



## **DOCUMENT D'ACCUEIL**

### **Bienvenue au sein du Club vélo Jonquière**

Nous croyons que si tu as choisi de rouler avec nous, c'est que :

- 1) Tu possèdes un vélo en bonne condition;
- 2) Tu souhaites améliorer ta forme;
- 3) Tu veux rencontrer des gens intéressants;
- 4) Tu cherches un loisir plein de satisfaction;
- 5) Tu désires apprendre sur le vélo;
- 6) Tu aimes rouler en toute sécurité.

Ce document est conçu spécialement pour toi afin de favoriser ton intégration au Club vélo Jonquière.

Il t'informera sur :

- L'origine du Club
- Sa mission
- Sa composition
- Son fonctionnement
- Ses règlements

#### **Origine du Club**

Le Club existe depuis 1992 alors qu'un groupe de quatre ou cinq amis ont décidé de se rencontrer tous les mardi soir avec leurs vélos sur un stationnement d'un restaurant et de partir en randonnée jusqu'au coucher du soleil.

Ils ont, par la suite, mis sur pied une campagne de recrutement ayant comme principal but de faire connaître les bienfaits du vélo à plus de gens.

Depuis ce mardi de juin 1992, il y a une randonnée à vélo chaque mardi soir, du début de mai jusqu'à la fête du travail.

#### **Mission du Club**

La mission du Club vélo Jonquière est de favoriser le développement du cyclisme récréatif, du vélo comme moyen de transport et de la sécurité à bicyclette.

#### **Composition du Club**

Le club est composé d'adeptes du cyclisme qui veulent se regrouper pour rouler en peloton, échanger et apprendre afin de profiter au maximum de ce merveilleux loisir.

Le conseil d'administration est élu chaque année lors de l'assemblée générale convoquée spécialement à cette fin. Les élections permettent de choisir un président, un vice président, un secrétaire, un trésorier et des directeurs.

#### **Fonctionnement du Club**

##### **Brunch d'ouverture**

Chaque année au début du mois de mai, la saison de vélo débute par un **Brunch** pour informer les membres des activités et présenter le calendrier annuel. Dès ce moment, chacun peut planifier sa saison à l'avance en s'inscrivant aux activités désirées.

##### **Mardi vélo**

Le mardi suivant le **Brunch** d'ouverture ainsi que tous les mardi jusqu'à la fête du travail, une sortie est prévue au calendrier.

Le lieu de rendez-vous pour les départs est indiqué dans le calendrier des activités.

L'heure du départ est 18h00. Attention, la règle veut qu'à 18h01, il n'y ait plus de traces de vélo sur le stationnement du restaurant.

Les trajets sont établis à l'avance et leurs distances varient selon la longueur du jour.

Les groupes, appelés communément peloton, sont formés sur place en tenant compte des vitesses de croisière suivantes :

- ✓ 20 Km h
- ✓ 22 Km h
- ✓ 25 Km h
- ✓ 27 Km h
- ✓ 30 Km h

Le Club vélo Jonquière limite à 8 ou 9 cyclistes par groupe, ce qui peut nécessiter la formation de plusieurs groupes de même vitesse.

## Nouveaux membres

Les nouveaux membres sont incités à se présenter aux accompagnateurs afin d'être informés des procédures et règles de base pour rouler en groupe et des activités du Club. Également, ils seront orientés vers le groupe qui leur conviendra le mieux.

## Autres activités

Les autres activités consistent en :

- atelier sur la sécurité
- atelier sur la mécanique d'un vélo
- sorties du samedi
- voyages les fins de semaine

Elles sont inscrites dans le dépliant du club, et sur le site internet. Chaque activité est sous la responsabilité d'un comité qui voit à l'organisation et la mise en œuvre de l'activité en question.

Les activités d'envergure exigent un délai pour les réservations qui doit être scrupuleusement respecté pour assurer le succès de l'activité.

## Règlements du Club

Les règlements généraux du Club de vélo de Jonquière sont disponibles sur le site Internet du Club à l'adresse suivante : [www.clubvelojonquiere.com](http://www.clubvelojonquiere.com)

## Conseils pratiques

### Avant de partir de la maison :

- ❖ Inspection du vélo :
  - État des pneus
  - Pression d'air dans les pneus
  - État des freins
  - État de la chaîne (graissage)
  - Ajustement (hauteur de selle et du guidon)
- ❖ Équipement de base obligatoire :
  - Casque
  - Bouteille d'eau
  - Tube de rechange
  - Veste de pluie (selon la température)

### Au point de départ :

- Stationner votre voiture à l'endroit désigné par le club
- Vous regrouper selon la vitesse choisie
- Soyer attentif aux informations données par les accompagnateurs

### Pour les autres activités :

- Les autres activités demandent une préparation spécifique.
- Les responsables de l'activité sont en mesure de vous informer sur les besoins reliés à celle-ci.

## Questions - Réponses

### **Que faire si je fais une crevaison ?**

Tout le groupe arrête et tu procèdes à la réparation.

### **Que faire si le groupe choisi est trop rapide ?**

Tu dois le signaler au accompagnateur et ceux-ci te dirigeront vers un groupe moins rapide. Les groupes circulent tous sur le même trajet. Les groupes plus rapides sont à l'avant et ceux qui suivent sont plus lents.

### **Je n'ai jamais roulé en groupe. Y a-t-il des choses particulières que je devrais savoir ?**

Oui. Il y en a plusieurs et ces connaissances influencent directement ta sécurité et celle des autres cyclistes du groupe. Rouler en groupe est une activité sportive avantageuse à la condition qu'elle soit pratiquée selon les règles établies. Le programme d'accueil des nouveaux membres te fournira les connaissances nécessaires pour rouler en groupe. De plus, les accompagnateurs sont en mesure de faire des rappels de ces notions et règles lors des randonnées en vélo.

**BONNE SAISON**