

La sécurité lors des randonnées

GUIDE À L'INTENTION DES MEMBRES DU CLUB CYCLISTE DE LÉVIS



Avant-propos

Le Club cycliste de Lévis comporte deux volets :

- Le volet « compétition » vise l'excellence et le dépassement
- Le volet « récréation » vise le bien-être et la socialisation des participants

Avec ce guide, nous tentons de standardiser la façon de rouler des membres dans tous les groupes de vitesse dans le but ultime d'augmenter leur sécurité. Nous savons qu'il n'est pas nécessairement facile de rouler en groupe mais le respect des règles peut s'avérer utile pour améliorer notre sécurité à tous.

Le guide a été élaboré à la suite de nombreux commentaires des membres voulant que la sécurité soit accrue lors des randonnées récréatives du club. Il se veut un rappel à nos cyclistes expérimentés en plus d'une référence pour nos cyclistes moins à l'aise et pour nos nouveaux membres.

Nous vous encourageons grandement à le consulter et à nous faire part de vos commentaires en vue de l'améliorer.

De plus, nous vous invitons à signaler toute situation ou comportement potentiellement dangereux lors des randonnées. Un comité d'intervention sera créé afin de régler ce genre de problèmes.

Comité sur la sécurité et l'encadrement
Club cycliste de Lévis

Cycliste débutant

Évaluation de la condition physique

Si vous répondez oui à l'une des questions suivantes, mieux vaut consulter votre médecin.

Si vous répondez non à toutes les questions, vous êtes en mesure de croire raisonnablement que votre condition physique vous permet de faire du vélo en toute sécurité.

Évaluation de la condition physique

Voici sept questions tirées du *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)*. Elles vous aideront à évaluer votre état de santé pour faire du vélo.

1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques et que vous deviez suivre des activités uniquement prescrites par son entremise?
2. Avez-vous des douleurs à la poitrine lorsque vous faites des activités physiques?
3. Au cours des derniers mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine quand vous étiez au repos, sans faire d'activités physiques?
4. Perdez-vous l'équilibre en raison d'un étourdissement ou avez-vous déjà perdu connaissance?
5. Avez-vous des douleurs aux os ou aux articulations qui pourraient empirer si vous faisiez de l'activité physique?
6. Votre médecin vous prescrit-il présentement des médicaments (exemple : diurétique) pour la pression artérielle ou des problèmes cardiaques?
7. Connaissez-vous d'autres raisons pour lesquelles vous ne devriez pas faire de l'exercice physique?

Lors des randonnées, soyez aux aguets dès les premiers signes de problèmes cardiovasculaires (arythmie cardiaque, souffle court, douleur à la poitrine et tout autre aspect inhabituel de votre activité cardiaque). Si une telle situation advenait, ralentissez et demandez immédiatement qu'on vous aide.

Équipement de base

Il est à noter que les vélos de contre-la-montre et de triathlon sont interdits. Nous considérons que les repose-poignets ou aérobars ne sont pas sécuritaires.

Nous vous invitons à consulter le *Guide de sécurité à vélo* pour de plus amples détails sur le site Internet : www.mtq.gouv.qc.ca

Obligatoire

- Casque de vélo bien ajusté
- Maillot du club
- Bouteille d'eau remplie
- Trousse de réparation : pompe, chambre à air de rechange, rustines, clés hexagonales, colle, démonte-pneus
- Vélo... en bon état de marche, sécuritaire pour vous et les autres cyclistes.
- Carte d'assurance-maladie (RAMQ) avec une liste de toute condition médicale dont vous souffrez et numéros de téléphones de personnes à contacter en cas d'urgence.

Préféré mais optionnel

- Odomètre
- Barres énergétiques, etc.
- Veste de pluie, lorsque la température est incertaine
- Rétroviseur
- Gants

Préparation avant le départ

Familiarisez-vous avec le parcours que vous ferez durant la randonnée et mémorisez-le, si possible.

Avant de partir de la maison, inspectez votre vélo

- État et pression des pneus (usure, entailles, ce qui peut faire causer une crevaison)
- État des freins (appuyez sur vos freins et poussez un peu votre vélo en avant: si ça bouge, un ajustement est sans doute nécessaire)
- État de la chaîne (lubrification)
- Ajustement général, le siège et le guidon

Au point de départ de la randonnée

- Stationnez votre voiture pour ne pas nuire à la clientèle régulière des commerces.
- Localisez votre groupe de vitesse correspondant à la vitesse de croisière choisie
 - Identifiez-vous à l'encadreur de ce groupe
 - Soyez attentif aux informations données par l'encadreur

Hydratation

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. Le réflexe de la soif est souvent déclenché quand nous sommes déjà déshydratés.

En randonnée, il faut s'hydrater régulièrement. Rien ne vaut de l'eau mais voici une recette de breuvage style Gatorade

- 250ml de jus d'orange
- 350ml d'eau
- 15ml de sucre
- 1 pincée de sel

Avant l'effort

- Buvez de l'eau.
- Limitez votre consommation de thé, de café, de boissons gazeuses, de boissons énergétiques contenant de la caféine.

Pendant l'effort

- Durant une activité de moins d'une heure : buvez de l'eau naturelle.
- Durant une activité d'une à trois heures : buvez régulièrement pendant l'activité. Vous pouvez boire en moyenne un bidon d'eau par heure. Cette quantité peut varier selon la température, votre poids ou vos besoins.
- Durant une activité de plus de trois heures : buvez une boisson contenant du sucre et un peu de sel (pour le sodium). Il n'est pas essentiel d'avoir du sodium et du potassium dans la boisson de réhydratation si l'activité est de moins de 3 h à 4 h, sauf si vous avez sué excessivement.

Après l'effort

- Buvez suffisamment. Vous pouvez ainsi reprendre une partie de l'eau que vous avez perdue sous forme de sueur durant l'activité.
- Prenez une boisson de récupération (lait au chocolat, par exemple) dans les 30 minutes après la fin de l'activité. Cela vous sera utile pour refaire les réserves musculaires de glycogène et réparer les tissus après une activité de longue durée et de haute intensité.
- Surveillez la couleur de votre urine et buvez encore si elle est foncée.

Attention!

Trop boire, soit plus de 9,5 litres d'eau par jour, peut provoquer un taux de sodium sanguin trop bas et causer un oedème cérébral, un coma, etc.

Nutrition

Voici quelques suggestions pour s'alimenter dans le cadre d'une randonnée. Le principe est de garder une alimentation équilibrée tout en priorisant dans l'ordre :

1. Les glucides (pâtes alimentaires)
2. Les protides (volaille)
3. Les lipides

3 ou 4 heures avant une randonnée

- Poulet ou poisson ou légumineuses, riz, haricots verts, kiwis et lait
- Sandwich à grains entiers au jambon, crudités, fruits et yogourt

2 heures avant

- Pâtes avec sauce tomate, fromage
- Biscuits au gruau, yogourt et fruits frais
- Eau

1 heure avant

- Fruits frais, biscuits secs
- Petit bol de céréales
- Eau

Immédiatement avant

- Quelques gorgées d'eau

Immédiatement après

- Lait au chocolat
- Noix et fruits séchés
- Fruits et yogourt
- Boisson de soya aromatisée

Repas suivant

- Poisson, couscous, légumes, brocoli, yogourt, pêches et eau
- Pain, beurre d'arachides, lait et fruits séchés

Code de la sécurité routière

Nous vous invitons à consulter le
Guide de sécurité à vélo pour de plus
amples détails sur le site Internet :
www.mtq.gouv.qc.ca

Le Code oblige à :

- rouler à l'extrême droite de la chaussée
- signaler vos intentions sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes
- circuler à la file quand on roule en groupe (le club exige 10 cyclistes maximum par groupe)
- circuler en demeurant à califourchon et en tenant constamment le guidon
- rouler dans le sens de la circulation à moins qu'une signalisation autorise à circuler à contresens

Le Code interdit de :

- circuler sur les autoroutes ou sur les voies d'accès
- circuler en sens inverse de la circulation (à moins que la signalisation autorise à circuler à contresens)
- circuler sur le trottoir
- circuler avec un baladeur
- transporter un passager, sauf si un siège est prévu à cet effet
- circuler entre deux rangées de véhicules en mouvement
- consommer des boissons alcoolisées et/ou drogues en circulant
- circuler avec un système de freinage défectueux

Signalisation

Prudence et respect du *Code de la sécurité routière*.

Les gens à la tête du groupe de vitesse devraient avertir les cyclistes à l'arrière des obstacles qui s'en viennent comme les trottoirs, les poteaux, les animaux, etc. si vous roulez à l'arrière de quelqu'un, vous ne voyez pas toujours les obstacles devant vous et vous pouvez trébucher et tomber.

Les autres membres du groupe doivent faire suivre l'information à l'arrière.

Signaler ses intentions en utilisant les signes suivants :



Virage à gauche
(tendre le bras gauche)



Virage à droite
(tendre le bras droit)



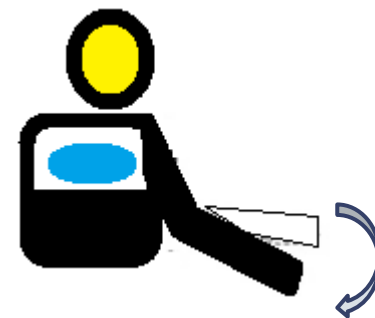
Ralentissement
(main ouverte)



Arrêt
(poing fermé)



Donner le relais
(tourner la main)



Obstacle au sol
(pointer l'obstacle
ou crier pour
indiquer l'obstacle)

Structure d'encadrement

Afin d'être en mesure d'assurer une sécurité optimale à tous ses membres lors de sorties sur route, le Club cycliste de Lévis a la responsabilité de mettre sur pied et de gérer une équipe d'encadreur. Comme la participation à l'équipe d'encadrement se fait sur une base volontaire, il est faut se doter d'une structure d'encadrement claire qui confie des responsabilités précises à chacun de ses membres. Cela permet à chacun de bien jouer son rôle et de garantir la présence d'un nombre suffisant d'encadreur à chaque randonnée.

Superviseur

- Planifier les présences et les absences des encadreur pour l'ensemble de la saison.
- Identifier les problèmes de disponibilité des encadreur et faire rapport au président du club.
- Informer les encadreur des consignes de sécurité et du rôle qu'ils ont à jouer.
- Recevoir les commentaires des encadreur.
- Identifier les problèmes de comportement des participants.

Premier encadreur

- Imprimer ou mémoriser le parcours.
- Se présenter au moins 15 minutes à l'avance.
- Accueillir les participants de son groupe.
- Rappeler les consignes de sécurité et le code d'éthique.
- Décrire les particularités du parcours.
- Recueillir les commentaires des participants après la randonnée et les transmettre au superviseur.

Deuxième encadreur

- Imprimer ou mémoriser le parcours.
- Faire respecter la période d'échauffement.
- Faire respecter la vitesse de consigne, les relais et le *Code de la sécurité routière*.
- Indiquer la direction à prendre à l'approche d'un virage.
- Porter attention aux participants en difficulté.
- Assister les participants lors d'un incident (crevaison, chute, etc).
- Contacter les secours si nécessaire.

Note 1 : Tous les encadreur doivent avoir une trousse de secours et un téléphone cellulaire.

Note 2 : Il est recommandé que les encadreur aient un cours de secourisme valide RCR (réanimation cardio-respiratoire).

Groupes de vitesse du club

20 km/h

22 km/h

24 km/h

26 km/h

28 km/h

30 km/h

32 km/h

Express (34 km/h et plus)

Choisissez bien votre groupe de vitesse

La vitesse de croisière est la vitesse à laquelle le groupe devrait évoluer sur terrain plat, sans vent notable. La vitesse moyenne fait référence à la distance parcourue divisée par la durée de la randonnée, sans les arrêts et les pauses.

Avant chaque randonnée, nous formons des groupes de vitesse selon la vitesse de croisière. Si vous doutez de vous, mieux vous joindre à un groupe de vitesse un peu plus lent que ce que vous avez l'habitude de rouler.

- Quand vous doublez des piétons ou d'autres vélos signalez vos intentions sur le côté où vous entendez passer en criant « à gauche » ou « à droite ». Tous les membres du groupe devraient doubler du même côté.
- Soyez raisonnable dans votre approche globale.

Groupe de vitesse trop rapide

Si vous n'êtes pas assez fort pour le groupe, l'encadreur peut vous proposer de vous arrêter et d'attendre le groupe qui est derrière (si possible).

Groupe de vitesse trop lent

Si vous êtes trop fort pour le groupe, vous devez respecter la vitesse de consigne. Lors de la pause à mi-parcours vous aurez peut-être la possibilité de vous joindre à un peloton plus rapide. Sinon, à la prochaine sortie vous saurez à quel peloton vous joindre.

Sillonnage cyclosporatif

Lors d'une randonnée où nous roulons entre 25 et 30 km/h, environ 80% de l'énergie que nous dépensons sert à combattre l'effet du vent. Afin de ne pas dépenser cette énergie inutilement, nous devons tenter d'effectuer un sillonnage efficace et sécuritaire.

Soyez conscient que dépasser ses limites est associé à l'augmentation du risque de chute. Plus l'effort est grand, plus on se doit d'être concentré. Ne vous laissez donc pas distraire.

Régularité

La régularité est la règle maîtresse du sillonnage. Il est important de maintenir une vitesse et une distance constante dans le groupe de vitesse. Pour ce faire, un coup de pédale régulier et une distance raisonnable avec la roue qui vous précède est primordiale. Roulez de façon constante et évitez de freiner constamment. Il ne faut pas non plus zigzaguer de gauche à droite pour tenter de voir la chaussée à l'avant. Le principe est plutôt que tout le groupe devrait passer sur la même ligne imaginaire créée par le cycliste en tête.

Un bon rouleur se reconnaît par la régularité de son roulement et de sa trajectoire. Il est difficile de maintenir une ligne constante compte tenu de l'état des routes mais il faut parfois accepter de passer dans de petits trous plutôt que de tenter de tous les éviter.

La distance entre votre roue et celle qui précède devraient être entre 20cm et 1m.

Sécurité

Souvenez-vous que votre groupe de vitesse n'est pas compétitif mais bel et bien récréatif. Si les règles entourant le sillonnage sont bien respectées, les risques de chute sont diminués de manière significative.

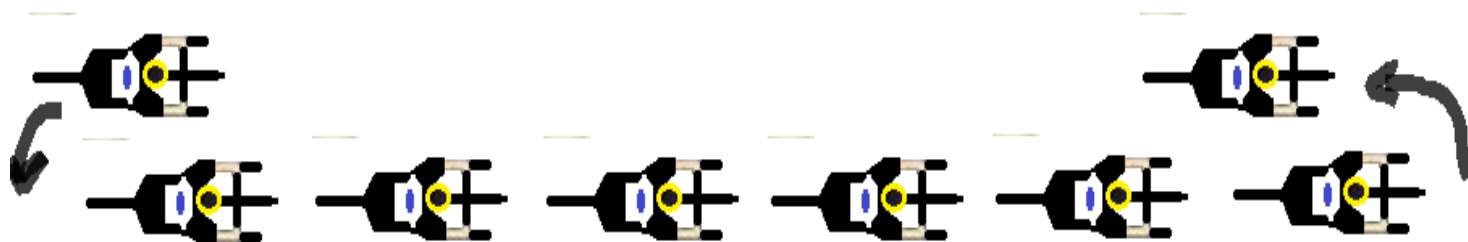
Types de formations et relais

- En file indienne relais à gauche
- En file indienne relais à droite
- En file indienne relais par roulement
- En file indienne décalée à gauche
- En file indienne décalée à droite
- En double file relais simple
- En double file relais double
- En double file relais par roulement
- En éventail
- En éventail double

Formation en file indienne relais à gauche

C'est la formation utilisée la majorité du temps. Elle est privilégiée par sa simplicité et son adaptation au Code de la sécurité routière. Nous recommandons que ce soit la seule utilisée dans le Club.

La procédure est simple : les cyclistes se retrouvent les uns à la suite des autres sur une seule file. Le relais s'effectue par la gauche et, très occasionnellement, par la droite lorsque la route est trop étroite et que le danger de collision avec un véhicule à moteur est élevée. La durée du relais ne devrait pas dépasser 1 km ou 2 min, de façon approximative.



Rôles dans un groupe de vitesse

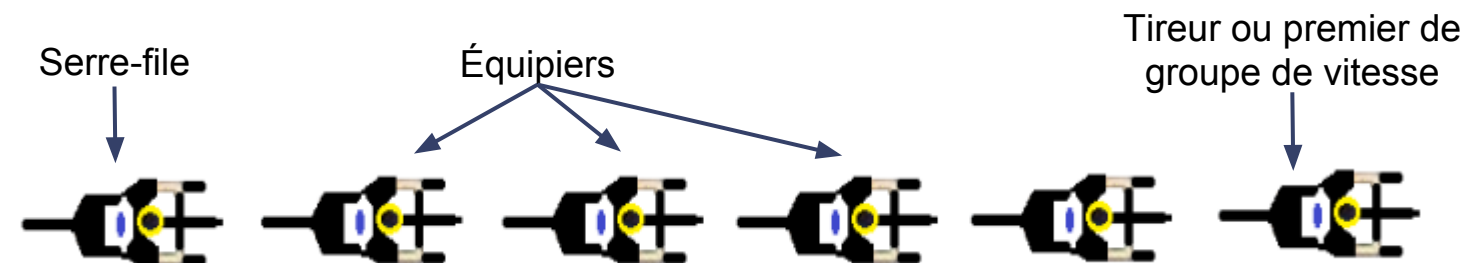
Nous roulons en groupe. Il ne s'agit pas de démontrer qu'on est le plus fort sauf si on décide, d'un commun accord, de former un groupe compétitif.

Tireur ou premier de groupe de vitesse

- conserve la vitesse du cycliste le précédant au relais
- signale les obstacles rencontrés sur la route
- est attentif à la présence de lézardes qui sont la cause de plusieurs chutes
- ajuste la vitesse aux conditions de la route
- accélère lentement et progressivement s'il a à le faire
- ne freine jamais et continue toujours de pédaler en tout temps surtout lors des descentes non abruptes
- ne s'alimente jamais en position de tête
- indique clairement qu'il va passer le relais et l'effectue de façon sécuritaire
- est conscient des responsabilités que sa position implique.
- respecte la durée des relais (1 km ou 2 minutes)

Serre-file

- est les yeux arrière du groupe de vitesse
- indique la présence de circulation à l'arrière en criant AUTO
- peut s'alimenter à cette position
- indique qu'il est le dernier lors de relais
- vérifie que celui qui arrive du relais réussi bien à s'accrocher



Rôles dans un groupe de vitesse

Le groupe idéal est celui qui est homogène.

Équipier

- respecte les consignes existantes et la vitesse dans le groupe
- est attentif à ce qui l'entoure
- passe les messages venant de l'avant du groupe
- ne croise aucune roue, évite de rouler trop près et d'activer ses freins
- détecte les anomalies qui peuvent causer des chutes dans le groupe
- roule droit et de manière constante en tentant de passer dans le même sillon que celui qui précède
- ne doit jamais faire de mouvements brusques, lâcher son guidon ou de changements de direction
- conserve sa position dans le groupe
- s'il doit dépasser (lors d'une montée ou d'une descente), le fait toujours par la gauche, de façon sécuritaire et un à la fois
- indique clairement une seconde avant qu'il désire passer en danseuse par le mot UP
- ne crache pas, ni ne se mouche, sauf lorsqu'il est à l'arrière
- n'enlève aucun vêtement ou ne joue avec des composantes de son vélo, sauf lorsqu'il est à l'arrière
- s'arrête lors d'un incident (crevaison, bris mécanique, etc.)
- ne laisse jamais personne derrière
- s'assure que le dernier est bien accroché au groupe et n'hésite pas à indiquer s'il y a difficulté

Relais

Si les règles sont bien suivies, les relais peuvent rendre les randonnées très agréables en évitant l'épuisement.

Donner le relais lorsqu'on est tireur ou premier de groupe

- Céder votre place après 1 km environ
- Jetez toujours un coup d'oeil à l'arrière
 - Vérifiez si un véhicule s'en vient par l'arrière ou par l'avant.
- Si la voie est libre, indiquez en criant « relais » que vous avez l'intention de passer le relais tout en faisant signe d'un mouvement rotatif de la main au dessus de la hauteur des épaules.
- Si une voiture arrive alors qu'un relais est en cours, laissez immédiatement le cycliste relayeur réintégrer le groupe de vitesse.
- Faire une petite accélération afin de vous dégager de la roue de votre suiveur.
- Déplacez vers la gauche sans exagérer votre empiètement sur la chaussée
- Rétrogradez rapidement vers l'arrière en restant près de la ligne du peloton

Ne pas donner le relais dans les conditions suivantes

- Lorsqu'il y a des voitures à l'arrière
- Dans une courbe
- Lors d'une montée
- En traversant une intersection
- Lorsque toute situation potentiellement dangereuse peut être détectée
- Si vous êtes trop fatigué pour prendre le relais, ne sortez pas du groupe de vitesse, effectuez plutôt un relais très court, question de sécurité

Rouler en groupe de vitesse

Au Québec, on devrait dire que la file indienne est la seule formation permise.

- Gardez la tête haute, ne fixez pas la roue directement en avant de vous.
- Soyez régulier et prévisible : roulez sans donner de coups
- Gardez votre trajectoire
- Annoncez vos intentions à l'avance
- Annoncez les imperfections à l'avance
- Roulez à la vitesse de consigne du groupe

Route avec accotement

Rouler à droite de la ligne blanche à une distance comprise entre 15 et 30 cm de celle-ci. Si l'on doit éviter des trous, on les évite le plus possible en direction de la ligne.

Route sans accotement

Rouler à gauche de la ligne blanche à une distance comprise entre 15 et 30 cm de celle-ci. Si l'on doit éviter des trous, on les évite le plus possible en direction de la ligne.

Ceci évite que certains membres du peloton évitent le trou à droite et d'autres à gauche. Le sillonnage devient donc plus régulier du fait que la ligne est plus constante.

Dans une montée

Lors de l'approche d'un obstacle, telle qu'une montée, il est important de garder un rythme constant sans augmenter l'effort, de manière à ce que le groupe reste compact et que les membres moins forts restent dans le groupe.

Dans une descente

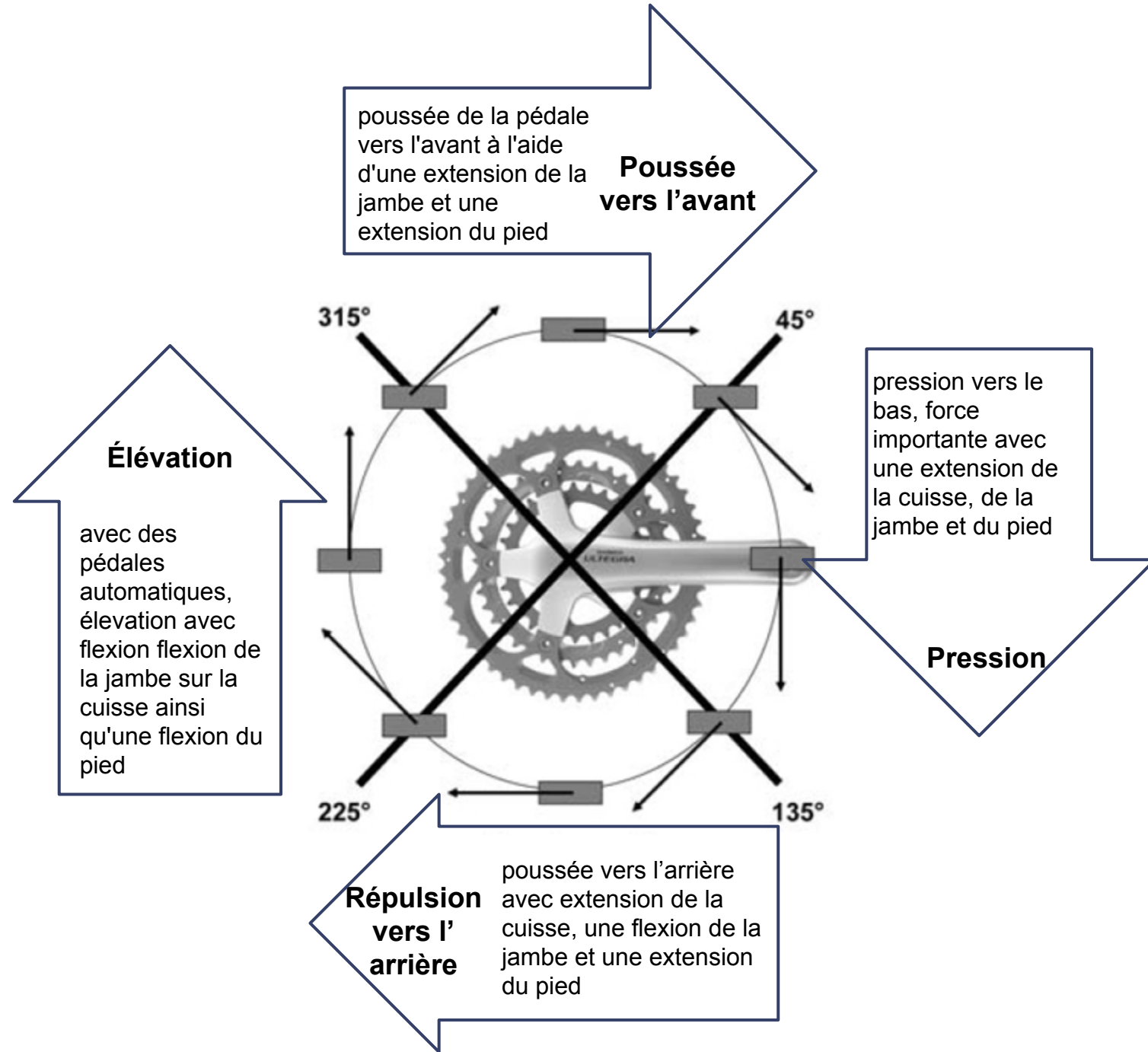
Lors de l'approche d'une descente il est important que les cyclistes en avant du groupe gardent la cadence et que les autres membres du groupe restent à leur place (pas de dépassements dans une descente).

En groupe, il est important de ne pas prendre la position aérodynamique (ne pas se coucher sur le guidon). Il est toutefois important de toujours placer les mains dans les guidons, en-dessous des cocottes, lors des descentes. Cela permet de bien garder le contrôle sur le guidon et de mieux réagir en cas de freinage.

Coup de pédale efficace

Au début, avoir la bonne technique exige une concentration constante. Pédaler avec les jambes écartées et les pieds croches n'est pas très efficace.

Attention! Vos pieds devraient être parallèles au vélo et vos genoux devraient passer près de la barre horizontale. Lors de forts vents de face, vos genoux devraient frôler cette barre.



Loi sur l'assurance automobile du Québec

Que vous rouliez à vélo seul ou en groupe, vous vous exposez à des risques directs pour vous-mêmes et pour les autres usagers de la route. Au Québec, la *Loi sur l'assurance automobile* protège automatiquement toute personne blessée dans un accident de la route impliquant l'usage d'un véhicule automobile. Cette loi, sans égard à la responsabilité, interdit les poursuites entre personnes (physiques ou morales) dans les cas de préjudices corporels. Les informations générales qui suivent au sujet de cette loi vous sont fournies sous toutes réserves de l'application de la *Loi sur l'assurance automobile* du Québec.

Tout Québécois qui subit des blessures ou qui décède dans d'un accident d'automobile en mouvement est couvert par le régime québécois d'assurance automobile, qu'il soit

- conducteur;
- cycliste;
- passager;
- motocycliste;
- piéton;
- ou tout autre usager de la route.

Toute personne victime d'un accident d'automobile jugée admissible aux indemnités prévues par la Loi est indemnisée, qu'elle soit responsable ou non de l'accident. Les poursuites devant les tribunaux sont ainsi abolies.

Toutefois, la personne qui commet une infraction au *Code criminel* (conduite en état d'ébriété, délit de fuite, conduite dangereuse, etc.) est susceptible d'être poursuivie en vertu de ce Code.

Les accidents n'impliquant pas de véhicule moteur ne sont pas assujettis à la *Loi sur l'assurance automobile*. Ainsi, un piéton ou un cycliste peut poursuivre un autre cycliste qu'il juge responsable d'une perte de jouissance physique ou matérielle.

Assurances

Pour s'assurer d'être bien protégé en cas d'accident n'impliquant pas de véhicule automobile, tout membre du club cycliste doit s'assurer de détenir personnellement une police d'assurance-responsabilité civile au cas où il causerait des dommages matériels ou corporels à un tiers. Cette assurance-responsabilité fait partie d'une police d'assurance-habitation que nous pouvons détenir pour assurer notre propriété ou nos biens si l'on est locataire. C'est cette protection qui nous couvrira en cas de poursuites au civil pour bris matériels ou préjudices corporels.

Assurance-responsabilité du Club cycliste de Lévis

Afin de combler un vide possible de couverture, compte tenu de ses activités, le CCL bénéficie de la couverture de l'assurance-responsabilité civile tous risques de la ville de Lévis. Les membres du conseil d'administration du CCL sont couverts par cette assurance. En cas d'incident impliquant un membre ou un encadreur du club dans le cadre d'une activité régulière du club, les membres du conseil d'administration assumeront la responsabilité et seront couverts par l'assurance-responsabilité civile tous risques de la ville de Lévis.

Assurance invalidité

Les membres du club disposent généralement d'une assurance-invalidité via leur employeur. En cas d'invalidité à court ou moyen terme résultant d'un incident survenu lors d'une activité du club, le membre doit s'adresser à l'assureur offrant la couverture d'invalidité offerte par l'employeur. L'assureur honorera son engagement auprès de l'employé, mais pourrait chercher à être dédommager en évoquant la responsabilité du club.

Assurance pour les biens matériels

Les membres du club disposent généralement d'une assurance sur leurs biens matériels via l'assurance-habitation. Les membres sont invités à contacter leurs assureurs pour comprendre les conditions applicables. Certains assureurs imposent un maximum sur la valeur couverte pour un vélo. Elles peuvent également imposer des limitations sur les circonstances entourant un bris sur un vélo. Par exemple, si votre vélo est dans le coffre de votre voiture et que celui-ci est abimé dans le cadre d'un accident de voiture, alors celui-ci est couvert. Si l'accident survient lors d'une randonnée de vélo. Alors celui-ci n'est pas couvert.

Réparer une crevaison

Même s'il y a beaucoup d'entraide dans le club, mieux vaut avoir une chambre à air de rechange lors des randonnées : peu importe le vélo, une crevaison peut arriver et ce n'est pas nécessairement agréable de réparer une chambre à air avec des collègues de peloton qui attendent... :)

Procédure pour réparer une crevaison

- Ouvrez les mâchoires de frein pour retirer la roue du cadre du vélo.
- Si la chambre à air n'est pas complètement à plat, appuyez sur la valve pour dégonfler la chambre à air.
- Enlevez le pneu de sa jante en plaçant un démonte-pneu entre les flancs de jante et la tringle.
- Faites un bras de levier pour déplacer un côté de la tringle à l'extérieur des flancs de jante.
- Fixez le crochet du démonte-pneu à un rayon pour maintenir le levier en place.
- Insérez un autre démonte-pneu près du premier.
- Soulevez la tringle vers l'extérieur des flancs de jante jusqu'à ce qu'une tringle soit toute libérée.
- Lorsque la moitié du pneu est sortie de la jante, retirez la chambre à air.
- Vérifiez la surface du pneu et de la jante pour vous assurer que tout est en ordre.
- Nettoyez l'intérieur du pneu pour prévenir d'autres crevaisons.
- Soulevez un côté de la tringle au-dessus du flanc de la jante.
- Gonflez un peu la chambre à air de rechange pour qu'elle commence à prendre forme.
- Insérez la valve de la chambre à air dans le trou de la jante.
- À partir de la valve, placez la chambre à air dans le pneu.
- Mettez l'autre côté de la tringle par-dessus le flanc de jante. Faites attention de ne pas coincer la chambre à air entre le pneu et le flanc de jante.
- Gonflez le pneu à la bonne pression.
- Installez la roue et refermez les mâchoires de freins.

Au retour d'une randonnée

Arrivée au lieu de départ

Soyez prudent à votre retour dans l'aire de stationnement.

Profitez du retour pour vous regrouper en groupe de vitesse et discuter des bons et des mauvais coups.

- L'itinéraire a-t-il présenté certains problèmes?
- Quelles solutions pourraient être envisagées pour améliorer la randonnée?

Retour à la maison

Inspectez votre vélo et réglez ses problèmes avant qu'il n'y ait danger

Nettoyez votre vélo

Faites des étirements. Cela pourrait vous éviter certaines courbatures...