

# Fonctionnement des randonnées à vélo

Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste Saison 2026 – Début le 20 mai 2026

## 1. Fonctionnement général

- Un **groupe Messenger** sera créé pour faciliter les communications entre vous et nous.
- Les randonnées peuvent être **annulées selon la météo**; l'avis sera transmis via Messenger.
- Les participants peuvent utiliser un **vélo électrique ou conventionnel**, mais doivent **respecter la vitesse du groupe**.
- La participation est **volontaire**. Les présences sont prises et les départs se font à **l'heure prévue**, avec les personnes présentes.
- Tous les départs ont lieu au **114, 11e Avenue**.
- Les circuits sont **déterminés d'avance** et la majorité ont déjà été réalisés.
- Les participants peuvent proposer des **substitutions de circuits**.
- Deux types de circuits : **petits** et **grands** (voir listes).

## Encadrement

- **Responsables bénévoles des groupes :**
  - Jean-Pierre Richard
  - Pierre Laflamme
- D'autres bénévoles pourront être ajoutés au besoin.
- Des **trousses de premiers soins** seront fournies par le CCRSJB et devront être remises à **Gilles Tessier** à la fin de la saison.
- Le Centre détient une **assurance responsabilité** couvrant ses activités.
- Quelques minutes d'**étirements** seront faites après ou pendant les randonnées.
- Un **téléphone cellulaire** est apporté pour appeler de l'aide au besoin.
  - Numéro : \_\_\_\_\_

## Coordination

- **Responsables bénévoles généraux :** Jean-Pierre Richard – 819-#####  
Pierre Laflamme
- **Coordonnateur sportif :** Gilles Tessier – 819-477-4475 poste 203

## 2. Responsabilités des bénévoles

- Guider le groupe durant les parcours.
- Assurer la **sécurité** des participants.
- Apporter une **trousse de premiers soins** et un **moyen de communication** (cellulaire).

### 3. Responsabilités des participants

- Porter un **casque de vélo** (obligatoire).
- Apporter une **bouteille d'eau** (et une collation pour les petits circuits si désiré).
- Porter un **gaminet de couleur vive** pour être bien visible dans la circulation.

#### Suggestions

- Prévoir : Imperméable léger, petite veste, tuque, gants légers, **crème solaire**.
- Apporter quelques **outils de base** pour réparer le vélo.
- Vérifier régulièrement : **pression des pneus, freins, engrenages**.

### 4. Petits circuits

- **Départ** : 9 h 15 **Tous les lundis et mercredis, du 20 mai au 16 septembre 2026**
- **Distances** : 15 à 35 km (progression graduelle durant la saison)
- **Retour** : entre 11 h 30 et midi

### 5. Grands circuits

- **Départ** : 8 h 30 **Tous les jeudis, du 21 mai au 17 septembre 2026** (Possibilité de reporter au vendredi en cas de pluie)
- **Distances** : 50 à 85 km
- Tous les départs se font au **114, 11e Avenue**.
- **Covoiturage** lorsque nécessaire, avec partage des frais.
- Apporter un **lunch**, car nous n'arrêtons pas dans les restaurants ou cantines.

#### Exemples de lunches pratiques

- Fruits et légumes crus
- Pain beurré
- Viandes en conserve (sans ouvre-boîte)
- 2 boîtes de jus (dont une congelée pour garder le lunch froid)
- Noix, arachides, fruits secs
- Paris pâté, sardines
- Serviettes de table jetables, ustensiles
- (Favoriser des choix **éco-responsables**)
- **Retour** : vers 16 h

### Responsables

- **Jean-Pierre Richard**, bénévole responsable
- **Pierre Laflamme**, bénévole responsable
- **Gilles Tessier**, coordonnateur sportif