



# Code de la parfaite Cyclopétard

---

## Mot de bienvenue

Bienvenue au sein du réseau *Les Cyclopétards*, une organisation sans but lucratif féminine, composée de femmes passionnées par le cyclisme.

La pratique du vélo au sein d'un club cycliste est une activité qui exige une certaine forme physique et un minimum d'expérience sur la route, tout comme de la discipline et une structure.

Nous espérons que ces renseignements vous permettront de participer pleinement aux activités du réseau et de passer une excellente saison de vélo parmi nous.

## Objectif

Notre objectif est de promouvoir le cyclisme et l'activité physique chez la femme en encourageant l'apprentissage et le dépassement de soi.

## Engagements

- Accroître la visibilité des femmes dans le monde cycliste.
- Permettre aux femmes de se créer un réseau de contacts et d'amitié.
- Augmenter la participation des femmes aux événements cyclistes.
- Motiver les femmes à bouger et à adopter de bonnes habitudes à vélo.
- Développer l'estime et le dépassement de soi.
- Accroître les compétences techniques et mécaniques pour le vélo.

## Principes et comportements

- Le port du casque est obligatoire.
- L'utilisation des barres de triathlon, le pied et porte bagages sont déconseillés.
- Il est important de respecter l'heure du départ lors des sorties.





- Si une membre du groupe s'arrête pour un bris ou un problème, le groupe s'arrête et lui porte assistance.
- Une chambre à air, une trousse de réparation, une pompe, une bouteille d'eau et une collation constituent un minimum pour assurer votre autonomie.
- Nous vous demandons d'avoir en votre possession une pièce d'identité ou une fiche d'identification sur laquelle se trouvent votre nom et le numéro d'une personne à contacter en cas d'urgence.
- Il est de votre devoir d'informer les encadreuses ou les personnes responsables de votre état de santé, au besoin.
- Être polie et courtoise avec les automobilistes et les autres cyclistes.
- Advenant le cas d'une altercation avec un automobiliste, le calme est de rigueur, au besoin signaler auprès du service de police un comportement inapproprié.
- Lorsque vous vous arrêtez, assurez-vous de retirer complètement votre vélo de la chaussée pour libérer la voie aux automobilistes.

## Règles de sécurité

- Chaque membre respecte les règles du Code de la route.
- Si vous croyez qu'une membre du groupe présente un comportement dangereux, il est de votre devoir de l'en informer de façon diplomatique ou d'en parler à une encadreuse.
- Chaque membre s'assure que son vélo est en parfait état.
- Le groupe roule de façon solidaire afin de ne laisser personne derrière.
- Toujours signaler ses intentions gestuellement ou verbalement.
- Si une membre quitte le groupe, elle doit obligatoirement en informer une encadreuse.





## Rouler en peloton

La cycliste qui roule en peloton :

- Respecte les directives de l'encadreuse.
- Effectue le relais dans un délai raisonnable et selon sa capacité de sorte à ne pas pénaliser la vitesse du peloton. En cas de difficulté une fille peut céder sa place.
- Évite le freinage inutile.
- Maintient la cadence et le rythme du groupe.
- Ne roule pas trop large.
- La cycliste en difficulté dans une montée garde sa ligne.
- Se déplace en ligne droite et évite les changements de direction brusques.
- Signale et indique les dangers potentiels de la route et sur la chaussée.
- Avertit le groupe, quand elle ferme le peloton, de l'arrivée d'un véhicule en criant « Auto ».
- Fait suivre vers l'avant les informations reçues de l'arrière.
- Informe la cycliste qui termine son relais en disant « Dernière » pour faciliter sa réintégration dans le peloton.
- Avant de traverser une voie ferrée, la signaler et se mettre en position pour la traverser de façon vigilante.
- Roule dans un groupe qui convient à ses capacités.
- Si la cycliste se trouve dans un groupe pas assez rapide pour elle, elle doit respecter la capacité du groupe.
- La cycliste en difficulté doit crier -1 avant de trop se distancer du peloton.

*La clé d'un bon peloton réside dans une bonne communication, avant, pendant et après la sortie!*





## Encadrement

L'encadreuse est la responsable du groupe de cyclistes. Elle :

- S'assure du respect du Code de la route par les membres.
- S'assure d'une période de réchauffement au début de la sortie.
- Transmet les consignes et s'assure du respect de celles-ci par le groupe
- Arrête le peloton au besoin pour rappeler les consignes.
- S'assure de faire respecter le délai des relais.
- Encourage son groupe à respecter ses limites et peut inciter les membres à sortir de leur zone de confort.
- S'assure qu'aucune cycliste n'est larguée par le groupe.

## Conclusion

Pour que le réseau fonctionne bien, il est essentiel pour chacune des membres de faire preuve de solidarité et de contribuer occasionnellement à l'une des fonctions inhérentes du groupe. Par exemple, vous pourriez fermer un parcours, être chef de groupe, photographe ou encore aide-encadreuse en cas de besoin. Pour faciliter la tâche aux encadreuses et permettre une bonne répartition des membres, il est souhaitable que vous leur indiquiez d'avance vos goûts et habiletés personnels.

Nous vous souhaitons de passer une agréable saison en toute sécurité au sein du premier réseau de cyclisme féminin au Québec.

\*\* Ce code d'éthique a été préalablement approuvé par le Conseil d'administration des Cyclopétards – septembre 2015 \*\*

