

Fonctionnement des randonnées à vélo
Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste

2025-05-05

Fonctionnement général

Il y a qu'un seul groupe de vélos

- Groupe de vélos conventionnel

Vous pouvez participer au groupe de vélo conventionnel même si vous avez un vélo avec assistances électriques mais vous devez vous arrimer à la vitesse du responsable du groupe et ne pas le dépasser.

Les gens participent sur une base volontaire. Nous prenons les présences.

Nous n'annulons pas même s'il pleut. C'est à vous de décider de venir ou pas. On part avec le monde que l'on a à l'heure prévue.

Tous les départs sont au 114, 11^e avenue.

Tous les circuits sont déterminés d'avance et presque tous ont déjà été faits.

Des substitutions de circuits peuvent être initiés par les participants.

Il y a deux types de circuits, les petits et les grands (voir les listes des circuits)

Il est suggéré de diviser le groupe en deux ou trois sous-groupes selon le nombre et la capacité des participants et leur vitesse de roulement.

2 ou 3 personnes dont Jacques Boucher seront responsables bénévoles de chacun des groupes. Ces bénévoles seront choisis lorsque nécessaire en saison.

Des trousse de premiers soins seront fournis par le CCRSJB, ils devront être remis à Gilles Tessier après la saison.

Le Centre possède une assurance responsabilité qui couvre ses activités.

Nous ferons quelques minutes d'étirement après ou pendant les randonnées.

Nous apportons un téléphone cellulaire pour appeler de l'aide si nécessaire. (Jacques 819-479-4304)

Bénévole responsable général et des groupes : Jacques Boucher 819-472-6624

Gilles Tessier coordonnateur sportif : 819-477-4475 poste 203

Un guide bénévole des trajets doit être nommé pour chacun des groupes.

La responsabilité des bénévoles :

Guider le groupe sous sa responsabilité durant les parcours.

S'assurer de la sécurité des participants.

Apporter une trousse de premiers soins et avoir un cellulaire ou un moyen de communication au cas où...

Participant (e):

Doit porter un casque de vélo (Obligatoire)

Apporter une bouteille d'eau.

Porter un gaminet de couleur vive afin d'être bien repéré dans le trafic.

Suggestions :

Prévoir : Imperméable léger, petite veste, tuque, gants légers et CRÈME SOLAIRE

Quelques outils pour réparer le vélo

Vérifier souvent la pression des pneus, les freins et les engrenages.

Petits Circuits

Départ 9h15 tous les lundis et mercredis du 5 mai au 8 octobre 2025 (sauf les semaines des 21 et 28 juillet et du 4 août pour relâche)

Distances : de 15 à 35 km (Augmentation graduelle en cours de saison)

Retour : Vers 11h30 midi selon les distances

Grands circuits

Départ 8h30 tous les jeudis du 8 mai au 02 octobre 2025 (sauf les semaines des 21 et 28 juillet et du 4 août pour relâche) Possibilité de reporter au vendredi si pluie.

Distances : de 50 à 85km

Tous les départs se font au 114 11e avenue

Nous faisons du covoiturage lorsque nécessaire et partageons les frais.

Apporter un lunch car nous n'arrêtons pas dans les restaurants ou cantines.

Ex : Fruits et légumes crus, pain beurré, viande en conserve (conserve qui ne nécessite pas d'ouvre-boîte) 2 boîtes de jus dont un congelé pour garder l'ensemble du lunch froid dans un sac de plastique jetable, noix, arachides, fruits secs mélangés, Paris pâté, boîtes de sardines serviettes de table jetables et des ustensiles.

Retour : Vers 16h30

Vos responsables :

Jacques Boucher, bénévole responsable

Gilles Tessier coordonnateur sportif