront de continuer à utiliser nos vélos durant le confinement.

Ca va bien aller.

## Distancing to avoid slipstreams

To avoid the chance of acquiring droplets from a slipstream, you may want to consider keeping more distance between you and the person in front of you



Source: Eindhoven University of Technology  
Silhouette Vectors by Freepik.com

CTV NEWS

dim. 19/04	lun. 20/04	mar. 21/04	mer. 22/04	jeu. 23/04	ven. 24/04	sam. 25/04
Faible pluie	Ensoleillé	Pluie et neige	Généralement ensoleillé	Pluie et neige	Faible pluie	Ensoleillé avec passages nuageux
11°	8°	6°	4°	7°	9°	12°

Nous travaillons présentement à mettre sur pied notre boutique en ligne où vous pourrez magasiner en sécurité tout en continuant à supporter votre boutique de vélo. Entre temps, si vous avez besoin de pièces ou accessoires pour votre vélo, vous pouvez nous écrire et nous préparerons votre commande pour une cueillette ou livraison (dans Aylmer).

\*Certaines conditions s'appliquent.

Vos pneus sont-ils usés?  
Comment le savoir?  
Comment s'y retrouver?

J'ai préparé ce vidéo qui explique tout sur les pneus.

Bon visionnement!

[Tout sur les pneus](#)



e-Cycliste  
138b rue Principale  
Gatineau (Aylmer)  
J9H3M4  
[www.ecycliste.ca](http://www.ecycliste.ca)

Heures d'ouverture:  
Nos heures d'ouverture jusqu'au 15  
mai sont les suivantes:

Lundi au samedi 10:00-17:00

819 923-3528  
613 617-8356

