

Bonjour à tous, comme plusieurs membres chez LS sont de grands fans de vélo, nous avons décidé de vous partager notre passion en vous donnant quelques astuces pour rendre votre parcours, lors de la journée cyclisme et golf de la CTAQ, encore plus agréable!

GUIDE DU
20 16
CYCLISTE
de peloton

1. Évitez d'avoir le fixe sur votre roue avant :

Gardez la tête haute et le regard au loin (pas besoin de fixer votre roue). Vous devez être capable de voir au-dessus de l'épaule de la personne devant vous pour repérer les trous, les lumières, les déviations de la route, etc.

2. Ne soyez pas une boîte à surprises :

Évitez les gestes qui pourraient surprendre vos partenaires de parcours (freinages sec, déviations du parcours, etc.)

3. Comme en voiture, on laisse de l'espace au véhicule devant nous :

Conservez votre ligne en suivant votre trajectoire, mais gardez-vous assez d'espace pour réagir.

4. Éviter les diagonales, soyez entièrement derrière ou à côté d'un cycliste :

N'augmentez pas votre risque de chute en mettant votre roue à côté de la sienne.

5. Entre cyclistes, on communique :

Prenez le soin d'annoncer à l'avance vos intentions et tous dangers de la route. Vos partenaires auront ensuite la responsabilité de les communiquer au reste de l'équipe, et vice-versa!

6. Face à un trou, on prend le coup pour l'équipe :

Si vous n'avez pas le temps de prévenir votre équipe d'un trou soudain, vous devez passer au travers sans ralentir et sans changer de trajectoire. Cela évitera à plusieurs de chuter!

7. Ta vitesse sera mienne :

Si la vitesse de croisade est trop élevée pour vous, faites-le savoir. Le peloton devrait ralentir pour s'adapter au moins rapide du groupe. Faites attention cependant, si vous n'êtes pas du même calibre, peut-être devriez-vous songer à changer vers un groupe plus lent.

8. Une collation sur la route :

Si vous voulez manger une collation, assurez-vous de la prendre aux meilleures conditions : une vitesse de croisade est régulière et une route qui vous permet de conduire à une seule main. Pensez à préparer votre sac de nourriture à l'avance pour éliminer des étapes superflues (éplucher une banane, ouvrir un sac scellé, etc.)

9. Soyez vigilants, ce conseil est important :

Sur la route, avec tant de plaisir, il est facile de se faire sécher les dents en souriant. Par contre, soyez prudents, un moustique là-dedans n'est pas toujours plaisant!

Avant de partir de la maison...

Avez-vous pris le temps d'inspecter :

- État des pneus
- Pression des pneus
- État des freins
- État de la chaîne
- Ajustement général, le siège et le guidon

Avez-vous en votre possession :

- Casque de vélo
- Crème solaire
- Bouteille d'eau
- (Nous avons pensé à vous, vous en trouverez une dans votre sac!)
- Sac de nourritures préparées à l'avance
- Pompe ou bouteille de CO₂ avec chargeur
- Tube de rechange

ON S'OCCUPE
DE VOUS GARDER
AU FRAIS

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter nos sources!

http://www.clubcycliste.com/files/rules/CCB_Handbook_Francais.pdf

http://clubvelojonquiere.com/trucs_et_astuces.html

<http://www.fqsc.net/>

Vous avez des commentaires?

Écrivez-nous à maravary@entreprisesls.com