



## GUIDE DES ENCADREURS

### **Rôle du chef de groupe**

Le chef de groupe est bénévole, volontaire et possède du leadership. Il veillera au respect de la sécurité routière et des règlements du club, et s'assurera que les membres de son groupe adoptent un comportement cycliste responsable. Son rôle consiste à :

- Préparer la sortie
- Accueillir les nouveaux membres
- Organiser les départs
- Gérer la vitesse du groupe
- Enseigner les différentes techniques pour rouler en peloton
- Planifier les pauses
- Sécuriser les lieux en cas d'accidents
- Prendre les commentaires des cyclistes
- Faire des recommandations au conseil d'administration

## PRÉPARATION D'UNE SORTIE

- Étudier et/ou télécharger le parcours avant le départ. Tous les groupes roulent le même parcours soit celui au calendrier. Un parcours court est prévu pour le groupe du 25km/h.
- Pensez à un endroit sécuritaire pour la pause de mi-parcours.
- Rendez-vous à l'emplacement de votre groupe de vitesse 10 minutes avant le départ.



- Vérifier la présence de nouveaux membres, se présenter, s'assurer qu'ils sont dans le bon groupe de vitesse, le présenter au groupe afin de faciliter l'intégration et lui donner les consignes d'usage.
  - Un nouveau membre peu importe son calibre devra débuter dans le 25 km/h ou le 28km/h vu la présence d'encadreur dans ces groupes.
  - Ce nouveau membre doit avoir lu le guide du cycliste
  - Devra suivre la formation obligatoire des nouveaux en début ou à la saison suivante.
  - Veuillez faire parvenir le nom du nouveau membre au CA par le groupe Messenger des Encadreurs afin que nous en prenions note.
  - La barre de triathlon est tolérée qu'à une seule présence mais en aucun cas elle ne doit être utilisée.
- Assurez-vous d'avoir votre cellulaire ou encore qu'un membre de votre groupe en possède un.
- Tout cycliste devrait avoir sur lui une pièce d'identité et le téléphone d'une personne à rejoindre en cas d'urgence. Une copie de la carte d'assurance maladie ou permis de conduire, rangée dans son sac de selle. Voir le modèle à imprimer sur le site web; <https://cycloboisfrancs.org/carte-en-cas-durgence-a-completer/>
- Le port du casque, un feu arrière et un cyclomètre sont obligatoires. Les lunettes, le port des gants et le miroir sont fortement recommandés.
- Le vélo doit être en parfait état de rouler.

- Tout cycliste doit être autonome en cas de crevaison et transporter avec lui ; des clés pneu, une pompe ou cartouche de co2 et un tube de rechange. Une rustine (patch) pour la réparation d'un pneu fissuré peut s'avérer très utile également.
- Il est interdit d'utiliser son guidon de triathlon afin d'avoir toujours accès aux leviers de freins. La béquille arrière est aussi interdite elle pourrait provoquer des chutes si la roue d'un autre cycliste se glisse entre elle et le cadre du vélo. Avisez le nouveau membre qu'il devra désinstaller ces équipements avant sa prochaine sortie.

## LES DÉPARTS

- Faites le décompte du groupe afin de ne pas dépasser 8 cyclistes. 9 c'est acceptable et à 10 on divise le groupe en 2. Les petits groupes (5) sont idéales pour les sorties de semaine. Pour le samedi, le groupe ne doit pas dépasser 12 cyclistes.
- Les départs s'effectuent du groupe le plus rapide au groupe le moins rapide, à intervalle de 1 minute, afin d'éviter qu'un groupe en rattrape un autre à la sortie de ville (intersections, feux de circulation, etc.) Cela permet également à un cycliste en difficulté de se laisser glisser dans un groupe moins rapide au besoin. Ainsi, un cycliste peut se donner le défi de s'annexer à un groupe plus fort en sachant qu'il est possible de se laisser glisser dans le groupe suivant au besoin. D'où l'importance de rouler le même parcours soit celui au calendrier.
  - Il y a des parcours où le groupe du 25km/h pourrait partir en premier, dans ces cas-là, le parcours n'a pas la même sortie de ville.
- Faire respecter la période d'échauffement le 5/15. Rouler à 5 km/h de moins que la vitesse moyenne, ou rouler maximum à la vitesse moyenne du groupe (selon la capacité du peloton) durant les 15 premières minutes.
- Aux feux de circulation; veuillez prévoir l'arrêt à l'avance et à garder une distance entre les pelotons afin de ne pas nuire aux automobilistes. Au besoin, s'arrêter dans un endroit sécuritaire afin de créer un écart entre les deux pelotons. Ex. : Virage à gauche aux feux de la 122 et du boul. Jutras; arrêtez-vous près de la route s'il y a déjà un peloton à la lumière rouge.
- Il est possible de manière courtoise de mentionner à un cycliste qu'il n'est pas dans le bon groupe. Votre rôle est aussi de motiver les cyclistes qui ont progressés à changer de groupe. Veuillez les diriger et les présenter à l'encadreur du groupe adéquat.
- Informer le groupe des particularités du parcours de la soirée au besoin. C'est souvent à ce moment-là que les membres débutent la discussion. Pour les nouveaux membres, leurs

mentionner qu'il est important de prendre connaissance du parcours avant leur arrivé afin de bien choisir leur groupe selon le dénivelé ou les conditions météorologiques.

- Signifier clairement le départ de votre peloton.
- Pour les sorties et entrées de ville, l'encadreur devra prendre les devants, respecter les arrêts en mettant pied au sol, respecter les feux de signalisation, et circuler regrouper en file indienne à vitesse modérée, afin que tous les cyclistes passent les intersections en même temps. Sur la piste cyclable, on roule à une vitesse modérée considérant la variété des utilisateurs.

### **VITESSE MOYENNE DU GROUPE**

- Cette vitesse est à titre indicatif ~~et une vitesse moyenne~~; il faut s'ajuster en fonction du terrain (montée, descente, faux-plat, direction du vent, etc.). Vous devriez en général rouler à +/- 5 km/h de votre groupe de vitesse.
- Afin de conserver une vitesse de croisière régulière, vous devez vérifier régulièrement la vitesse sur votre cyclomètre, ou encore votre vitesse moyenne à mi-parcours.
- Demander au cycliste moins rapide si ça va bien. S'il ne répond pas ou vous fait qu'un signe de la tête c'est que la vitesse ne lui convient pas.
- Assurez-vous que tout le monde garde le rythme et le sourire, que tout le monde soit encore dans le peloton sinon regroupez-vous et ralentissez de quelques km/h.
- Assurez-vous qu'un cycliste qui a décidé de rouler dans un groupe moins rapide que le sien respecte la vitesse du groupe.
- Vous pouvez suggérer à un cycliste qui ne suit pas le groupe, de passer au groupe de vitesse inférieur afin de ne pas s'épuiser inutilement et d'éprouver plus de plaisir.
- Lorsque vous donnez le relais dites la vitesse à laquelle vous rouliez afin que le suivant converse cette vitesse, cela leur rappellera de la regarder.

## ROULER EN PELOTON

- Le CA a décidé que les pelotons ne devraient pas dépasser 8 cyclistes pour une questions de sécurité et afin que tous les cyclistes puissent donner un effort constant. Car lorsque les groupe sont plus nombreux (lors de sortie plus courte ou de semaine) cela donne trop de récupération aux cyclistes plus forts, lorsqu'ils prennent le relais ils roulent plus forts ou encore souhaitent y rester trop longtemps.).
- Tout cycliste a la responsabilité de celui qui le suit (maman canard). Si un écart se forme derrière vous criez « **moins un** » pour lui et ralentissez pour descendre vers lui, une fois qu'il sera accroché, conservez sa vitesse quelques kilomètres le temps qu'il récupère et profitez-en pour vérifier son état.
  - Un cycliste seul brule beaucoup plus de cartouches qu'avec le peloton à la même vitesse. Gardez le dans le peloton.
- Avertissez votre peloton à l'avance des zones dangereuses et/ou des segments de route en gravier ou abimées. Signaler à l'avance (4 mètres) de façon verbale ou gestuel tout obstacle. D'où l'importance de connaître les parcours.
- Le cycliste de tête est les yeux et la bouche de l'ensemble du peloton. Pour lui faire confiance il doit transmettre l'information rapidement afin d'éviter les mouvements brusques ou de dernière minutes afin d'éviter les chutes ou crevaisons.
- Mieux vaut passer dans des petits trous que zigzaguer ou crier « moins 2 » à la vue d'un champ de mines. Restez dans la roue, ralentissez et prenez de l'espace entre les cyclistes. Reformez le peloton une voie la chaussée revenue sécuritaire.
- Rouler dans l'accotement à droite de la ligne blanche et au centre, surtout sur les routes passantes Route 122 par exemple. Si l'accotement est absent ou étroit, rouler plus large, à gauche de la ligne blanche afin de garder une marge de manœuvre et aussi afin de que les automobilistes respectent le corridor de sécurité.
- Après un virage ou un arrêt, reprendre la vitesse graduellement quand tout le monde est rattaché au peloton après avoir entendu « contact ou complet ».
- L'encadreur a la responsabilité de ne jamais laissé un cycliste seul. S'assurer que personne n'est largué et ce, en tout temps (même dans les parcours montagneux).
- Si un cycliste décide de laisser le groupe après avoir tout essayer pour le garder avec vous, assurez-vous qu'il a son cellulaire et qu'il connait le parcours de retour. Vous pouvez même lui demander de vous contacter à son arrivée.

## **MONTÉE**

- Lors d'un parcours montagneux, vous devez accompagner votre groupe et non être au-devant, ce qui veut dire au besoin de redescendre pour accompagner les derniers. Si possible monter en peloton rapproché cela évitera d'attendre au sommet.
- Signaler au cycliste qui effectue un dépassement qu'il doit reprendre la droite et se replacer rapidement devant le cycliste qu'il vient de dépasser afin de reprendre la file indienne.
- Ralentir au sommet des côtes pour regrouper le peloton et ensuite, relancer de manière graduelle afin de garder le groupe en formation peloton.

## **VIRAGE À GAUCHE**

- Essayer de les prévoir à l'avance.
- Avisez votre peloton de prendre la formation en double lorsque la situation l'exige pour la sécurité du groupe.
- Avisez le peloton de garder la droite jusqu'à ce que le cycliste de tête et de queue donne le Go
- Sur les routes ou la circulation est plus dense, il est préférable de mettre pied au sol avant d'effectuer le virage.

## **LES RELAIS**

- Faites respecter le 1 km ou deux minutes
- Que la vitesse de croisière soit conservée
- Qu'il est sécuritaire d'effectuer le relais à cet endroit

## **LES PAUSES**

- Prévoyez la pause à l'avance
- Endroit sécuritaire
- Mi-parcours
- Ne jamais s'arrêter aux intersections, arrêtez plusieurs pieds avant afin de ne pas nuire à la visibilité des automobilistes.
- Faites dégager la route, prenez place sur le gravier ou encore mieux dans un stationnement, sur la pelouse ou une entrée de terrain ou de champs.

## **EN CAS D'ACCIDENT**

- Faites dégager la route sécuritairement.
- Si possible, faire signaler l'accident au 911 par un autre cycliste,
  - Demander à un résident d'appeler aussi le 911 afin de bien identifier votre localisation aux urgences.
- S'informer qui est secouriste et laisser celui-ci prendre en charge la victime.
  
- Si vous n'êtes pas secouriste gérer votre peloton. Tout le monde peut aider.
- Faites sécuriser les lieux 15 mètres en aval et en amont en ralentissant la circulation par des membres de votre peloton.
- Réconforter la victime et ne la bouger pas. Par temps chaud, s'assurez s'assurer que la chaussée brûlante ne cause pas d'inconfort ou des brûlure à la personne au sol.

# Annexe 1

## Vocabulaire de la signalisation cycliste (criez ou signalez)

\*\*\*S'en tenir à ce vocabulaire afin d'éviter la confusion\*\*\*

**Bris ou chaîne:** Signifie qu'un cycliste a un problème avec son vélo on doit s'immobiliser et lui donner un coup de main.

**Car back:** Signale qu'un véhicule s'apprête à nous dépasser par l'arrière qui pourrait être dangereux pour le peloton (en situation de relais, de montée, pour remettre le peloton en file indienne).

**Car up:** Signale l'arrivée d'un véhicule dans la voie de gauche qui pourrait être dangereux pour le peloton (en situation de relais, de montée, voie étroite).

**Clear:** Signale que la voie est libre pour une situation de virage à gauche, à droite, à une intersection et cela permet au peloton de s'engager avec confiance.

**Contact et/ou complet:** Signale que le peloton est complet et que l'on peut relancer graduellement.

**Continuer, Go, ou droit devant:** Signale que l'on passera tout droit, que l'on ne s'arrête pas, que la voie est libre. Geste du bras en l'air devant en arrière.

**Crevaision:** Signale que le peloton doit s'arrêter pour une crevaision.

**Dépassement à gauche:** Signale le dépassement d'un peloton par la gauche ou signale le dépassement d'un cycliste en montée ou encore à utiliser sur la piste cyclable. Est crié par le cycliste de tête du peloton qui effectue le dépassement ou encore par le cycliste de queue du peloton de droite (celui qui se fait dépasser). Le dernier du peloton qui effectue le dépassement doit crier « Dernier » afin de conclure la manœuvre.

**Dernier:** Il est dit par le dernier cycliste du peloton lors d'un relais. Signale au relayeur sa position dans le peloton lors de sa descente, cela avise le relayeur qui doit se raccrocher au peloton.

**Largué:** Signifie qu'un cycliste ne suit plus le peloton **et que tous les cyclistes doivent descendre le remorquer** en ralentissant la vitesse, en arrêtant de pédaler le temps qu'il se raccroche. Ce n'est pas à lui de brûler des cartouches pour vous rejoindre.

**Moins un:** Signifie que le peloton doit ralentir d'un (1) km/h, pas de 2 ni de 5...UN **et conserver cette vitesse même après le "contact"**.

**Pont de bois ou voie ferrée:** On le dit et on le signale d'un geste perpendiculaire de la main derrière le dos.



**Pied à terre:** Signale un arrêt dans un endroit sécuritaire.

**Relais:** Signale aux cyclistes qu'on donne le relais. On le dit et on le signale par un lever du bras avec le doigt levé et la main qui tourne ou une sortie du coude en gardant les mains sur le guidon ou encore un balayage du bras d'en arrière en avant du côté du cycliste derrière nous. Nul besoin de faire suivre l'information jusqu'au dernier. Le relais s'effectuera graduellement et naturellement.

**Trou:** Signale la vue d'un trou **dangereux**. On le dit et on pointe la venue du trou. On crie "Champs de mines" s'il y en a beaucoup, on ralentit et on garde nos distances.

**Up:** Signale que le cycliste va se lever de sa selle. On le dit ou on le signale avec le pouce vers le haut au cycliste derrière **avant d'effectuer la manœuvre** *parce que votre vélo recule lors de cette manœuvre et le cycliste de derrière risque de toucher votre roue et chuter.*

**Formation en double;** On le signale en levant le bras avec le signe 2 des doigts.



**Formation en simple:** lever du bras avec le signe 1 du doigt.



**Gravier ou roche:** à la vue d'une portion de gravier dangereuse pour le cycliste ou encore pour une crevasse. On "shake" la main du côté de gravier.

**Ralentir:** Signale que l'on ralentit en vue d'un arrêt ou autre. Signalez par une main qui veut dire reste derrière, ralentit.

## Annexe 2

### Manœuvres

#### Descente

Dans une descente, le cycliste de tête doit toujours pédaler et garder le même effort. Si vous n'aimez pas les descentes rapides, donnez le relais au suivant.

#### Maman canard:

**Chaque cycliste est responsable de celui qui roule derrière lui.** Il ne doit pas se former de gap (espace) entre eux. On doit remorquer au besoin. **Crier « moins 1 » pour lui et ralentissez pour récupérer le cycliste derrière vous. Tout le peloton se doit de remorquer le cycliste.**

#### Montée


Signaler votre manœuvre de dépassement dans une montée, criez “Dépassement à gauche”; le cycliste moins rapide garde la droite, toujours dépasser par la gauche et se replacer rapidement devant le cycliste que vous venez de dépasser afin de reprendre la file.

Ralentir au sommet des côtes pour regrouper le peloton et ensuite, relancer graduellement afin de garder le groupe en formation peloton.

#### Pont de bois

- L'annoncer à l'avance;
- Ralentir;
- Le traverser à angle de gauche à droite afin de ne pas rester pris entre deux planches;
- Reformuler le peloton.

#### Relais en double file

- On se doit de juger avant de prendre la décision s'il est sécuritaire de rouler en double file selon la voie de circulation empruntée.
- Annoncez « **En double** » la manœuvre de la formation en double par le signe de la main 
- Cyclistes côte à côte en deux files double droites et serrées.
- Les deux relayeurs doivent s'entendre pour donner le relais et le crier « **relais** ».
- Le relayeur de gauche doit s'assurer de l'absence de véhicule.
- Les deux relayeurs signalent pour indiquer qu'ils donnent le relais et se déplacent à l'extérieur du peloton, le cycliste de tête de gauche en premier se déplace vers la gauche et glisse derrière, le cycliste de droite dégage et se déplace devant son relayeur de gauche formant ainsi une troisième file.
- Les relayeurs se laissent glisser derrière le peloton, le relayeur de gauche prenant position en premier dans la rangée de droite et le deuxième relayeur se positionne à ses côtés;

- Il est important que le cycliste de queue mentionne qu'il est **dernier** aux relayeurs. Afin que les relayeurs se positionnent dans le peloton, car on descend plus rapidement derrière en double qu'en simple.

### Virage à gauche

Lors d'un virage à gauche, ne pas traverser la route avant l'intersection, le 1er cycliste signale le virage à venir, le 2<sup>e</sup> garde et les suivants gardent la droite afin que le cycliste de tête et de queue ait un visuel. Le dernier cycliste vérifie si la voie est libre, il l'annoncera en criant "**Clear**". **Sans le Clear on ne traverse pas ! Faites confiance à votre cycliste de tête.**

En tournant, tous les cyclistes gardent la droite. On ne coupe pas dans la voie à sens inverse.

**Si la voie n'est pas libre.** Vous devez vous immobiliser en face de la voie de droite où vous souhaitez traverser. Les vélos faces à cette voie, donc perpendiculaire à la voie de circulation. C'est aux cyclistes de tête et de queue que revient le rôle d'annoncer le Go du départ pour traverser sécuritairement.

### Virage à gauche à un feu de circulation

- Les cyclistes se placent deux par deux dans la voie en premier ou encore derrière un véhicule.
- À l'avance, annoncez le déplacement à gauche et la formation en double par le signe de la main.
- Soyez prêt à l'avance, regardez le jeu des lumières attentivement.
- Une fois la manœuvre exécutée, se replacer rapidement en file indienne à droite de la chaussée.
- Les cyclistes gardent la droite afin d'effectuer un grand virage qui ne bloque pas la circulation routière.



### Voie ferrée

- L'annoncer à l'avance;
- Ralentir;
- Faire déplacer le peloton du bon côté afin de la traverser de manière perpendiculaire si elle n'est pas parallèle à notre direction.

### Warm up 5/15

Rouler 5km/h de moins que la vitesse moyenne de votre groupe vitesse durant 15 minutes. Ex. : vous êtes dans le groupe de 30km/h vous devriez rouler à 25km/h durant les premières 15 minutes