



Echantillon

Carnet du randonneur 07

Table des matières

Le Club	
Mot du président	2
Mission	3
Conseil d'administration	3
Code d'éthique	
Sécurité et éthique	4
Route	5
Montagne	8
Regroupement	9
Média électronique	10
Horaire	
Départ	11
Sorties hebdomadaires	12
Événements	13
Conseils	
Ajustement de la position	18
Alimentation	20
Échauffement	22
Crevaisons	24
Parcours	
Route	25
Montagne	36
Commanditaires	37
Remerciements	38

Le Club

Mot du président

À mon avis, rien n'égale la sensation d'enfourcher son vélo le printemps. Les muscles-vélo bourgeonnent au gré de la fonte des neiges, les tours de manivelles font éclore les kilomètres de bitume ou de sentiers boueux et déjà le véloholic se prend à rêver de Grand Tour, de Raid Transgaspésien et de folles balades éclairées.

Emballés, à l'aube d'une nouvelle saison de cyclisme, les membres de votre conseil d'administration se sont mis à la tâche afin de vous concocter une programmation qu'ils espèrent saura vous plaire. De la sage balade au contre la montre sur route ou en montagne sans oublier les diverses randonnées, chacun y trouvera des activités à sa mesure.

Je remercie, pour leur disponibilité et tout le travail accompli, les membres des précédents conseils d'administration. Je remercie également nos généreux commanditaires.

Et vous les membres, continuez de vous impliquer car vous êtes l'âme du CVEM et la garantie de ses succès.

Bonne saison de vélo à tous,

Michel Garon

Code d'éthique

Sécurité et éthique

Conseils pour une pratique éthique et sécuritaire du vélo

« On est un club, on roule en club »

1. Le port du casque de vélo est obligatoire lors des randonnées et voyages.
2. Chaque membre respecte les règles du code de la sécurité routière, en particulier celles relatives aux feux de circulation et aux arrêts obligatoires.
3. En randonnée on roule en peloton de 10 maximum, de préférence à la file indienne et en ligne droite sur les routes principales.
4. Les pelotons sont constitués de groupes homogènes (voir page Regroupement).
5. La vitesse de chaque peloton est annoncée avant le départ. Les pelotons les plus rapides partent les premiers.
6. Si vous croyez qu'un cycliste de votre groupe a un comportement dangereux, il est de votre devoir de l'en informer de façon diplomatique.
7. Si vous descendez de vélo, dégagez la route. Déplacez votre vélo complètement en dehors de la chaussée.
8. Chaque membre doit s'assurer, pour sa sécurité et celle des autres, que son vélo est en bon état.
9. À vélo, lorsque vous regardez vers l'arrière, votre vélo déviara de sa ligne droite lorsque votre regard reviendra vers l'avant. Soyez très attentif, il faut être expérimenté pour exécuter cette manoeuvre. Posez la main sur la hanche du même côté où vous regardez et n'arrêtez pas de pédaler. De préférence, évitez de regarder vers l'arrière lorsque vous êtes dans un peloton.
10. Une chambre à air, une trousse de réparation, une pompe, une bouteille d'eau et un aliment énergétique constituent un minimum pour assurer l'autonomie du cycliste.

11. Si un cycliste de votre peloton s'arrête pour un bris ou un problème, le peloton arrête et porte assistance. Tous se placent de façon à dégager complètement la chaussée.
12. Un cycliste qui change de peloton, prend un raccourci ou arrête sa randonnée en informe le peloton.
13. Un nouveau cycliste peut expérimenter une randonnée avec le club. La fois suivante il est invité à devenir membre.
14. À un feu rouge et au signal routier « Arrêt », il faut arrêter comme les autres véhicules.
15. Un dépassement s'effectue toujours par la gauche.
16. Buvez ou mangez dans un peloton lorsque les conditions le permettent :
 - le peloton est régulier et prévisible
 - vous pouvez conduire facilement d'une seule main
 - votre nourriture est prête à manger : sac ouvert, banane épluchée, etc.Sinon, attendez d'être en queue de peloton.
17. Indiquez les trous et obstacles dangereux suffisamment à l'avance et évitez de crier inutilement. Si vous n'avez pu voir un trou à temps, passez dedans sans ralentir. Si vous changez brusquement de trajectoire pour éviter ce trou, il y a de fortes chances que les cyclistes suivants chutent.
18. Le peloton roule de façon solidaire afin de garder ses membres et non de les larguer. Après une longue montée, on se regroupe à une portion sécuritaire de la route en continuant lentement ou en arrêtant tous à cet endroit.
19. Lorsqu'on suspecte un danger sur un pont de bois, on ralentit et circule en diagonale pour éviter que les roues n'entrent entre les deux madriers.
20. Avant de traverser une voie ferrée, le groupe ralentit et traverse les rails perpendiculairement à ceux-ci.
21. Finalement, il est du devoir de chaque cycliste d'assurer sa sécurité et celle du groupe.

Note : Pour toutes les sorties, apporter votre carte d'assurances maladie

Sorties hebdomadaires

Mardi

1. Ballade Aux Beaux Souliers

Heure : 13 h 30

Type : Route

Groupe : « Balade »

Notes : le point de départ est au Stationnement du A&W

Note : Encadreur(s) présent(s)

2. Randonnée sportive Techno Vélo Ski

Heure : 18 h 00*

Type : Route

Groupe : « Sportif » et « Express »

Note : encadreur(s) présent(s)

Autres sorties possibles :

- Groupe « Balade » et « Express » en vélo de montage

Mercredi

Ballade Caisse populaire Desjardins de Matane

Heure : 18 h 00*

Type : Route

Groupe : « Balade »

Note : Encadreur(s) présent(s)

Samedi Randonnées Intersport**

9 h 00 Route « Balade »
 Route « Sportif »
 Route « Express »
 Montagne « Balade »
 Montagne « Express »

Dimanche Randonnées Meubles à la Grange**

9 h 00 Route « Balade »
 Route « Sportif »
 Route « Express »
 Montagne « Balade »
 Montagne « Express »

* départ à 17 h 30 à partir du 1^{er} septembre

** Les groupes de chaque catégorie existent seulement s'il y a un nombre suffisant de participants.

Événements

Liste des événements spéciaux à venir

Voici la liste des événements spéciaux proposés par le Club de vélo Éolien de Matane.

Mai 2007

29 Route : Contre-la-montre individuel M^e Stéphane Rousseau, notaire (Mardi)

Heure : 18 h 00

Endroit : Boucle de la Route-Centrale-Petit 2^e-Rang 4
(voir parcours n° 11)

Distance : 15 km

Niveau : À votre rythme

Point de rendez-vous : Stationnement des Chutes à Ti-Mé sur la route Centrale à St-Ulric.

Note : Pour ceux qui se rendront au départ à vélo, apportez des lumières pour le retour.

Juin 2007

9 Route : Matane-St-Adelme-Matane (Samedi)

Randonnée sur route à allure contrôlée

Heure : 9 h 00

Endroit : Matane en direction de St-Adelme et retour par St-René pour la grande boucle (voir parcours n° 9) ou retour par la 132 pour les boucles plus courtes.

Distance : 17.75 km (retour par la route de la Gouèche), 33 km (retour par la route de St-Adelme), 58 km (la totale!)

Niveau : Boucle 1 =  , Boucle 2 =  ,

Boucle 3 = 

Point de rendez-vous : Stationnement de la pyramide orange.

Note : Les groupes roulent ensemble jusqu'à l'intersection de la route de St-Adelme. L'allure sera contrôlée par les encadreurs du club.

*** En cas de pluie, visitez le site internet du club (www.velo-eolien.org) pour savoir si l'événement est remis ou annulé.**

Légende des niveaux de difficulté

 - Très facile •   - Facile •    - Intermédiaire

    - Intermédiaire - avancé •      - Difficile

      - Très difficile.

Conseils

Ajustement de la position

Buts :

- rendement optimal de l'effort
- confort
- éviter les blessures

Avec l'expérimentation, de légers changements peuvent survenir. L'ajustement se fait dans cet ordre :

HAUTEUR DE LA SELLE

Assis sur la selle, talon droit sur la pédale, pied gauche en position normale, la jambe doit être en complète extension quand la manivelle est dans le prolongement du tube (selle-pédalier). Rétropédaler lentement avec les talons sur la pédale. Remarquer l'extension de la jambe lorsque la pédale est en bas. La hauteur de la selle est correcte si la jambe est complètement en extension et si les hanches demeurent stationnaires.

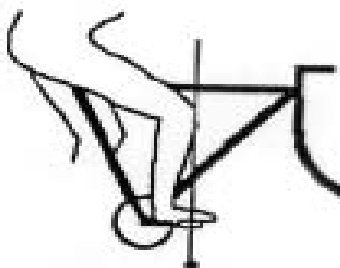


POSITION DES PIEDS SUR LES PÉDALES

L'os du gros orteil est au-dessus de l'axe de la pédale. Si on utilise des cale-pieds, il y a différentes longueurs pour que le bout de la chaussure s'appuie contre le bout du cale-pied.

RECU DE LA SELLE

Assis confortablement, pieds en place dans les cales, manivelles parallèles au sol. Utilisez un fil avec du poids au bout (ex. : fil de plomb). Placez-le sur la tubérosité tibiale (petit os qui sort) et le fil devrait tomber vis-à-vis l'axe de la pédale. Si le fil tombe à l'avant, on recule le siège et inversement. L'angle de la selle est parallèle au sol ou très légèrement inclinée vers l'avant pour les femmes.



Références : Vélo, mode d'emploi, Éditions du Trycyle, M.Labrecque et J.F. Pronovost
The complete **guide to choosing a performance bicycle**, John Lehrer, june 1987

Échauffement

LE CYCLISME

Avant et après

Environ 10 minutes



5 fois
dans chaque sens



10 fois
dans chaque sens



30 secondes



3 fois
5 secondes



30 secondes
de chaque côté



30 secondes



15 secondes
de chaque côté



20 secondes



5 secondes

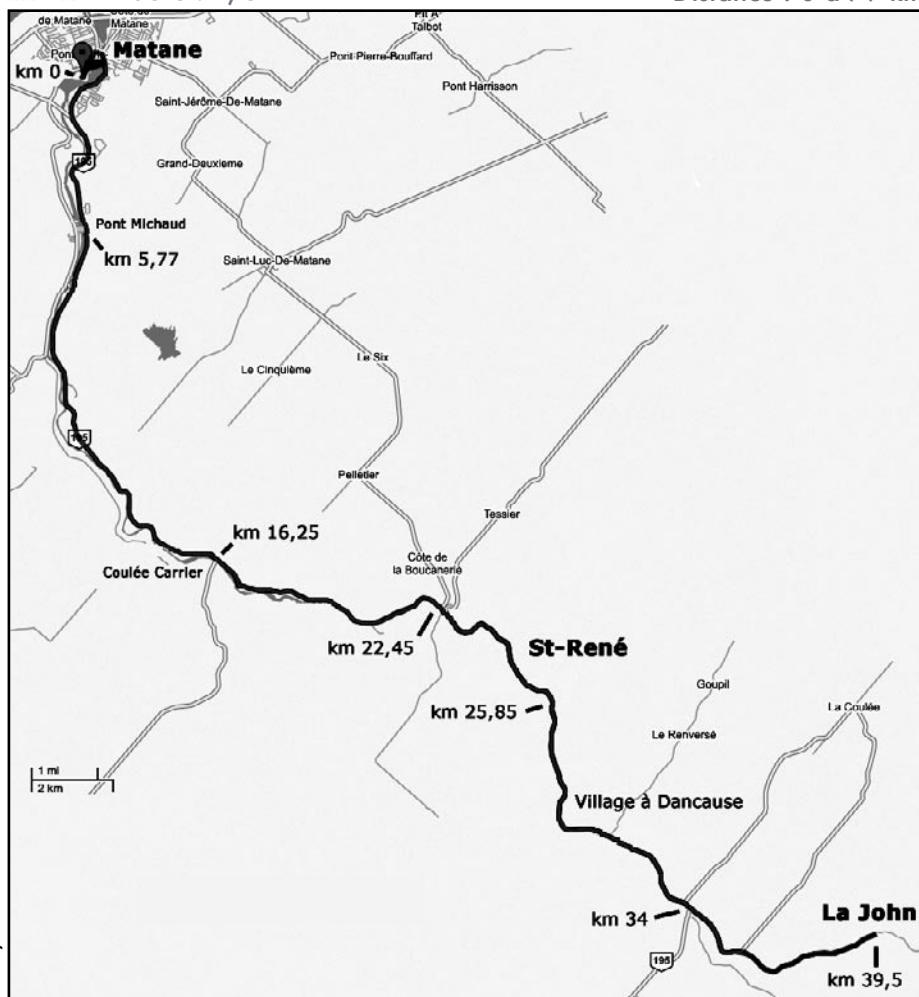
L'échauffement et les exercices d'étirement aident à prévenir les blessures et vous procurent une sortie plus agréable.

Parcours

Route

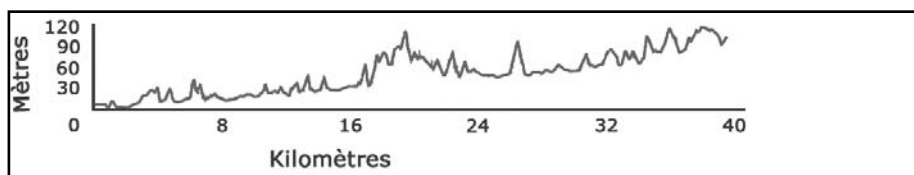
n° 1 - Facile : 2/6  

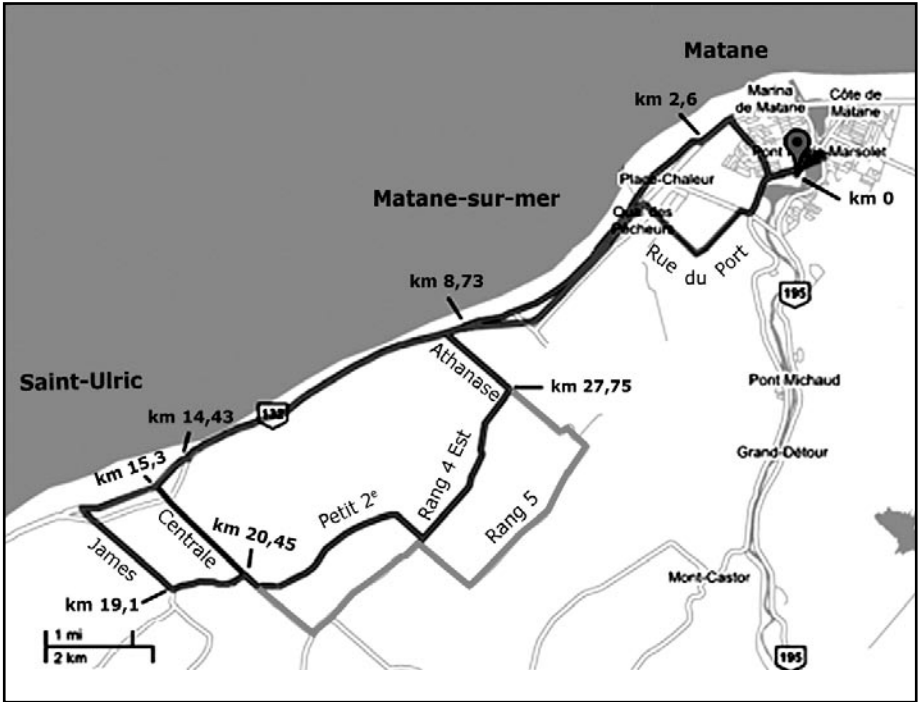
Distance : 0 à 79 km



Avenue Saint-Jérôme - Pont du Centre-Ville - Avenue Desjardins - 195 sud - Route de la Réserve Matane (retour)

Dénivelé

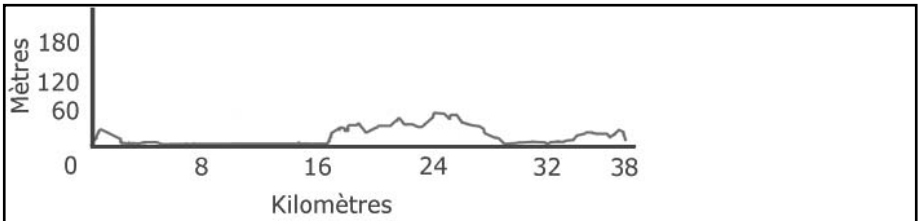




© Guy Bouchard

Avenue Saint-Jérôme - Avenue Henri-Dunant - Boulevard Dion - Avenue du Phare Ouest (132) - Route de Matane-sur-mer - Route 132 Ouest - Village de Saint-Ulric - Chemin des Lacs - Route James - Route du Pont Couvert - Route Centrale - Petit 2° Rang - 4° Rang Est - Route Athanase - Avenue du Phare Ouest (132) - Rue du Port - Route Industrielle (195) - Avenue Henri-Dunant - Avenue Saint-Jérôme

Dénivelé



Commanditaires

Un grand merci à tous nos commanditaires!



STÉPHANE ROUSSEAU
NOTAIRE ET CONSEILLER JURIDIQUE



AUX BEAUX SOULIERS



meubles
à la grange



Clinique dentaire
Dre Pascale Siroux
Chirurgienne - Dentiste

