



Club Cycliste
LES BICYCOLOGUES
Club de randonnées cyclosporatives

www.bicycologues.com.

VÉLO-CLIP

LE BULLETIN MENSUEL DES BICYCOLOGUES

Juin 2009

Vol.3 no.2

**HORAIRE DE DÉPARTS
SORTIES DU MOIS DE JUIN**

18 mai au 7 juin incl.	9 h00
8 juin au 30 juin 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.

CLINIQUE DE FORMATION CYCLISTE ANDRÉ PRIMEAU

La première clinique de formation d'André Primeau a remporté un vif succès. Inscrivez-vous dès maintenant pour la prochaine clinique.

ATTENTION ! Tous les nouveaux membres qui ne peuvent justifier une expérience et/ou les connaissances suffisantes du vélo en peloton (par exemple : avoir déjà fait de la compétition, avoir été membre d'un autre club de vélo) **sont tenus** de suivre une clinique de formation et de sécurité cycliste donnée par l'expert du Club. Cette clinique accueille un maximum de huit (8) participants par session et dure environ 2 heures. Elle est suivie d'une courte sortie de groupe d'environ 30 kilomètres pour permettre la mise en pratique des éléments acquis.

Comme par le passé, le Club offre également cette clinique à tous les membres du Club qui désirent la suivre.

Formateur : André Primeau

Date : samedi 13 juin ; en cas de pluie, remis au dimanche 14 juin.

Heure : 9 h

Endroit : magasin Primeau Vélo

Vous êtes priés de communiquer avec André Primeau au (514) 926-0430 ou au (450) 676-1779 ou <mailto:primeau.andre@yahoo.ca> pour réserver votre place.

SORTIES DU SAMEDI ET DU DIMANCHE

GROUPE SAGES (« SA »)

À PARTIR DU SAMEDI 6 JUIN, LES SORTIES « SAGES » DU SAMEDI et DU DIMANCHE À PARTIR DU MAGASIN SE FERONT AVEC DESTINATIONS et KILOMÉTRAGES PRÉDETERMINÉS, ACCOMPAGNÉES D'UNE CARTE et/ou D'UN PARCOURS (VOIR TABLEAU SUIVANT OU SITE INTERNET).

DATE	DESTINATION	LEADER	KMS	DEPART	ROUTE	RETOUR
6 juin	Candiac - St-Constant – St-Isidore	Luc Marcil	60	X-01	SA-08	01-X
7 juin	St-Bruno - St-Basile - Carignan	Gratien Dallaire	46.7	X-02	SA-07	03-X
13 juin	Carignan - St-Philippe - Candiac	André Gallant	57.6	-----	SA-01	-----
14 juin	Carignan - Chambly - Richelieu - Chambly	Jean - René Laroche	56.0	X-03	SA-21	03-X
20 juin	Carignan - St-Philippe - Candiac	Bernie Huot	61.3	X-04	SA-03	01-X
21 juin	St-Bruno - Beloeil – St-Mathias -Ste-Julie – St-Bruno	François Bienvenue	61.4	X-02	SA-25	02-X
27 juin	Candiac, St-Philippe, Carignan	Daniel Govaerts	57.6	X-01	SA-02	04-X
28 juin	Carignan – Pinegrove – Ch. De la Bataille	Yves Trépanier	69.0	X-02	SA-12	02-X

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

Sortie	Date	Destination	Distance	No. du parcours
6	6 juin	St-Hilaire, St-Jean-Baptiste, Chambly	83 km	MS-6
7	13 juin	St-Basile, Ste-Julie, St-Hilaire	83 km	MS-7
8	20 juin	St-Marc sur Richelieu par Ste Julie	84 km	MS-8
9	27 juin	St-Marc sur Richelieu par St-Amable retour par Chambly	87 km	MS-20

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 DU MERCREDI ET DU VENDREDI.

NOTEZ QUE LES SORTIES DU MERCREDI ET DU VENDREDI, POUR LES TROIS GROUPES, SONT DÉTERMINÉES AU MOMENT DU DÉPART PAR LE LEADER DE SORTIE, EN CONSULTATION AVEC LES PARTICIPANTS.

LES FESTIVITÉS ET ACTIVITÉS DU 10^e ANNIVERSAIRE

DATE	ÉVÉNEMENT	LIEU
<i>Mercredi 24 JUIN</i>	<i>Tour de L'île André Primeau</i>	<i>Note ⁽³⁾</i>

NOTE ⁽³⁾ : LE TOUR DE L'ÎLE ANDRÉ PRIMEAU – MERCREDI 24 JUIN 2009 : Leader de sortie et organisateur : Sergio d'Ulisse , sd'ulisse@hasbrocan.com. ou tél. : (450) 676-1045.

La grande sortie traditionnelle des Bicycologues, parcours d'environ 160 km (un « Century » en langage cycliste) qui suit le pourtour de l'île de Montréal en longeant le fleuve St-Laurent vers l'est (rue Notre-Dame) jusqu'au bout de l'île et ensuite vers l'ouest en empruntant le boulevard Gouin (longue portion sur piste cyclable). Elle s'adresse aux catégories Sages, Modérés et Speedo. Il est possible de parcourir la demi-randonnée (retour par la piste Nord-Sud – rue Christophe-Colomb) qui fait environ 90 km.

Départ : magasin Primeau Vélo Inc. à 8 h 30.

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 réconforter 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.

AUTRES ÉVÉNEMENTS CYCLISTES DE LA SAISON

ÉVÉNEMENTS	DATE	CONTACT / ORGANISATEUR
Tour de l'Île	Dimanche 7 juin Départ 8 h de Primeau Vélo Leader de sortie : André Primeau	www.velo.qc.ca
Rideau Lakes Tour (Ottawa-Kingston)	Samedi 6 et dimanche 7 juin	Ottawa Bicycle Club www.ottawabicycleclub.ca
Le défi Lanaudière (Berthierville)	Dimanche 27 juin	www.velo.qc.ca

Le bulletin annuel 2009 du Club Cycliste LES BICYCOLOGUES, disponible sur notre site Internet, 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