

Trousse de bienvenue à l'intention de nos membres



CCL - Informations

Notre histoire

Le Club Cycliste de Lévis a vu le jour au printemps 2010 sous l'impulsion de nombreux adeptes de vélo de route. Parmi eux, un ancien champion, des cyclistes enthousiastes, des baladeurs du dimanche et des parents cherchant un encadrement pour leurs enfants intéressés par le vélo.

À sa 12e année, nous croyons que la longévité du club s'explique par définition claire de sa mission et de ces valeurs dès sa création.

Notre mission

La Corporation a pour mission de :

- Fournir des services propices à la pratique du cyclisme sous toutes ces formes sur le territoire de la ville de Lévis;
- Initier et soutenir nos jeunes dans la pratique du cyclisme compétitif; Faire la promotion de la santé et des saines habitudes de vie.

Notre vision :

Devenir un centre d'excellence en matière de cyclisme qui répond aux besoins de toute la communauté cycliste de Lévis tout en priorisant le développement de l'activité cycliste auprès des jeunes

Nos valeurs

- **Bien-être** : être en santé physique et mentale
- **Dépassement** : chercher à s'améliorer, atteindre un objectif
- **Excellence** : chercher à maîtriser son art, être parmi les meilleurs

Chaque membre du club peut choisir la ou les valeurs qu'il veut poursuivre. Malgré leurs aspirations différentes, nos membres arrivent à se retrouver et partager d'une façon ou d'une autre leur passion pour le vélo. Plusieurs activités, des voyages, des « camps d'entraînement » ont permis à tous ces gens de vivre des expériences qui enrichissent chacune de nos vies.

Le CCL en images: <https://clubcyclistelevis.ca/recreatifenimage>

CCL - Informations

Jalons :

- 2010** : création, 140 membres adultes, 5 jeunes au volet compétitif route.
- 2011** : 165 membres adultes, 12 jeunes au volet route, un premier champion du Québec
- 2013** : 214 membres adultes, 19 jeunes au volet route, 2 champions du Québec
- 2016** : 249 membres adultes, 50 jeunes au volet route
- 2018** : 283 membres adultes, 44 jeunes au volet route, 38 jeunes au volet montagne
- 2020** : malgré la pandémie, 151 membre adultes, 69 jeunes

Volets :

Trois différents volets sont offerts dépendant des objectifs de chaque membre:

Adulte Récréatif:

40 Sorties (encadrées) à vélo les dimanches matin et les mercredis soir d'avril à septembre
Alternance de lieu de départ entre l'ouest, le centre et l'est de la rive sud
Accès à des groupes de vitesse (22 à 35 km/h)
Accès à des ateliers techniques et formations intéressantes

Jeunesse Route:

Essentiellement orienté vers l'entraînement et la compétition

Jeunesse Montagne:

Essentiellement orienté vers l'entraînement et la compétition

Partenaires:

Optimum La station cycliste
Desjardins
Vile de Lévis

CCL - Groupes de vitesse

Des groupes de vitesse entre 22-36km/h+ de moyenne sont offerts accompagné d'un capitaine de la route.

| Groupes de vitesse | Caractéristiques |
|--------------------|---|
| 22 km/h | <ul style="list-style-type: none">• Être capable de rouler 55 km sur terrain plat dans 3 heures incluant les arrêts• Maintenir une vitesse de croisière de 23 km/h sur terrain plat• Grimper des montées légères |
| 24 km/h | <ul style="list-style-type: none">• Être capable de rouler 60 km sur terrain plat dans 3 heures incluant les arrêts• Maintenir une vitesse de croisière de 25 km/h sur terrain plat• Grimper des montées vallonnées |
| 26 km/h | <ul style="list-style-type: none">• Être capable de rouler 70 km sur terrain plat dans 3 heures incluant les arrêts• Maintenir une vitesse de croisière de 28 km/h sur terrain plat• Grimper des montées de niveau 5 * |
| 28 km/h | <ul style="list-style-type: none">• Être capable de rouler 80 km sur terrain plat dans 3 heures incluant les arrêts• Maintenir une vitesse de croisière de 30 km/h sur terrain plat• Grimper des montées de niveau 4 ** |

| Groupes de vitesse | Caractéristiques |
|--------------------|---|
| 30 km/h | <ul style="list-style-type: none">• Être capable de rouler 85 km sur terrain plat dans 3 heures incluant les arrêts• Maintenir une vitesse de croisière de 32 km/h sur terrain plat• Grimper des montées de niveau 3 *** |
| 32 km/h | <ul style="list-style-type: none">• Être capable de rouler 90 km sur terrain plat dans 3 heures incluant les arrêts• Maintenir une vitesse de croisière de 34 km/h sur terrain plat• Grimper des montées de niveau 3 *** |
| 34 km/h | <ul style="list-style-type: none">• Être capable de rouler 95 km sur terrain plat dans 3 heures incluant les arrêts• Maintenir une vitesse de croisière de 35 km/h sur terrain plat• Grimper des montées de niveau 3 *** |
| Express | <ul style="list-style-type: none">• Être en mesure de rouler des distances supérieures à 100 km en moins de 3 heures• Être en mesure de maintenir une vitesse moyenne de 37 km/h sur terrain plat mais devoir s'adapter à la vitesse convenue pour le groupe• Grimper des montées de niveau 3 *** |

Vous roulez en groupe à la vitesse et à la distance définie par votre groupe.

Si vous n'êtes pas sûr de votre vitesse commencez du plus faible au plus fort et testez une sortie courte versus une sortie longue

Vous pouvez changer de groupe de vitesse selon votre forme du jour ou selon votre progression dans la saison.

Il est suggéré d'essayer un nouveau groupe de vitesse lors d'une sortie plus courte, soit celle du mercredi. Parlez-en à votre capitaine!

CCL - Équipement et préparation

Équipement requis :

Vélo de route

Souliers

Casque obligatoire et lunettes fortement recommandées

Lumière de sécurité (avant - arrière)

Chambre à air

Pompe à pneu ou cartouche CO2

Pochette de selle

Huile à chaîne

- Habillement:**
- **Maillot CCL (Obligatoire)** - Informez-vous sur notre page FB sur la prochaine commande Boutique en ligne, délai de production de 6 semaines car fait sur mesure pour le CCL et vendu à des prix avantageux!
 - Cuissard et d'autres vêtements adaptés et ajustés pour diminuer la résistance au vent (manchettes, veste coupe-vent, manteau de pluie ultraléger)
 - Gants (au besoin)

Assurez-vous de :

D'arriver au moins 15 minutes à l'avance du départ prévu

D'avoir un vélo propre et en ordre avant la randonnée

D'apporter l'hydratation et les collations adaptées à la durée de la sortie

Vous êtes invité à consulter le guide de préparation de la saison

D'être capable de boire et de prendre des collations en roulant

De connaître les signaux de la route

D'apporter de l'argent comptant

D'apporter votre carte d'assurance maladie

D'apporter votre fiche santé dans votre pochette

D'être prêt à rouler au départ de votre groupe

Ne comptez pas trop sur le temps disponible avant la randonnée dans le stationnement pour faire des ajustements de dernière minute, c'est risqué!

CCL - Sorties - Règles de base en peloton

Un bon cycliste de peloton:

- Respecte le code de la route
- Au CCL on roule en file indienne, pas deux de large
- Porte son casque de vélo (obligatoire), bien ajusté
- S'assure que son vélo est en parfait ordre
- Respecte les directives du responsable
- Respecte les directives du capitaine de route et de celui qui est à l'avant et les transmet vers l'arrière
- Évite le freinage inutile
- Maintient la cadence (ne pas arrêter de pédaler) et conserve la vitesse
- Se déplace en ligne droite (évite les changements brusques de direction)
- Conserve sa position dans le groupe (côtes, montées, descentes)
- Dans les côtes, il respecte le cycliste qui le précède. Dans certaines conditions, il peut dépasser par la gauche en avertissant le cycliste qu'il dépasse
- Regarde le cycliste devant lui tout en gardant un œil sur la route (ne pas fixer la roue du cycliste qui précède)
- Signale et indique les hasards de la route
- Demeure derrière le cycliste qui précède à une distance d'une demi-roue
- Ne croise pas sa roue avec le cycliste qui précède
- Si on doit se lever, s'assurer de ne pas ralentir et aviser en disant "UP"
- Le dernier cycliste avertit le groupe de la présence d'un véhicule qui suit
- Fait suivre vers l'avant les informations reçues de l'arrière
- Attendre d'être en queue de peloton pour boire ou manger. Si cela est impossible, s'assurer que le cycliste qui précède ne boit pas
- Arrête lors d'une crevaison, d'un bris mécanique ou autre situation anormale
- Ne lâche jamais son guidon dans le peloton. S'il ressent le besoin de le faire pour alléger les tensions de son dos, par exemple, il doit aller en queue de peloton
- Roule dans un groupe adapté à sa capacité
- Si le cycliste choisit un groupe moins rapide que celui habituel, il doit respecter la vitesse du groupe d'accueil
- S'assure que le cycliste qui le suit est toujours là
- Si le cycliste quitte la chaussée, il remonte sur cette dernière à la fin du peloton
- De nombreux vidéos sont proposés à la dernière page de ce guide

CCL - Sorties - Règles de base en peloton

Le premier cycliste du peloton (celui qui tire!)

- Conserve la vitesse du cycliste de tête qui le précédait;
- Ajuste la vitesse aux conditions de la route (circulation dense, vents, intersections, trous nombreux) ;
- Reste au maximum 1 km ou moins à l'avant, selon sa capacité;
- Signale les hasards de la route (pointe avec l'index les nids de poules ou tous autres obstacles)
- Lève le bras pour indiquer un ralentissement ou un arrêt. Un signal verbal peut aussi être utilisé (stop, voies ferrées, etc.)
- Signale par un mouvement de la main si le groupe doit se tasser pour éviter un obstacle
- Évite de passer très près d'un obstacle;
- Accélère lentement après le passage d'un obstacle;
- S'assure de ralentir au haut d'une côte pour regrouper le peloton;
- Donne son relais avant épuisement, dans un endroit sécuritaire;
- Indique par un signal verbal ou de la main, qu'il va donner le relais;
- Accélère légèrement, se tasse à gauche, arrête de pédaler, se laisse glisser rapidement vers la fin du peloton.

Nous comptons sur votre prudence et collaboration pour assurer le bon déroulement de nos randonnées.

Nous comptons aussi sur votre collaboration afin d'assurer le respect des mesures sanitaires imposées en temps de pandémie par la Santé Publique

Nous comptons sur votre compréhension et sur votre adaptabilité lors des changements des consignes sanitaires

Le respect des règles c'est pour le bien de tous et nous nous réservons le droit de refuser la participation à nos activités de tout membre qui choisira de ne pas adhérer aux consignes

Bonne saison de vélo à tous!

CCL - Aide mémoire pour une sortie réussie

Assurez-vous de débuter votre sortie bien hydraté et de boire dès le début de l'effort et d'apprendre à manipuler votre gourde.

HYDRATATION :

L'hydratation a un impact direct sur votre santé générale et a des répercussions positives sur vos entraînements. C'est pourquoi, il est très important de maintenir une hydratation quotidienne constante. Pour une hydratation optimale:

- * Buvez régulièrement de l'eau tout au long de votre journée. (6 verres d'eau/jour)
- * Consommez des jus 100 % purs en petite quantité.
- * Évitez les boissons sucrées comme les boissons gazeuses, la limonade, le thé glacé et le punch aux fruits, qui vous apporteront
- * Évitez la consommation de café avant votre sortie

ALIMENTATION:

Avant la sortie:

Assurez vous de bien vous alimenter idéalement 1- 1.5h avant votre randonnée.

Avant une longue randonnée un repas protéiné est nécessaire.

Les dépenses caloriques pendant une sortie de vélo de route de bonne intensité peuvent totaliser 1000 à 1400 calories/heure.

Pendant la sortie:

1-2 bidons de 800 ml de boisson énergétiques, eau, électrolytes, mélange jus de fruit /eau avec un peu de sel

2 barres de céréales protéinées et autre collations tel que banane, fruits et noix sèches, gel, purée de fruits, etc.

Lors des randonnées plus longues, 1-2 courtes pauses sont habituellement prévues et sont souvent combinées à un arrêt au dépanneur au besoin si possible

Après la sortie:

Il est très important de s'hydrater, idéalement avec de l'eau ou du lait au chocolat.

Consommez des aliments riches en glucides et protéines dans les heures suivant l'effort

CCL - Astuces pour s'améliorer

- * 5 techniques essentielles pour débiter à vélo https://www.youtube.com/watch?v=e-NCf_hPgqc
- * 10 choses à savoir avant de débiter à vélo <https://www.youtube.com/watch?v=zYKWFT1vgzk>
- * L'habillement <https://www.youtube.com/watch?v=SQV3jpvqgRI>
- * Installation des cales sous les chaussures <https://www.youtube.com/watch?v=f8JFVQrIX4c>
- * Les principales erreurs à éviter quand vous débitez le vélo de route <https://www.youtube.com/watch?v=89t5YNfuUBA>
- * Comment faire nos premiers 100 kms https://www.youtube.com/watch?v=ZOV_jUioTZw
- * Rouler en groupe <https://www.youtube.com/watch?v=SFjhQ49sKCE>
- * Reconnaître les signes du code des cyclistes <https://www.youtube.com/watch?v=DdY7GkfsqRc>
- * La crevaison et le changement de pneu <https://www.youtube.com/watch?v=6RUIHgNPIUA&list=PLBJ3X6bcJzM8atIBjhcd6VRiy88y5K1N&index=10>
- * La pression dans les pneus <https://www.youtube.com/watch?v=veQ2yHgG5pY>
- * Changement de vitesses https://www.youtube.com/watch?v=4fzd_uP7wVw&list=PLBJ3X6bcJzM8atIBjhcd6VRiy88y5K1N&index=24



Pour nous joindre

Club Cycliste de Lévis
CP 43043 RPO Etchemin
Lévis, Qc G6W 7N2

Par courriel coordo@clubcyclistelevis.ca



L A S T A T I O N
O P T I M U M
C Y C L I S T E

