

Cyclorizon, Formation théorique, saison 2026



Remerciements à :

Marc Dufour, Diane Nadon, Jean-Luc Drolet, Claude Céré, Réjean Dubois et plusieurs autres membres.

Présentateur : Jean Audet

Formation théorique, saison 2026

Le club cycliste Cyclorizon

La sécurité, être visible...

La sécurité, être confortable...

La sécurité, connaître son vélo...

La sécurité, les côtes...

La sécurité, les angles morts...

Le langage des signes

Les dangers

Parler fort!

Rouler en peloton

Prudence et bon sens

On roule... le bon vélo, les parcours, l'autonomie,
les règlements.

Des chaînes YouTube

Conclusion



2 minutes pour mieux vous connaître!

*Mon profil de cycliste?
Pourquoi je joins un club de
vélo?*



Le club Cyclorizon

Cyclorizon est un organisme sans but lucratif, fondé en 1986, regroupant des cyclistes adultes de la grande région de Québec.

Cyclorizon est un club très actif, voyez par vous-même.

Environ 200 membres, hommes et femmes, adeptes assidus du vélo.

- Des randonnées tous les samedis (en cas de pluie, remises au dimanche.)
- Une dizaine de voyages de groupe et activités spéciales au Québec avec différentes formules d'hébergement (cyclo-camping, cyclotourisme et cyclo-condo), incluant une journée « pique-nique »
- Plusieurs pelotons à toutes les randonnées (20 à 35 km/h)
- Type de vélo requis : vélo cyclosporatif
- De la formation (rouler en peloton, habiletés à vélo, les côtes)
- Un site Internet, une page Facebook, des courriels.
- Des parcours en ligne sur RidewithGPS permettant aux membres de télécharger les fichiers sous différents formats ou d'imprimer sur papier.
- Trois activités sociales très populaires: soirée d'ouverture, pique-nique et soirée de fin de saison.



Le conseil d'administration

Josée Savard, présidente

Michelle Leclerc, v.-p. opérations

Pierre Breton, secrétaire

Madeleine Labonté, v.-p. parcours

Pierrette Lamontagne, v.-p. voyages

Serge Blanchette, trésorier

Odette Lapierre, v-p. marketing

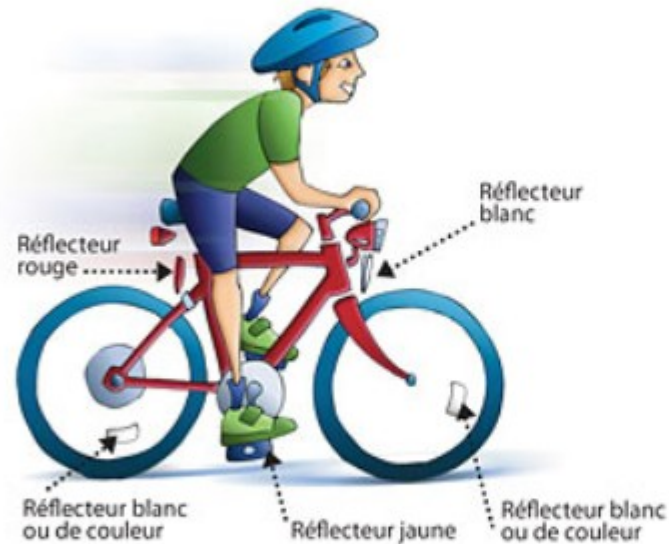
Sylvie Quirion, v.-p. communications



Le plaisir... la vitesse... la sécurité

Accessoires de visibilité obligatoires sur le vélo

- Réflecteur rouge à l'arrière
- Réflecteur blanc à l'avant
- Réflecteurs aux rayons des 2 roues, visibles des 2 côtés
- Réflecteurs jaunes aux 2 pédales



Les marchands ont l'obligation d'équiper tout vélo de ces 8 réflecteurs.

Réflecteurs sur les vélos

Des mesures alternatives sont permises pour combler l'absence de réflecteurs sur des parties du vélo comme les pédales automatiques et les rayons.

18 mai 2018



La sécurité... la visibilité

Accessoires de visibilité additionnels pour vous-même et votre vélo

ACCESSOIRES DE VISIBILITÉ ADDITIONNELS POUR VOUS-MÊME ET VOTRE VÉLO

Pour que les autres usagers de la route vous voient plus facilement, nous vous recommandons de porter des vêtements voyants ou, encore mieux, munis de bandes réfléchissantes :

- dossard
- bandes réfléchissantes sur les jantes, le cadre du vélo et les sacoches
- pince-pantalons réfléchissante
- pneus réfléchissants
- feu rouge à l'arrière du vélo

Source : Code de la sécurité routière



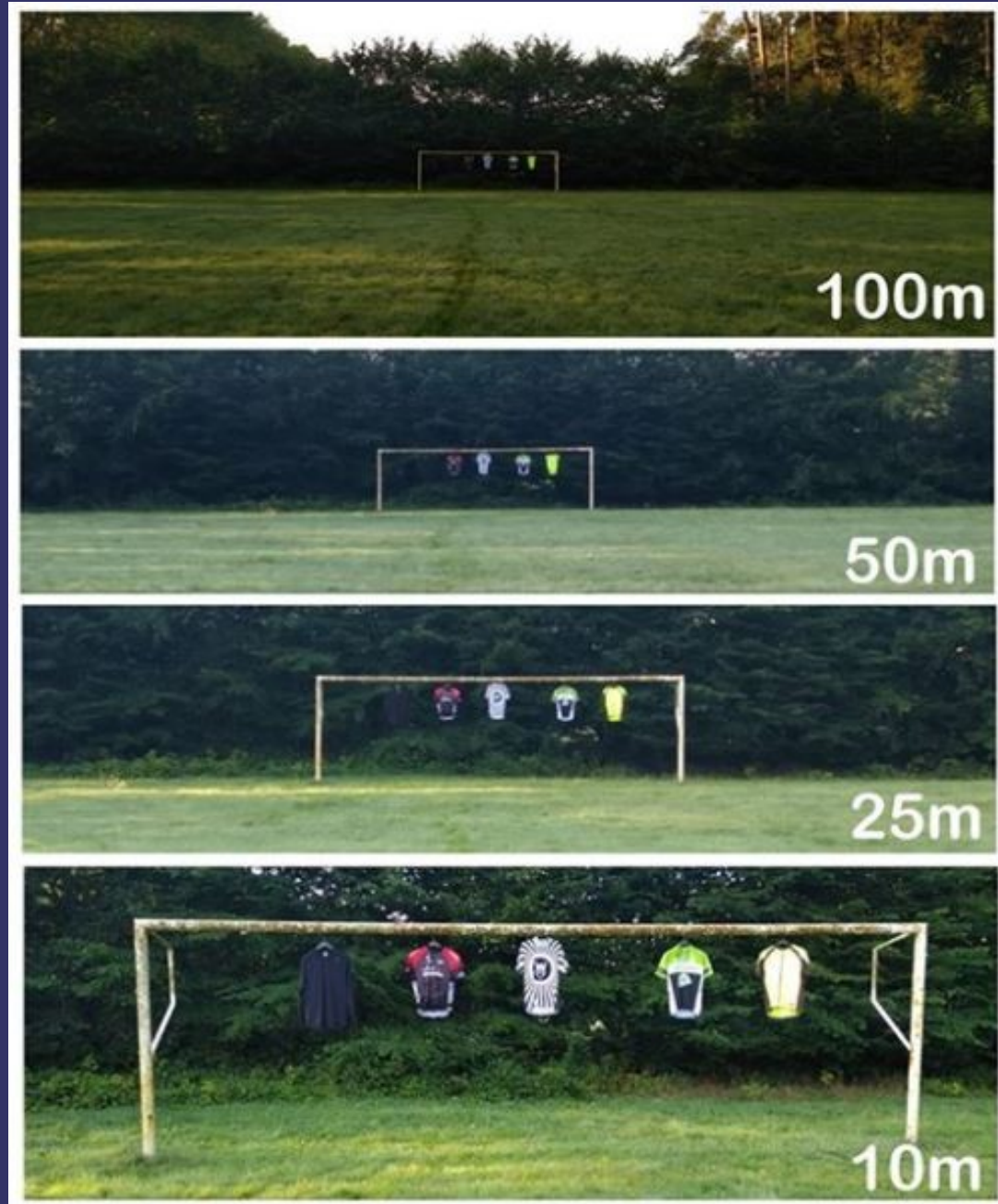
Vous verrez aussi :
Feux clignotants, rouge à l'arrière
et blanc à l'avant du vélo

La sécurité... la visibilité

Les couleurs foncées sont bien jolies, mais elles sont aussi invisibles sur la route.

Les couleurs fluo :
jaune fluo, vert fluo, sont plus visibles.

Organisez-vous pour être vu.



La sécurité... le confort... la bonne position

Le marchand de vélo vous a vendu un vélo correspondant à votre taille et vous a positionné sur votre vélo.

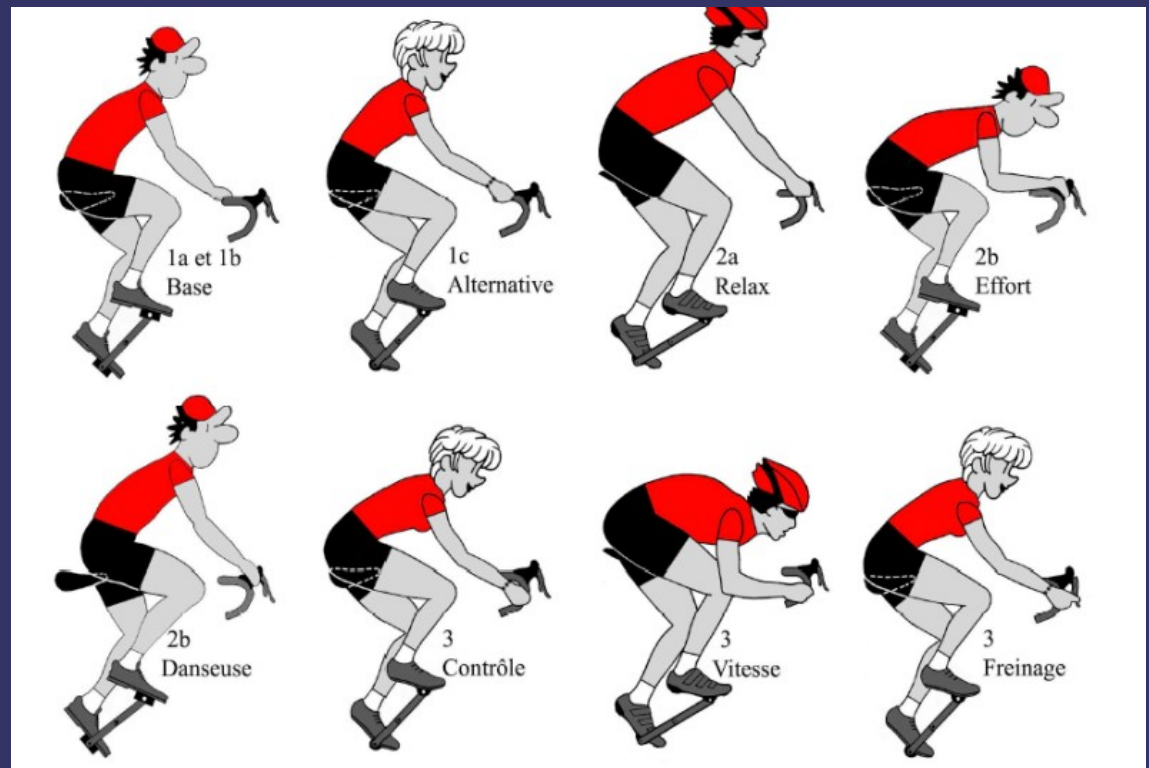
La bonne position sur votre vélo dépend de :

- votre position dans le peloton
- de ce que vous avez à faire!

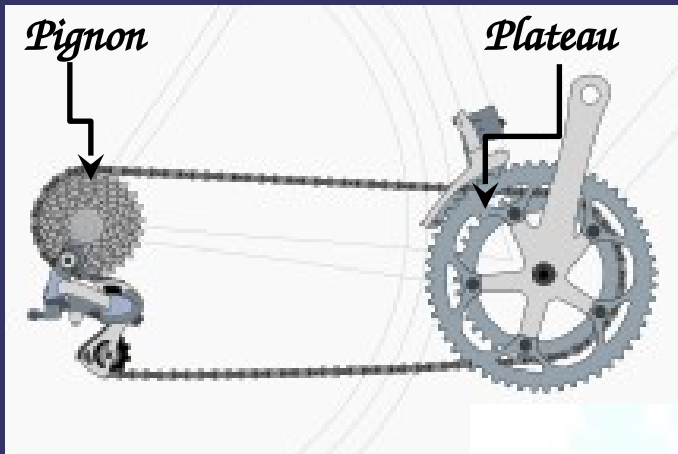
1a,1b et 1c si vous roulez seul ou si vous êtes à l'avant du peloton,

2a relax dans le peloton,
2b lors des montées,

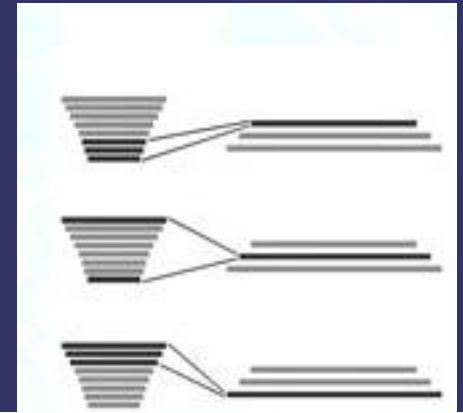
3 en contrôle dans les descentes,
lors des accélérations ou en freinant.



La sécurité... être habile à vélo... connaître son vélo... les vitesses... les braquets!



Éviter de croiser la chaîne!



Choisir le bon braquet, ou choisir le bon rapport de transmission pour mouliner ± 70 rpm (90 rpm plus doux pour les genoux.)



Petit braquet?
Gros pignon et petit plateau

Braquet moyen?
Gros pignon et moyen plateau

Gros braquet?
Petit pignon et grand plateau

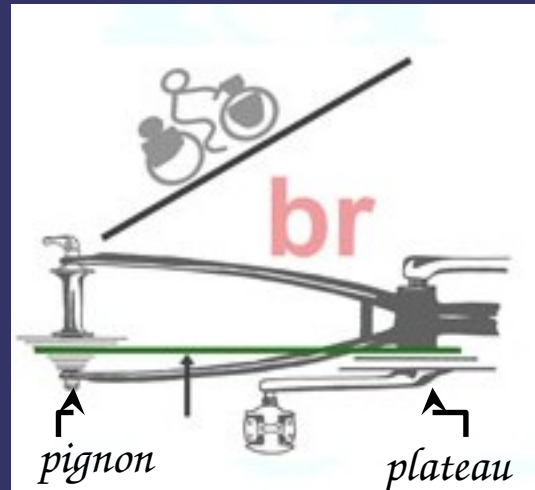


Suivez la formation sur les habiletés à vélo!

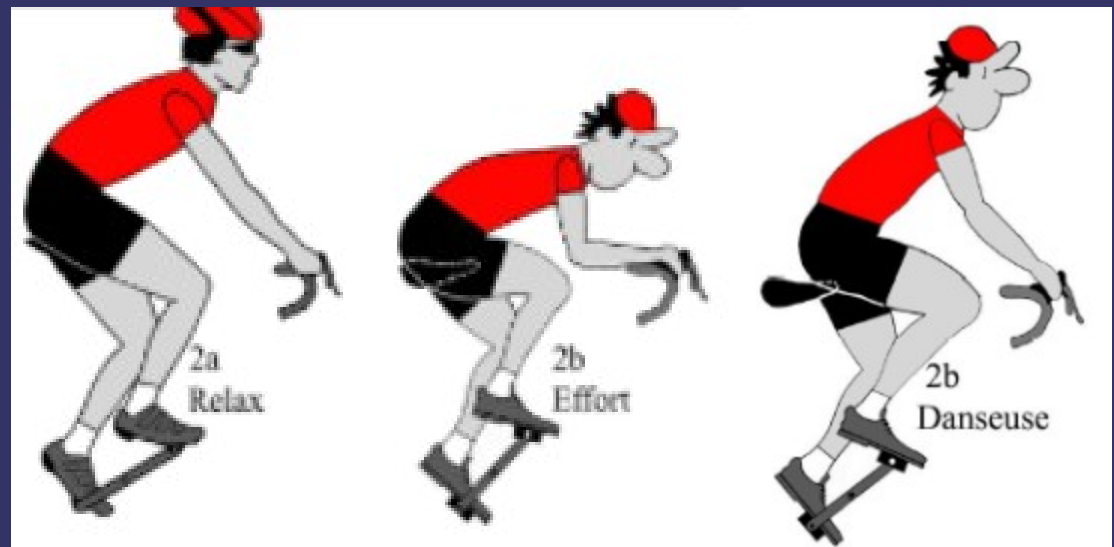
La sécurité... être habile à vélo... même dans les côtes

Pour monter les côtes :

- Se tenir à droite de la route
- Ne pas dépasser par la droite
- Parler pour annoncer votre dépassement à gauche
- Ne pas franchir la ligne jaune
- Gérer votre effort
- Choisir le bon braquet
- Bien se positionner
- On s'attend en haut de la côte.



Changement de braquet:
Durant la phase où votre vitesse réduit alors que la chaîne n'est pas encore sous tension.

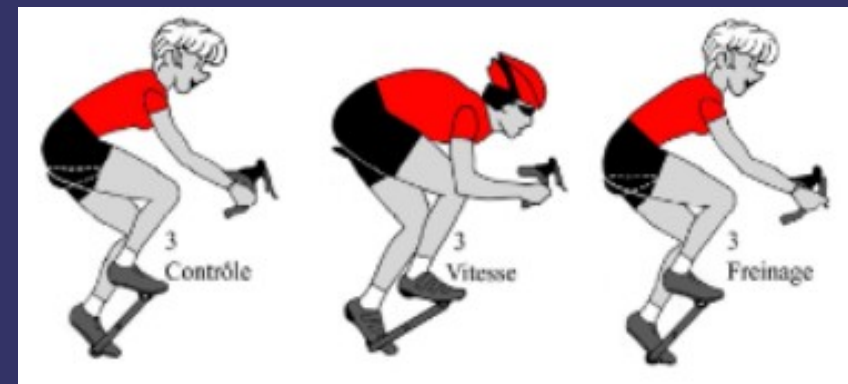
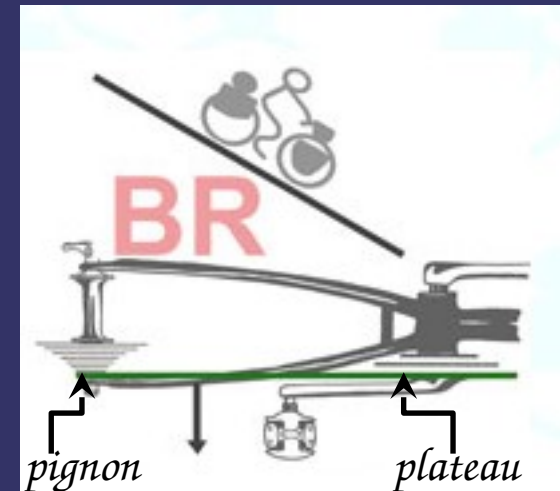


Suivez la formation sur les côtes!

La sécurité... être habile à vélo dans les côtes

Pour descendre les côtes :

- Continuer à pédaler
- Se tenir à droite de la route
- Ne pas dépasser par la droite
- Parler pour annoncer votre dépassement à gauche
- Ne pas franchir la ligne jaune
- Choisir le bon braquet, un GROS braquet!
- Position aérodynamique et de contrôle
(les mains dans les basses)
- Au besoin ralentir en se relevant les épaules et en freinant par intermittence
- On se regroupe en bas de la côte.



La sécurité... les angles morts

QU'EST-CE QU'UN ANGLE MORT ?

Autour de tout véhicule, **certaines parties ne sont pas couvertes par les rétroviseurs ou les fenêtres et ne peuvent être vues du conducteur** : ce sont les angles morts. Généralement, plus un véhicule est haut et long, plus les angles morts sont grands.

Principaux angles morts d'un véhicule lourd¹

1. Avant

Plus le capot est long, plus la surface de l'angle mort est grande. Une petite voiture peut même s'y cacher.

2. Côtés

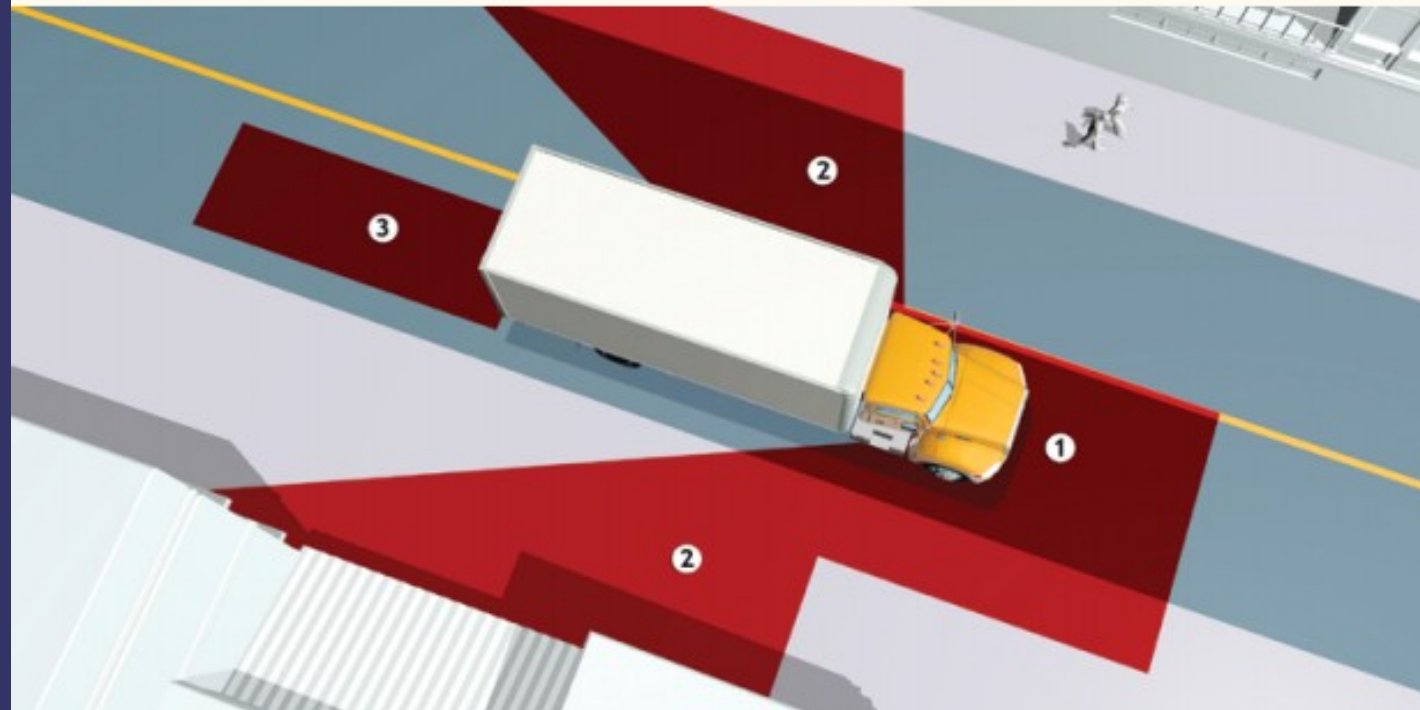
Puisque la visibilité sur les côtés est limitée par les **angles morts**, le conducteur **doit se fier uniquement à ses rétroviseurs**.

3. Arrière

Puisque l'angle mort arrière est très long, soyez particulièrement vigilant lorsqu'un véhicule lourd recule.

Si vous ne pouvez voir les yeux du conducteur, que ce soit dans un rétroviseur ou par la fenêtre, il ne vous voit pas. Soyez vigilant et tentez, dans la mesure du possible, de vous éloigner du véhicule.

Les angles morts des poids lourds!



La sécurité... les angles morts

Les angles morts des poids lourds!

Ne pas les respecter peut être mortel!

Rester à la vue du conducteur, à l'arrière du véhicule lourd et restez en vie.



Traverser quand un véhicule lourd tourne à droite



Exemple d'un cycliste qui croit avoir été vu et poursuit sa route au moment où le véhicule tourne à droite.

La sécurité... rouler en peloton

Nous roulons en peloton pour :

- Le plaisir de rouler en groupe,
- Pour l'efficacité,
- Pour la sécurité.

À vélo nous avons aussi nos angles morts :

Nous ne voyons pas les cyclistes et les véhicules derrière nous,

Sauf en tête de peloton, nous ne voyons pas bien ce qui se passe devant!

Et plus souvent qu'autrement le vent rend difficile les échanges verbaux!



... d'où le langage des signes!

Rouler en peloton, le langage des signes

Signaler ses intentions. Comme une auto.

Les signes officiels. Source : SAAQ



Rouler en peloton, le langage des signes

Pour signaler un danger!



Danger
à
gauche



Danger
à droite



Sable ou
gravier

Et n'hésitez pas à parler fort!



Obstacle &
déviation



Voie
ferrée



Rouler en peloton, le langage des signes

Pour signaler un danger! Ça ressemble à quoi en peloton?



Rouler en peloton, le langage des signes

Facile n'est-ce pas!

Non pas si facile quand on y pense :

1- Il faut regarder loin devant,

2- Il faut signaler l'obstacle à l'avance

- - Parce qu'il est bien préférable de négocier l'obstacle les 2 mains sur le guidon.
- - Pour donner la chance à ceux qui suivent de signaler et de négocier l'obstacle les 2 mains sur le guidon.

Pas facile! Vous verrez que la majorité des cyclistes signale trop tard.



Rouler en peloton, le langage des signes

Pour signaler un danger! Ça ressemble à quoi en peloton?



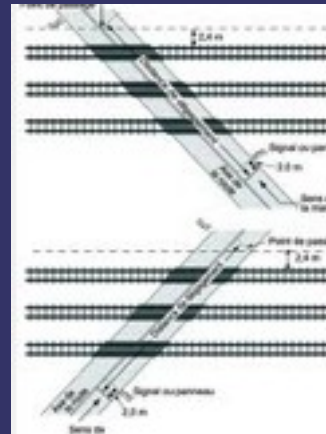
Signaler un danger! Quel dangers?



Grilles avaloirs



Voies ferrées



**La seule
roche sur une
chaussée
parfaite**



**Sable sur
la chaussée...**

Si vous n'avez pas eu la bonne réaction, au-moins retombez sur vos pieds!



Rouler en peloton, **PARLER FORT!**

Malgré le vent il faut aussi communiquer verbalement.

Moins un (km/h) parce que j'ai de la misère à suivre ou parce que je remarque que quelqu'un a de la misère à suivre.

Plus un (km/h) parce que ça pourrait aller plus vite.

NON AUTO (auto derrière / car back), (auto devant / car up) quand le dernier à l'arrière voit que c'est dangereux de donner le relais.

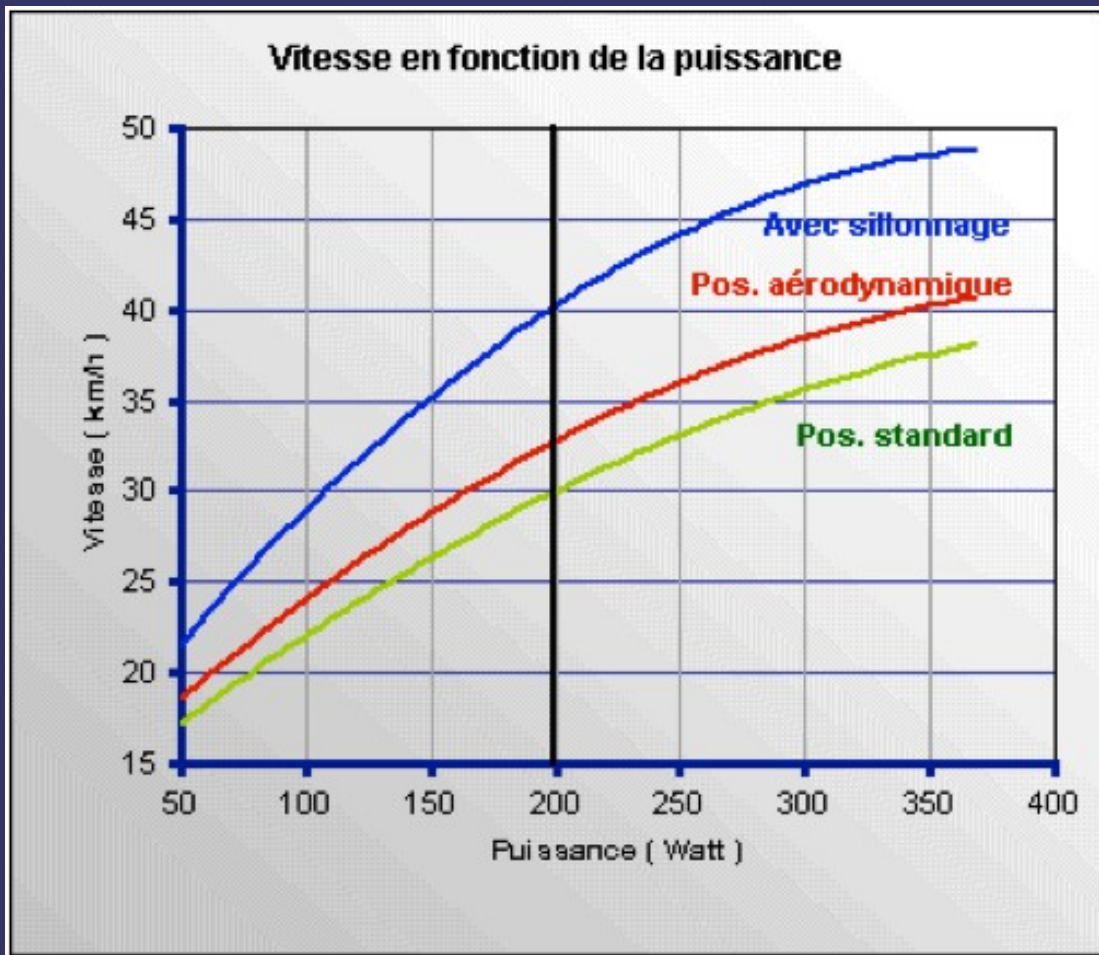
Crevaïson quand on a crevé.

Et n'hésitez pas à **parler fort!**



Rouler en peloton... l'efficacité

Le sillonnage vous amène à dépenser moins d'énergie et/ou rouler plus vite.



Rouler en peloton

Rouler en peloton... la crainte de plusieurs nouveaux membres.

Nombre maximum de cyclistes dans un peloton : 8 (Cyclorizon)

Nombre idéal de cyclistes dans un peloton : de 4 à 6.

Distance entre vous et le cycliste devant : environ un (1) mètre,
Ou la distance qui vous semble sécuritaire.

La vitesse idéale : Il vaut mieux maintenir un effort constant sur les pédales, garder la même puissance (watts). Pédaler de sorte que tous peuvent suivre.

Sur le plat un effort constant = une vitesse constante



Rouler en peloton... le relais

Le relais... la terreur de plusieurs nouveaux membres.

Quand donner le relais : avant d'être fatigué, ou aussitôt que vous diminuez le rythme, ou après environ 1 km ET quand la situation permet un relais en toute sécurité.

Comment passer le relais :

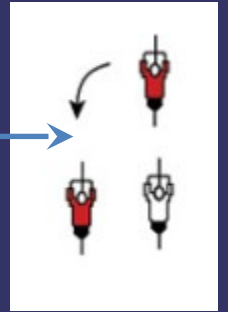
- Regardez en arrière (habileté à vélo, miroir),
- Indiquez votre intention (main pivotante et **RELAIS**),
- Le dernier cycliste dans le peloton regarde derrière et vérifie que la voie est libre.
 - Sinon, il crie : «**NON AUTO DERRIÈRE**»



Rouler en peloton... le relais par la gauche

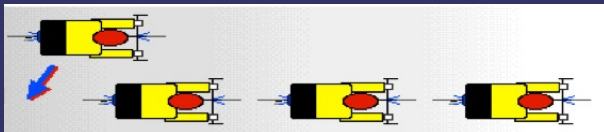
Bon la situation le permet,

- Accélérez légèrement et écartez vous vers la gauche $1\frac{1}{2}$ guidon,
- Rétrogradez le peloton en frôlant vos équipiers,
- C'est vous qui ralentissez et allez prendre place à l'arrière du peloton,
- Le cycliste qui prend le relais conserve la vitesse à laquelle vous avez mené le peloton.



À quelle allure descendre à l'arrière du peloton?

- Vous êtes responsables de votre sécurité,
- Vous ne devriez pas aller au milieu de la route,
- Vous ne devriez pas rester à côté du peloton longtemps.
(arrêtez de pédaler et /ou freinez)



Rouler en peloton... le relais

Si vous ne voulez pas faire les relais parce que vous êtes fatigué :

- Il est préférable de vous rendre à la tête de la file et de faire un relais très court de 20 à 30 sec.

Si vous êtes vraiment fatigué :

- Restez à l'arrière du peloton, quand la personne qui donne le relais arrive à l'arrière du peloton, demandez lui d'entrer devant vous.



Rouler en tête de peloton...

En tête de peloton vous devez :

- Maintenir un effort constant / vitesse la plus régulière possible;
- Indiquer clairement les virages et les arrêts;
- Indiquer à l'avance, en les pointant, les dangers (trous, etc.);
- Négocier/contourner le danger les deux mains sur le guidon;
- En cas de mauvaise surprise, criez : **TROU!**

Devant un obstacle (piéton, voiture stationnée, etc) :

- Indiquer d'un mouvement de la main qu'il faut s'éloigner du bord de la route;
- Ne jamais s'écarter/freiner brusquement lorsqu'il y a un obstacle sur la route;
- Surveiller les chiens;
- Menez le peloton sur une trajectoire sécuritaire.



Rouler en tête de peloton...

Pour augmenter la vitesse du peloton, vous devez :

- Vous assurer que l'ensemble des cyclistes du peloton est capable d'absorber ce gain de vitesse;
- Augmenter très graduellement, un km/h à la fois;
- Ne pas le faire juste après avoir pris le relais.
- Si après avoir augmenté la vitesse durant votre relais, vous réalisez que le groupe revient à la vitesse qu'il avait avant, c'est probablement parce qu'il ne veut pas rouler plus vite.
- Rappelez-vous que le «boss» du peloton se trouve à l'arrière.



La formation des pelotons

La vitesse moyenne est la vitesse moyenne mesurée par votre odomètre à la fin de la randonnée. Ce n'est pas la vitesse de croisière, ni la vitesse maximale.

Un peloton qui termine une randonnée avec une vitesse moyenne de 27 km/h aura souvent roulé à une vitesse dépassant 36~38 km/h.

Les pelotons sont organisés selon la vitesse moyenne typique sur un parcours plat.

Formation de pelotons (maximum de 8 cyclistes) :

- Un responsable s'assurera que chaque membre soit inclus dans un peloton;
- Les peloton les plus rapides partent en premier.



Bien rouler en peloton... une bonne roue

La régularité

- Maintenez constante la distance entre vous et le cycliste qui vous précède.
- Ayez un coup de pédale régulier. N'arrêtez pas inutilement de pédaler (*freiner légèrement tout en pédalant*).
- Maintenez votre vélo sur une ligne droite, la plus régulière possible.
- Restez sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède.
- Gardez vos mains sur les cocottes.



Bien rouler en peloton... une bonne roue

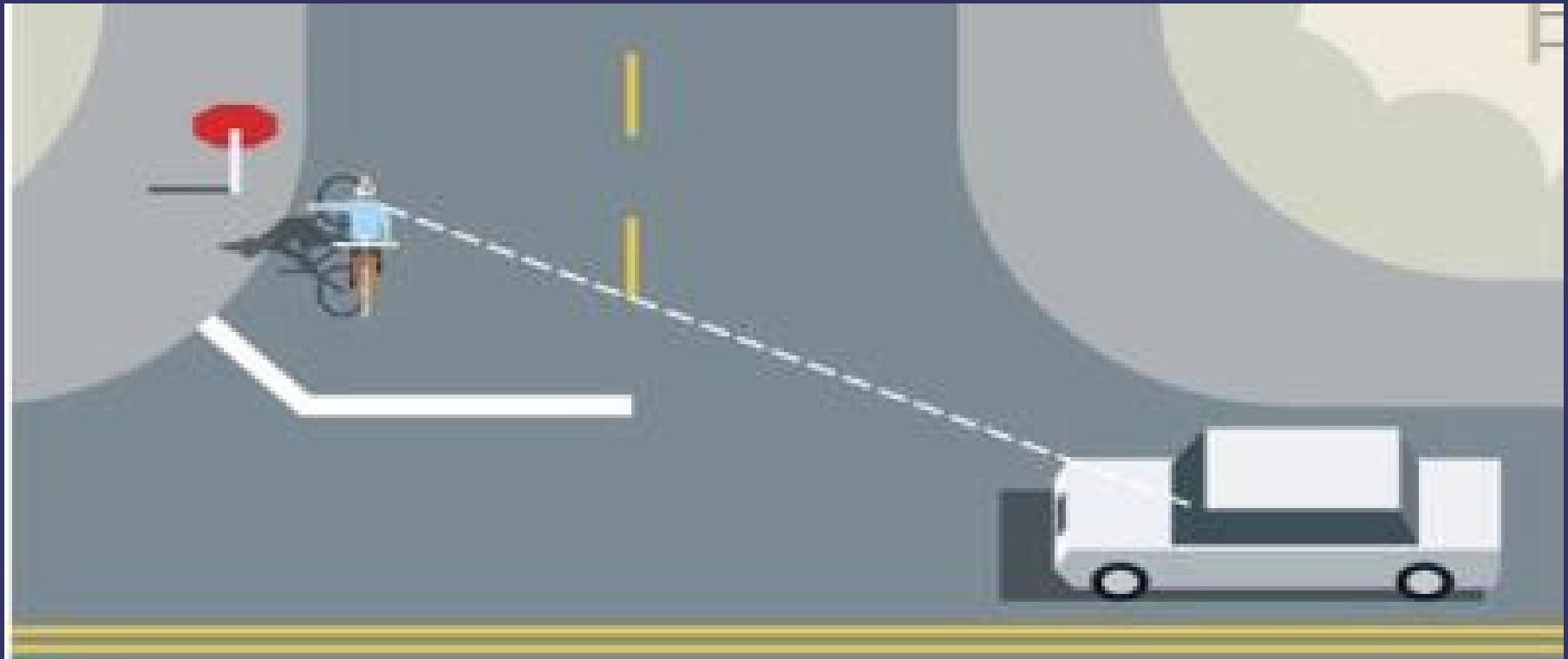
La concentration

- Ne regardez pas directement la roue du cycliste qui vous précède.
- La distance entre votre roue et celle du cycliste qui vous précède est fonction de votre confiance en vous et ce cycliste! Idéalement, moins d'un mètre!
- Tous les cyclistes d'un peloton doivent indiquer de la main à l'aide des signes vus plus tôt. (Sauf le signe de relais)
- Tenez-vous à environ 50 à 75 cm du bord de la route.
- Ne dépassez pas vos limites.



Prudence et bon sens... des exemples

Vous êtes seul(e)! Que feriez vous dans cette situation?



Prudence et bon sens... des exemples

**Votre peloton vous suit! Il est temps de passer le relais.
Que feriez-vous dans ces situations?**

Pas de bande cyclable, des lignes doubles, les autos vous dépassent?

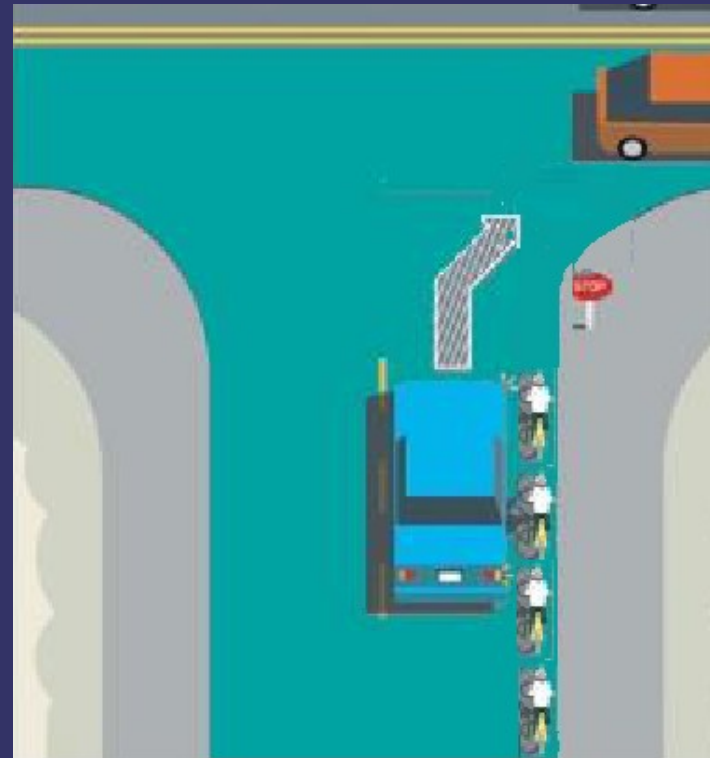
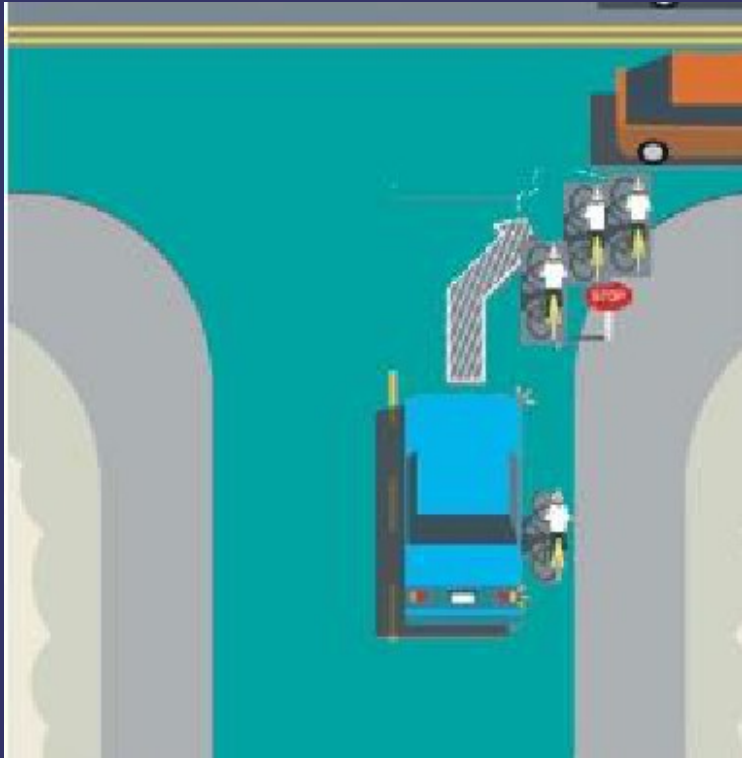


Une bande cyclable, pas de ligne double, des obstacles sur la bande cyclable, les autos vous dépassent?



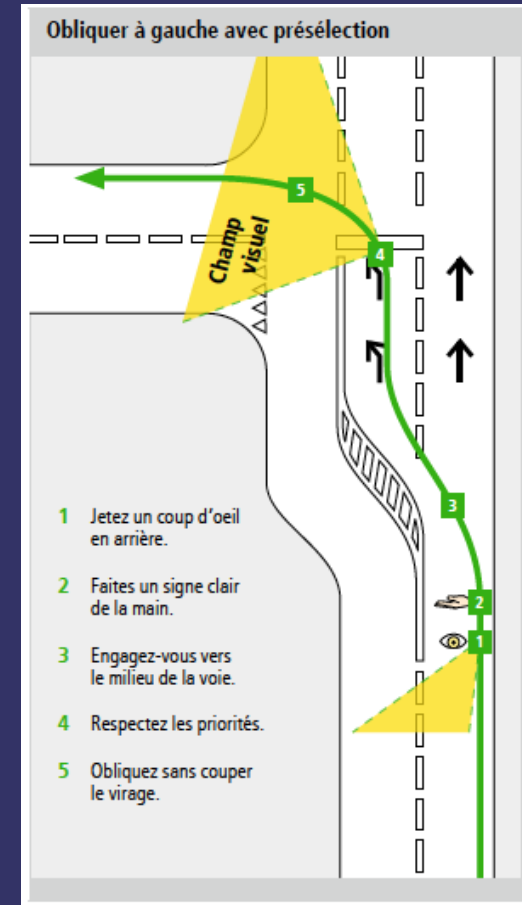
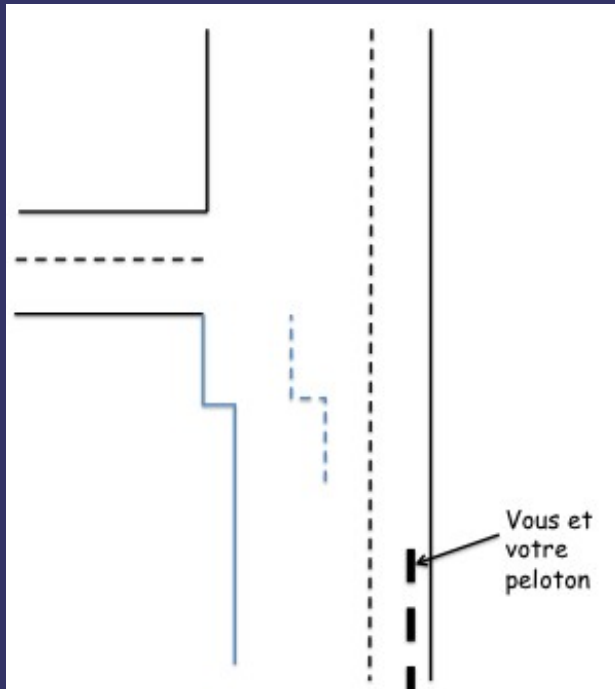
Prudence et bon sens... des exemples

Quelle est votre lecture de la situation?



Prudence et bon sens... des exemples

Votre peloton vous suit! Vous devez emprunter la route à gauche. Que feriez-vous dans cette situations?

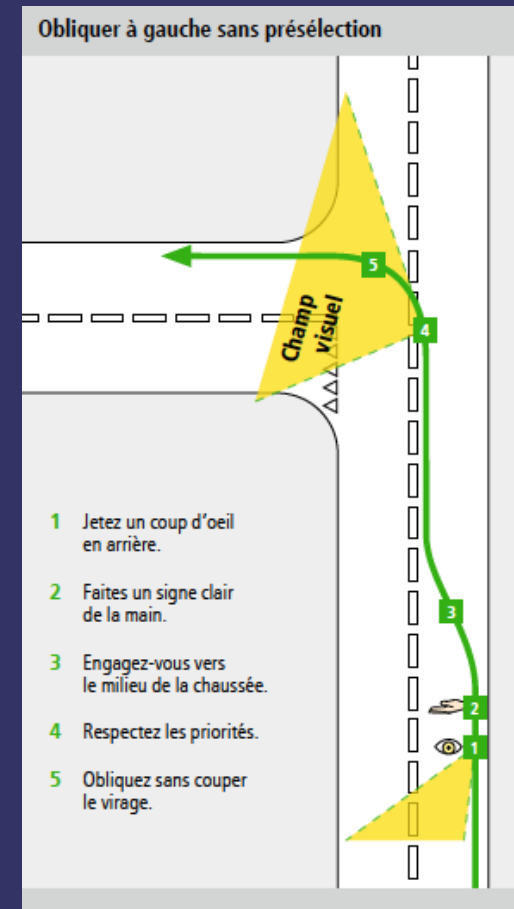
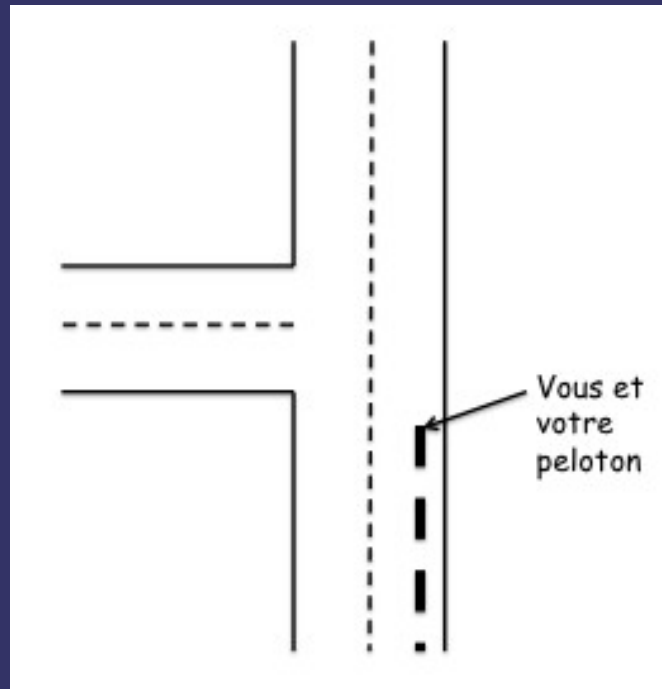


Celui qui est devant regarde derrière pour sa propre sécurité.
Celui qui est derrière regarde derrière pour la sécurité de tout le peloton!



Prudence et bon sens... des exemples

Votre peloton vous suit! Vous devez emprunter la route à gauche.
Que feriez-vous dans cette situations?



Celui qui est devant regarde derrière pour sa propre sécurité.
Celui qui est derrière regarde derrière pour la sécurité de tout le peloton!



Prudence et bon sens... des exemples

Votre peloton vous suit! Il est temps de passer le relais.
Que feriez-vous dans ces situations?

Campagne et zones semi urbaines



Zones urbaines



Pistes cyclables



Le bon vélo pour rouler en peloton

Vélo cyclo-sportif avec des poignées vers le bas.
(les poignées droites sont refusées), sans béquille;

- rétroviseur, réflecteurs et lumières;
- pneus en bon état et bien gonflés;
- freins en bon état, (patins, câbles et gaines);
- transmission propre, lubrifiée et en bon état.
(plateaux, pignons, chaîne, câbles, gaines et piles chargées)

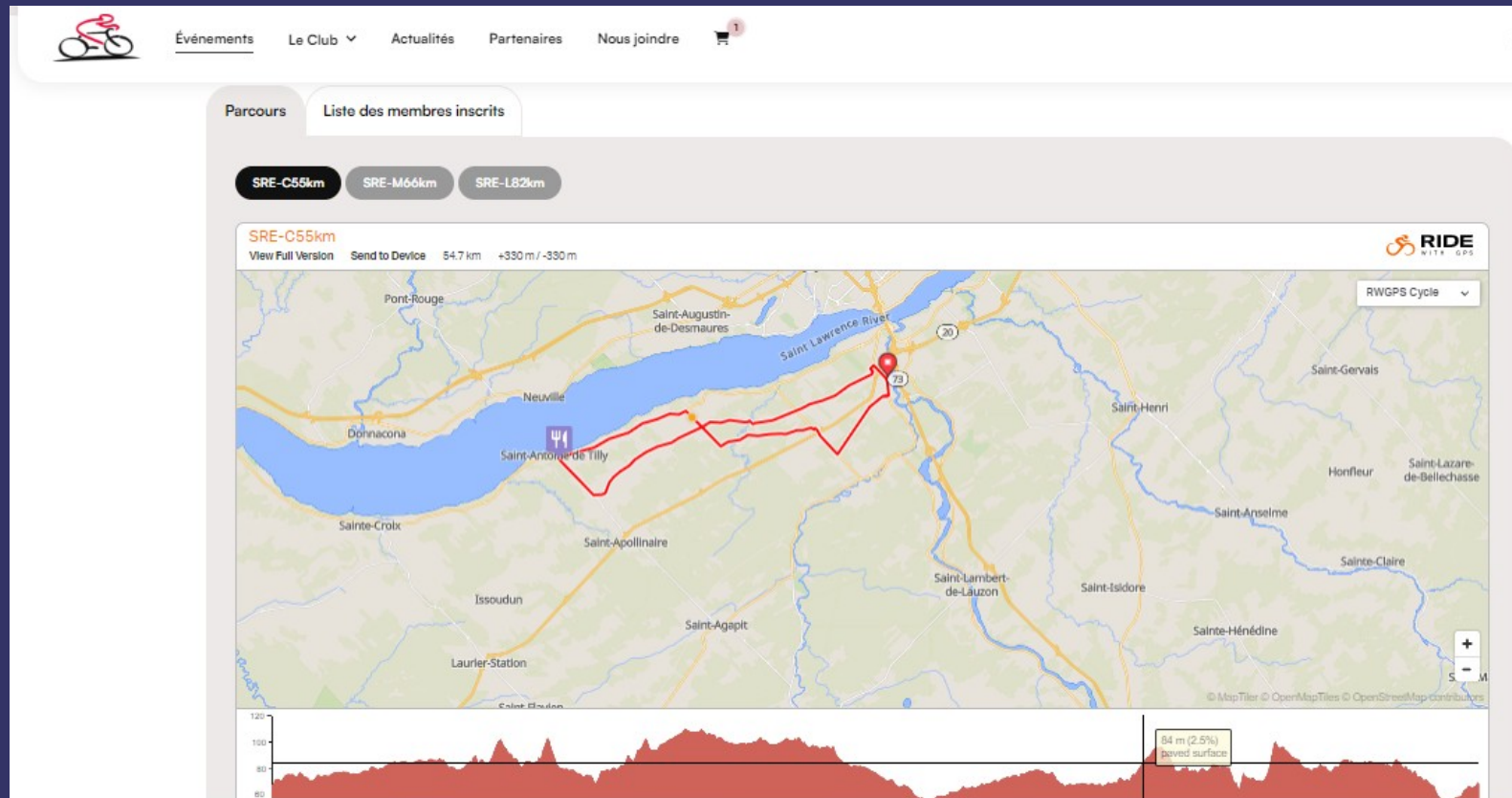
Les accessoires :

- casque (obligatoire), gants;
- bidons, barres tendres;
- sac de selle :
 - trousse de réparation, rustines, chambre à air;
 - pompe à air et/ou bombonne CO2;
 - outils multi-fonctions.



Les parcours

Les parcours sont tous sur [RideWithGPS.com](https://www.ridewithgps.com)



Des liens dans les événements sur le site [cyclorizon.com](https://www.cyclorizon.com) nous redirigent vers [ridewithgps.com/clubs/400-cyclorizon](https://www.ridewithgps.com/clubs/400-cyclorizon).

Nous les imprimons ou les téléchargeons sur nos GPS de vélo ou sur nos téléphones intelligents.



Les randonnées

Pour participer aux randonnées,

Aller sur le site cyclorizon.com

- Inscrivez-vous, (grignotines en fin de rando);
- Téléchargez et étudiez les trajets.

Apportez :

- votre vélo, casque, bidons, chambre à air, pompe, barres tendres et autres accessoires;
- votre parcours (papier et/ou GPS);
- carte de la RAMQ, carte de débit ou crédit;
- votre cellulaire;
- fiche des nos de téléphones en cas d'urgence.

Soyez autonomes.



Les règlements

Consultez cyclorizon.com

Infos

Règles sur la circulation et l'éthique à vélo

Règles du Club Cyclorizon sur la circulation et l'éthique à vélo adoptés par le Conseil d'administration du Club en mars 1998, suite à un mandat de l'Assemblée générale du mois de novembre précédent. (Amendé en février 2015, en assemblée générale spéciale)

ET Cyclorizon ne tolère aucun comportement conscient et délibéré qui:

- Mets en danger la vie d'un de ses membres;
- Invective ou injurie des écarts mineurs de piétons ou d'automobilistes;
- Engueule les membres de son peloton qui ne peuvent maintenir sa propre cadence.

Si vous êtes témoins de tels écarts:

- Vous en avisez immédiatement le membre fautif;
- Dans les heures qui suivent, vous signaler le cas à la présidente du club.



Des chaînes



pour alimenter vos discussions...

- Martin Turgeon Services Cyclistes

<https://www.youtube.com/@MartinTurgeonSC>

Positionnement, croisement de chaîne, lubrification de la chaîne, positionnement des cales, achats inutiles (pires achats performance /\$) etc.

- Physiovélo

<https://www.youtube.com/@physiovelo>

Exercices, positionnement général, positionnement de cale, de selle, douleurs au périnée, au dos, engourdissement des mains, etc.

- GCN en Français

<https://www.youtube.com/@gcnenfrancais>

Pour toute sorte de considérations sur le vélo de route.



Conclusion

- Nous roulons par plaisir, non par obligation.
- Cyclorizon est un club cyclo-sportif, ses membres aiment l'effort à vélo et ses bénéfices.
- Certains membres sont en très grande forme, choisissez le groupe qui vous convient.
- Tous veulent et doivent rouler en sécurité.
- Nous sommes conscients qu'il y a un bon nombre de règles et de consignes qui sont toutes basées sur le bon sens.
- Ne stressez pas, nous avons tous été débutants, nous avons tous fait des erreurs, et en faisons encore à l'occasion.
- Nous voulons seulement que les erreurs soient sans conséquences graves.
- Une bonne randonnée est sans accidents, sans abandons, idéalement sans crevaisons, ni bris mécanique où tous ont eu du plaisir à rouler ensemble.
- Soyez autonome (trajet, chambre à air, bidon, argent, carte RAMQ, no de tel.)

Bonne saison de vélo!

