



## Comment se préparer

### Les fantaisies de dame nature !

Dame nature, avec tes états d'âme changeants, il est important pour nous, les cyclistes, de connaître les avantages et les inconvénients de chacun de tes caprices atmosphériques.....

#### *Le vent*

À vélo, le vent est le pire ennemi : il nous ralentit et nous fait dévier de notre voie. La meilleure façon de circuler quand il y a du vent est de rouler en peloton (file indienne) en changeant de chef de file de temps à autre (le plus souvent possible c.a.d. au 1 à 2 minutes). Ce n'est pas le temps de faire des performances, il vous faut plutôt garder un rythme constant qui vous convient. Par contre lorsqu'il fait chaud, n'est-ce pas le rafraîchissement par excellence?

#### *La pluie*

La pluie constitue aussi un obstacle de taille pour le cycliste : elle rend la chaussée glissante et mouille les cheveux et les vêtements. Pour la déjouer, équipez-vous d'un bon imperméable, de vêtements chauds et surtout, n'oubliez pas que les freins sont moins efficaces sur une chaussée mouillée. Heureusement, la pluie ne dure jamais et après vient le beau temps...

#### *Le soleil*

Le soleil, même si nous apprécions toujours sa présence, peut être très sournois parfois : il frappe sous forme de coup de soleil, d'insolation ou de déshydratation. La crème solaire et le baume à lèvres s'avèrent essentiels. Un chandail à manches longues constitue une excellente protection. De plus, le casque à vélo vous protège aussi du soleil. Mais le plus important, c'est de boire de l'eau : peu à chaque fois, mais souvent...

#### *Suggestion de vêtements pour le vélo*

##### **De base selon la température chaude ou fraîche....**

- ❖ 1 paire de gants de vélo
- ❖ Un cuissard
- ❖ **Pas de vêtements amples**
- ❖ 1 tuque mince
- ❖ Porter des vêtements adaptés à la température du jour

##### **Si il pleut...**

- ❖ 1 paire de bas de rechange
- ❖ Un bon imperméable
- ❖ Un casque de bain pour mettre sur votre casque

## La sécurité d'abord !

### *Quoi faire ?*

- ❖ Sur la route, roulez en file indienne, les uns derrière les autres
- ❖ Signalez toujours vos intentions
- ❖ À tout instant, soyez attentif à ce qui se passe autour de vous
- ❖ En tout temps, respectez les consignes des responsables
- ❖ Soyez solidaires : si un ralentissement ou un danger survient, avertissez verbalement la personne qui vous suit
- ❖ Si la chaussée est mouillée, prévoyez une plus longue distance pour arrêter
- ❖ Faites attention aux obstacles routiers : nids de poule, plaques de sable et de gravier, grille d'égout, voies ferrées, etc
- ❖ Ce n'est pas une course ! Si la fatigue est trop grande, n'hésitez pas à faire une pause et à monter dans un véhicule. Vous reprendrez la route lorsque vous serez capable
- ❖ **Portez votre casque protecteur!!!**

### *Quoi ne pas faire ?*

- ❖ Si vous partez sans faire la vérification de votre vélo et qu'une panne survient, ça ne sera pas la faute de votre compagnon de voyage...
- ❖ Si vous roulez côte à côte (deux par deux) celui qui voudra vous dépasser se retrouvera en triple et, par conséquent, au beau milieu de la route!! Il ne faut pas oublier que la circulation automobile doit se faire dans les deux (2) sens !
- ❖ Si vous consommez de l'alcool durant la randonnée, vous risquez de vous retrouver face contre terre!!

## Votre moyen de transport : votre vélo !

### *Soyez prêt !*

Avant de partir assurez-vous toujours que :

- ❖ **vous avez les outils nécessaires à une réparation mineure**
- ❖ **vous avez une chambre à air de bonne dimension de rechange**
- ❖ vos pneus ne sont pas trop usés et qu'ils sont gonflés adéquatement
- ❖ vos freins avant et arrière fonctionnent efficacement
- ❖ vos câbles de freins et dérailleurs ne sont pas sur le point de rendre l'âme
- ❖ ces mêmes câbles et la chaîne sont lubrifiés
- ❖ les changements de vitesse s'effectuent sans efforts
- ❖ les hauteurs de la selle et du guidon sont ajustés et à votre taille
- ❖ **votre casque est sur votre tête et qu'il est bien ajusté**
- ❖ vous avez vos bouteilles pour avoir toujours de l'eau

Si votre vélo est en bon état, il vous permettra de faire le circuit sans pépin.

*N'oubliez pas, on est là pour s'amuser!!!*