



LES BICYCOLOGUES
Club de randonnées cycloportives
www.bicycologues.com.

VÉLO-CLIP

LE BULLETIN MENSUEL DES BICYCOLOGUES

Août 2009

Vol. 3 no. 4

**HORAIRE DE DÉPARTS
SORTIES DU MOIS D'AOÛT**

1^{er} août au 31 août incl. 8 h 30

ATTENTION !! Les horaires de départ seront scrupuleusement respectés cette année. Nous demandons aux membres de se présenter au moins 15 minutes avant l'heure de départ indiquée ci-dessus. Les sorties ont lieu tous les *mercredis, vendredis, samedis* et *dimanches* du mois.

Changement des vitesses des groupes sur période d'essai

Il a été décidé de modifier, sur une base d'essai, et ce à compter du samedi 18 juillet, la vitesse de croisière des groupes Sages, Modérés et Speedos de la façon suivante:

Groupe Sages: 20-27 kmh
Modérés: 27-32 kmh
Speedos: 32 kmh +.

Ces nouvelles limites de vitesse seront appliquées avec rigueur au cours de la période d'essai. On vous demande donc au départ de vous assurer que vous faites partie du bon groupe sous peine de ne pas être capable de suivre le groupe et de vous faire dire qu'il serait préférable que vous alliez rouler avec un autre groupe.

NOUS VOUS INCITONS À CONSULTER RÉGULIÈREMENT NOTRE SITE INTERNET À WWW.BICYCOLOGUES.COM POUR OBTENIR LES INFORMATIONS LES PLUS RÉCENTES ET COMPLÈTES SUR LES SORTIES RÉGULIÈRES ET SPÉCIALES AINSI QUE SUR LES AUTRES ACTIVITÉS DU CLUB. IL EST FACILE D'ACCÈS ET RÉGULIÈREMENT MIS-À-DATE.

LES FESTIVITÉS ET ACTIVITÉS DU 10^e ANNIVERSAIRE

23 AOÛT	Méchoui	L'ACADIE
----------------	----------------	-----------------

Dans le cadre du 10^{ème} anniversaire du Club, nous organiserons, dimanche le 23 août prochain, un souper Méchoui chez Les Bergeries de L'Acadie. Le coût du souper est de 46,50\$ par personne (taxes et service inclus; bière, sangria et crudités incluses à volonté à partir de 17 H 30). L'endroit possède son permis d'alcool. L'heure du souper est fixée à 18 H 30, ce qui nous permettra de prendre l'apéro et de socialiser en discutant des derniers potins et ensuite de prendre le souper tous ensemble. Vous trouverez ci-après le lien Internet de Les Bergeries de l'Acadie: www.mechoui.qc.ca. SVP veuillez réserver vos places en contactant Larry Yanakis au (514) 990-5678 ou au lyanakis1@hotmail.com.

SORTIES DU SAMEDI ET DU DIMANCHE – AOÛT 2009

GROUPE SAGES (« SA »)

DATE	DESTINATION	LEADER	KMS	DÉPART	ROUTE	RETOUR
1er août	Carignan/Chambly, Pinegrove, L'Acadie, St-Philippe, Candiac	François Bienvenue	68.5	X-04	SA-04	01-X
2 août	St-Bruno, Beloeil, St-Mathieu-de-Beloeil, Ste-Julie et St-Bruno	Pierre Chartrand	61.4	X-02	SA-25	02-X
8 août	Chambly, Richelieu, St-Hilaire, St-Jean-Baptiste, Richelieu et Chambly	Yves Trépanier	78.5	X-03	SA-26	03-X
9 août	Carignan/Chambly, St-Philippe, Candiac	Robert Vinet	61.3	X-04	SA-03	01-X
15 août	Carignan, St-Jacques le Mineur, St-Philippe, Candiac	Bernard Huot	73.8	X-04	SA-13	01-X
16 août	Candiac, St-Constant, St-Isidore; retour via Delson	Joseph Petroni	65.8	X-01	SA-05	01-X
22 août	Carignan/Chambly, Richelieu, St-Hilaire, St-Jean-Baptiste, Richelieu et Chambly	Jean-René Laroche	78.5	X-03	SA-26	03-X
23 août	Carignan/Chambly, Pinegrove, L'Acadie, St-Philippe, Candiac	Richard Dupuis	68.5	X-04	SA-04	01-X
29 août	Candiac, St-Constant, St-Isidore	Luc Marcil	60,0	X-01	SA-08	01-X
30 août	Carignan/Chambly, Pinegrove, retour Carignan via ch. de la Bataille	Yves Trépanier	69.0	X-01	SA-04	01-X

GROUPE MODÉRÉS (« M ») ET SPEEDOS (« S »)

Sortie	Date	Destination	Distance	No. du parcours
18	1 août	Varenes – Verchères	100	MS-14
19	2 août	St-Marc sur Richelieu par Ste Julie	95	MS-8
19	8 août	Chateauguay / Léry	110	MS-15
20	9 août	Mont St-Grégoire - rang de la petite Savane, retour par St-Jean, la 223, et Chambly	94	MS-5
21	15 août	St-Urbain, Ste-Clothilde, St-Michel	95	MS-16
22	16 août	Sherrington	110	MS-19
23	22 août	Napierville par Chambly retour par le chemin des Patriotes	110	MS-17
24	23 août	Varrennes / Verchères	100	MS-14
25	29 août	La petite Caroline par St-Jean Baptiste	110	MS-18
26	30 août	St-Hilaire-St-Jean-Baptiste- Chambly	88	MS-6

Les cartes des sorties sont disponibles sur Bikely.com. On clique sur le code PARCOURS pour obtenir les cartes requises pour un parcours donné;

- Il n'est pas nécessaire de s'inscrire sur Bikely.com pour avoir accès aux cartes. L'inscription sur Bikely est gratuite.
- Vos leaders de sorties régulières des samedis et dimanches sont Richard Dupuis et Sergio d'Ulysse. D'autres leaders pourront se joindre à l'équipe.
- Pour plus de renseignements sur ces sorties, svp contacter Richard Dupuis au (450) 671-4279 ou par Courriel au r.dupuis@sympatico.ca

LES PARCOURS ET CARTES DES SORTIES POUR LES TROIS GROUPES SONT DISPONIBLES À PARTIR DU SITE INTERNET www.bicycologues.com: CLIQUEZ SUR L'ONGLET DES SORTIES RÉGULIÈRES, SOIT POUR SAGES OU MODÉRÉS/SPEEDO, PUIS SUR LE NUMÉRO DU PARCOURS POUR OBTENIR CARTE ET PARCOURS. NOUS VOUS INCITONS A IMPRIMER UNE COPIE DU PARCOURS AVANT LE DEPART.

SORTIES ÉVASION – CALENDRIER 2009

DATE	DESTINATION	DISTANCE (KM)	NOTE
Samedi 15 août	Lac Champlain	Sages : 85 ; M. & S.: 115	(4)

NOTE (4) : LAC CHAMPLAIN – SAMEDI 15 AOÛT 2009

Leader de sortie et organisateur: *sortie Sages* : Luc Marcil, tél. : (450) 638-0202 ou luc@agirai.com et *sortie Modérés / Speedo* : Jean-Claude Daigle, tél.: (450) 465-4519 ou j.c.daigle@videotron.ca. En cas de pluie, remise au lendemain, dimanche le 16 août 2009.

TRES IMPORTANT : la presque totalité du trajet se fera aux États-Unis. Il faut prévoir un passeport ou un permis de conduire avec carte à puce. L'assurance du Club ne s'applique pas aux États-Unis.

Type : parcours plat pour toutes les catégories ; peut être venteux.

Départ - Sages (côté américain): pour le covoiturage, rassemblement à 8 h au magasin Primeau Vélo, ou se rendre directement au point de départ pour 9 h, en prenant la Rte 15 vers le sud, qui devient I-87 aux Etats-Unis. Prendre sortie # 42 Rouses Point. Au feu de circulation tourner à gauche (Rte # 11 North). Continuer jusqu'au lac (environ 8 km). Au lac, tourner à gauche. Faire environ 1-1 1/2 km et tourner à gauche sur la rue **Washington**. Il y a un stationnement à droite.

Départ - Sages (ROUTE ALTERNATIVE): prendre l'autoroute #15 vers le sud; prendre sortie #1 (avant la frontière) vers Lacolle sur la Montée Guay direction est ; prendre route # 221 sud à droite; traverser la frontière et prendre route #276 immédiatement au sortir de la douane sur votre gauche (route parallèle à la frontière); la #276 vire à gauche sur Pratt St.(Rouses Point); prendre à droite sur Lake St. (rte #9B), et prendre le 2e rue à droite (rue Washington) - stationnement sur votre droite. (voir tracé sur bikely)

Départ – Modérés & Speedo (côté canadien): pour le covoiturage, rassemblement à 8 h 30 au magasin Primeau Vélo Inc., ou se rendre directement au point de départ pour 9 h 30, en prenant l'autoroute # 15 vers le sud, prendre la sortie St-Bernard de Lacolle (route # 202, direction est) ; à la jonction avec la # 221, tourner à gauche jusqu'au stationnement de l'église de Lacolle.

IMPORTANT : Les parcours et cartes de ces sorties sont disponibles à partir du site Internet www.bicycologues.com: cliquez sur l'onglet des sorties Évasion 2009, puis sur l'onglet de la carte au tableau qui correspond à la sortie recherchée.

EXTRAIT DU *MANUEL DU BICYCOLOGUE*

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

La pratique du vélo est une activité qui comporte des risques de chutes ou de collision avec des automobiles, donc des risques de blessures plus ou moins graves. Il faut donc être prêt à réagir de façon adéquate afin de porter assistance aux personnes blessées. Il importe de noter en premier lieu que jamais vous ne pourrez être blâmé pour avoir tenté de porter assistance à une personne blessée à condition toutefois que votre intervention ait été faite de bonne foi et dans les limites du bon sens. En effet, si vous n'avez pas suivi de formation en premiers soins, ne faites pas preuve d'héroïsme. De plus, pour ceux qui ont suivi une telle formation, soyez assuré qu'une telle formation en premiers soins ne vous impose pas de responsabilité additionnelle mais elle vous donne la possibilité de sauver des vies; mais même dans ce cas, si vous intervenez, ne le faites que dans la mesure de vos connaissances.

- a) En cas d'accident, la sécurité du groupe est la première priorité à assurer : il faut immédiatement sécuriser le périmètre où l'accident s'est produit. Placer une personne en amont de la circulation pour aviser les automobilistes de ralentir ou même de s'arrêter s'il le faut.
- b) Dans tous les cas de blessure corporelle et/ou de dommage matériel, il est important de composer dès que possible le 911 et de demander l'intervention policière. Si les blessures corporelles vous apparaissent graves, demandez qu'une ambulance soit envoyée sur les lieux de l'accident.
- c) En tout temps restez calme et agissez avec rapidité; en cas de blessures graves, la rapidité d'action est la clé du succès.
- d) Tentez de relever des points de repère de l'endroit où vous vous trouvez (nom de la localité, nom de la rue, numéro de la route, nom de commerce, intersection, etc.). Un membre qui dispose d'un cellulaire devra communiquer immédiatement avec les services d'urgence (911). Si personne n'a de cellulaire, envoyez un cycliste muni des points de repère pour demander de l'aide. Si vous le pouvez, arrêtez toute voiture qui passe pour demander au conducteur d'appeler les services d'urgence. Si la voiture refuse de s'arrêter, faites-lui signe d'appeler les services d'urgence.
- e) Une personne doit rester en tout temps avec la personne blessée et la reconforter en lui parlant constamment.
- f) Prodiguez les premiers soins à la personne blessée que si vous avez déjà été formé pour ce faire. Et uniquement si son état menace sa vie. Dissuadez toute personne qui désirerait faire preuve d'héroïsme sans formation requise.
- g) **Si la personne blessée est inconsciente**, il peut être très dangereux de la déplacer sans prendre les précautions nécessaires en raison de blessures internes et externes potentielles qui pourraient alors s'aggraver.
- h) **Si la personne blessée est inconsciente**, ne la déplacez pas, tentez de la réveiller sans la brusquer. Si cela est impossible et que vous ne connaissez pas les techniques de réanimation appropriées, demandez si, dans le groupe, une personne les connaît ou sinon, demandez rapidement de l'aide; laissez les personnes aptes les appliquer.
- i) **Si la personne est consciente** et vous apparaît gravement blessée, même si elle ne semble pas avoir de blessure à la tête, au dos, au cou ou à la colonne vertébrale, **n'intervenez que si vous avez reçu une formation appropriée**. Dans ce cas, **une personne formée en premiers soins** devrait faire ce qui suit :
- A - installer la victime dans un endroit sécuritaire;
 - B - si elle n'a pas de blessures à la tête ou à la poitrine, la placer sur le dos; la tête et la poitrine doivent être plus bas que les jambes afin d'assurer une meilleure

circulation du sang vers le cerveau, le cœur, les poumons et les autres organes vitaux;

- C - en cas de blessures graves à la tête et à la poitrine, élever la partie supérieure du corps;
- D - en cas de blessures à la poitrine, élever le côté blessé afin d'aider la côté du poumon blessé à mieux respirer;
- E - dans tous les cas, desserrer les vêtements au cou, à la taille et partout où la circulation sanguine ou la respiration peuvent être gênées;
- F - si la victime perd connaissance et dans certaines conditions, il faut rouler la victime sur le côté afin de faciliter sa respiration et éviter qu'elle ne s'étouffe avec son sang ou respire ce qu'elle pourrait vomir;

j) Dans tous les cas, que la personne soit consciente ou non :

- A - si la personne est victime d'une grave hémorragie, demandez rapidement de l'aide et laissez faire la personne formée à faire face à cette situation. Une personne formée en premiers soins devra exercer immédiatement une pression directe sur la plaie avec la main. Si l'hémorragie ne cesse pas et selon la condition de la victime, il faut tenter d'élever la partie blessée au-dessus du cœur de la victime tout en maintenant la pression sur la plaie. Ne pas oublier qu'une perte abondante de sang peut entraîner une détérioration très rapide de l'état de la victime;
- B - dans tous les cas, et surtout si une blessure à la tête ou à la colonne vertébrale est soupçonnée et qu'un danger routier ou autre imminent oblige à déplacer la victime, une personne formée en premiers soins s'adjoindra 2 ou 3 autres personnes afin d'assurer un déplacement coordonné de la victime de la façon suivante : (1) les personnes doivent insérer préalablement et délicatement leurs bras sous la victime (ou glisser sous elle une couverture ou des maillots de vélo qui faciliteront le déplacement); (2) assurer un appui solide et uniforme sous les épaules, la cage thoracique, le ventre le bassin et les jambes de la victime; (3) une autre personne assurer un appui avec une main sous le cou et une autre main sous la tête de la victime; (4) toutes les personnes impliquées doivent déplacer, de façon coordonnée, le corps dans un mouvement qui figurera tout le corps, la tête et le cou de la victime durant le déplacement;
- C - Garez la victime au chaud; évitez les attroupements autour d'elle et demandez à une personne qualifiée de rester auprès d'elle pour surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours;

k) En cas d'accident avec un véhicule immatriculé (auto, moto, camion) (*):

Si vous avez un accident avec un véhicule moteur immatriculé et **en mouvement**, vous êtes couvert par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), et ce, même si le véhicule ne vous touche pas directement et sans égard à la responsabilité de quiconque. Dans la mesure où vous êtes toujours en possession de vos moyens et même si vous n'avez pas de blessures graves, faites rédiger un rapport d'accident par un policier ou établissez un constat à l'amiable avec le conducteur du véhicule. Dans tous les cas, prenez

systématiquement en note le numéro d'immatriculation de la voiture qui est impliquée dans l'incident et si possible, le numéro de permis de conduire du conducteur.

Si vous avez accès à un téléphone cellulaire muni d'un appareil photo, il est toujours sage de prendre le plus de clichés possibles de la situation afin d'étoffer votre dossier de réclamation pour dommages matériels (dommages des deux parties, lieux, individus, témoins, documents, etc.). Et assurez-vous de prendre en note le nom et les coordonnées des témoins qui vous apparaîtront crédibles au dossier.

Si vous avez un doute sur la gravité de vos blessures, même si elles vous apparaissent mineures, allez passer un examen médical dans les 24 heures. Si vous avez des blessures, la SAAQ couvrira les frais engendrés par vos blessures sans égard à la responsabilité et jusqu'à concurrence des maximums prévus.

Si vous avez des dommages matériels et que le conducteur du véhicule est responsable de l'accident, vous pouvez vous adresser aux tribunaux civils (comme la Division des petites créances de la Cour du Québec) pour réclamer ces dommages.

Si vous êtes impliqué dans un accident avec une automobile et que vous désirez obtenir des compensations pour des bris majeurs à votre vélo, faites venir les policiers et dites que vous êtes blessé. Dites que vous êtes blessé, sinon les policiers ne traiteront pas votre requête en priorité. En fait, ils ne se déplaceront même pas, et vous n'aurez pas de rapport officiel. Faites-vous remettre une copie du rapport de police avec les coordonnées exactes de l'automobiliste ou, à tout le moins, le numéro du rapport.

Voici deux cas d'accidents assez fréquents où les automobilistes sont responsables. Premier cas : une portière s'ouvre, et vous la percutez. L'automobiliste est responsable de regarder avant d'ouvrir sa portière pour s'assurer que la voie est libre. Second cas : vous roulez à la droite de la chaussée, et une auto vous frappe en tournant à droite, alors que vous continuiez tout droit et aviez priorité. L'automobiliste devait vous céder le passage puisqu'il tournait et pas vous.

À NOTER : Si vous avez un accident avec un véhicule moteur qui est immobile (sans conducteur), avec un autre cycliste ou avec un piéton, sachez que vous n'êtes pas couvert par le régime de la SAAQ. Dans ce cas, si vous avez des blessures, allez passer un examen médical dans les 24 heures. Règle générale, c'est l'assurance privée des individus qui règlera les dommages matériels si la responsabilité est démontrée.

Il se peut aussi que la responsabilité de l'accident ne soit pas claire ou que vous soyez responsable de l'accident : l'autre partie pourrait donc décider de vous poursuivre. Dans un tel cas, si vous avez une assurance privée en responsabilité civile (qui vient avec votre assurance habitation), vous êtes généralement couvert pour ce genre de responsabilité (profitez de cette lecture pour vérifier que vous êtes adéquatement couvert). Avisez votre assureur au plus tôt.

Si vous avez un accident causé par un bris ou un obstacle sur la chaussée, vous n'êtes pas couvert par la SAAQ. Si vous avez des dommages physiques ou matériels et désirez intenter une poursuite, vous devez établir en premier lieu quelle est l'autorité qui a la responsabilité de la rue, de la route, de la piste ou du pont. Vous devrez donc déterminer qui gère la route sur laquelle vous avez eu votre accident : la municipalité, le ministère des Transports du Québec, le gestionnaire de piste cyclable ou le gouvernement fédéral ? Après avoir établi la responsabilité, vous devez agir vite. Dans le cas des villes, vous devez aviser le greffier, par envoi recommandé, de votre intention de poursuivre la ville

concernée pour vos dommages matériels, et ce, dans les 15 jours suivant l'accident. Les municipalités ont même un formulaire prévu à cet effet. Pensez également à prendre de nombreux clichés et à noter le nom de témoins crédibles.

(*) Source : www.velo.qc.ca/fr/clubs/Guideclubs.pdf

COMMANDITE



PRIMEAU VÉLO

1) ESCOMPTE EN MAGASIN :

PRIMEAU VELO INC. donne à tout membre en règle du Club un escompte de dix pour cent (10 %) avant taxes sur tous les vêtements, pièces et accessoires en inventaire vendus à prix régulier ainsi que sur tous les items faisant l'objet d'une commande spéciale; dans ce dernier cas, la valeur des items commandés doit être de cinquante dollars (50 \$) minimum.

2) MAILLOTS, CUISSARDS ET MANTEAUX AUX COULEURS DU CLUB :

Vous pouvez vous procurer les maillots, cuissards et manteaux aux couleurs du Club dès maintenant. Ces pièces de vêtements seront vendues sur la base du «Premier arrivé, premier servi».

3) VENTE DE PNEUS ET DE CHAMBRES AIR :

A nouveau cette année, grâce à une entente spéciale signée l'an dernier entre PRIMEAU VELO INC. et le Club cycliste Les Bicycologues, le Club offre à ses membres en règle les marchandises suivantes au prix coûtant:

- ♦ (16) pneus Michelin Krylion 700 x 23 au prix spécial de 55,00 \$ taxes incluses (prix régulier: 64,99 \$ + taxes = 74,75 \$).
- ♦ (43) chambres à air de marque Bontrager 770-18-25 au prix spécial de 4 \$ taxes incluses (prix régulier: 4,99 \$ + taxes = 5,74 \$). Les chambres à air sont à col moyen 948 mm et conviennent à tous les genres de jantes.

Les conditions suivantes s'appliquent à cette offre :

- ♦ Même garantie que les pneus et chambres à air vendus en magasin.
- ♦ Les membres ne pourront se procurer ces pneus et ces chambres à air au prix spécial au magasin Primeau Vélo Inc. Ils ne seront disponibles qu'auprès de Luc Marcil, l'agent désigné par le Club.
- ♦ Les membres devront s'adresser à Luc Marcil pour toute question concernant les pneus ou chambres à air qu'ils auront achetés du Club, sauf en ce qui concerne les garanties du manufacturier que Primeau Vélo Inc. s'engage à respecter.
- ♦ Tout échange de pneus ou de chambre à air auprès de Primeau Vélo Inc. en raison de l'application des garanties du manufacturier ne pourra se faire que pour des pneus ou chambres à air de même marque et de même modèle.
- ♦ Les membres ne pourront demander à Primeau Vélo Inc. d'échanger les pneus ou chambres à air qu'ils auraient achetés auprès du Club pour d'autres de marque ou de modèle différents;
- ♦ Le prix de tout achat de pneus ou de chambres à air devra être acquitté comptant à Luc Marcil et avec le montant exact.

Toute commande devra être passée auprès de Luc Marcil, qui prendra des ententes avec les acheteurs concernant la livraison et le paiement. Luc peut être joint au (450) 638-0202 (jour seulement) ou à luc@agirai.com. Les commandes pourront être placées à partir du 1^{er} avril 2008.

Le défi Vélo ONCO... Vaincre le cancer : j'y participe

Le Défi Vélo Onco, présenté par le Courrier du Sud, vise à recueillir des fonds qui servent au développement du programme d'oncologie et à l'aménagement du Centre intégré de cancérologie de la Montérégie (CICM).

Les trois premières éditions ont réuni plus de 1 000 cyclistes et permis d'amasser quelque 360 000 \$.

Parce que le cancer est un combat qui concerne tout le monde, parce que deux Québécois sur trois seront atteints d'un cancer au cours de leur vie, appuyez les cyclistes du Défi Vélo ONCO ou inscrivez-vous dès aujourd'hui en téléchargeant le formulaire ci-dessous et en le retournant complété à la Fondation Hôpital Charles-LeMoine (Attention! Pour participer au concours organisé par le Courrier du Sud dans le cadre du Défi Vélo ONCO, envoyez votre formulaire au Courrier du Sud, 267 rue Saint-Charles Ouest, Longueuil, J4H 1E3)



[Téléchargez le formulaire d'inscription et de contribution](#)

Le
Courrier
du **Sud**

présente

LE 4^e DEFI VÉLO ONCO

UNE RANDONNÉE À VÉLO AU PROFIT DU
CENTRE INTÉGRÉ DE CANCÉROLOGIE DE LA MONTERÉGIE (CICM)

Le 30 août 2009

Départ de l'Hôpital Charles LeMoynes

Information, formulaire de participation
à la Fondation Hôpital Charles-LeMoynes
(450) 466-5487

Date limite d'inscription : 3 août 2009



Dr Jean Labrie, co-
gestionnaire du pro-
gramme du CICM.

Christine Legault,
présidente

Josée Lespérance,
porte-parole

*Vaincre le cancer :
j'y participe!*

 **Fondation**
Hôpital Charles-LeMoynes
Vivre pour la Montérégie

 **Défi**
Vélo
ONCO

Le bulletin annuel 2009 du **Club Cycliste LES BICYCOLOGUES**, disponible sur notre site Internet, www.bicycologues.com, onglet « Documents du Club », explique la philosophie qui sous-tend les pratiques du Club et donne une description détaillée des activités de la saison (calendrier des sorties régulières et description des sorties Évasion) ainsi que des événements entourant les festivités du 10^e anniversaire.

Le Club Cycliste LES BICYCOLOGUES publie aussi LE MANUEL DU BICYCOLOGUE, document technique d'une trentaine de pages disponible sur notre site Internet, qui explique les règles élémentaires de sécurité passive et active du vélo cyclosporatif et de façon détaillée, schémas à l'appui, la pratique sécuritaire du sillonnage cyclosporatif ainsi que les manœuvres de relais en peloton.

VÉLO-CLIP

Le bulletin mensuel des Bicycologues

Rédaction : Savoie Sharpe

Révision : Pierre Chartrand

Commentaires et questions : bicycologues@yahoo.ca