

# Guide du cycliste bénévole Saison 2026

Cher bénévole,

Nous vous remercions de vous être inscrit comme cycliste bénévole. Grâce à votre engagement, vous contribuez à briser l'isolement des aînés et des personnes à autonomie réduite en leur offrant des moments de plaisir, de liberté et de connexion avec la nature.

À vélo sans âge permet à nos passagers de revivre la sensation du *vent dans leurs cheveux*, tout en partageant leurs histoires et souvenirs. Votre rôle est essentiel pour faire vivre cette mission et enrichir leur quotidien.

Ce guide contient des informations précieuses ainsi que des procédures importantes à respecter pour assurer des balades sécuritaires et agréables. Nous vous invitons à le lire attentivement et à signer la dernière page pour confirmer votre engagement à suivre ces directives.

Nous sommes ravis de vous accueillir au sein de notre fantastique équipe de bénévoles et avons hâte de partager cette belle aventure avec vous !

Sincèrement,

L'équipe d'À vélo sans âge  
dans la Vallée-du-Richelieu

# Table des matières

<b>1. Objectif du service</b>	<b>3</b>
<b>2. Rôles et responsabilités</b>	<b>3</b>
<b>3. Donner à boire ou à manger aux passagers</b>	<b>5</b>
<b>4. Politique d'annulation des balades</b>	<b>5</b>
<b>5. Processus pour devenir un cycliste bénévole</b>	<b>6</b>
<b>6. Accompagnateurs : une précieuse ressource</b>	<b>6</b>
<b>7. Procédures lors des balades</b>	<b>7</b>
<b>8. Procédure en cas de bris mécanique ou d'incident/accident</b>	<b>9</b>
<b>9. Aspect social</b>	<b>9</b>
<b>10. Confidentialité</b>	<b>10</b>
<b>11. Communications</b>	<b>11</b>
<b>12. Assurances</b>	<b>12</b>
<b>13. Gestion des horaires</b>	<b>12</b>
<b>14. Coordonnées - équipe administrative</b>	<b>13</b>
<b>15. Signature</b>	<b>13</b>
<b>Annexe 1 - Accès au cyclopousse</b>	<b>14</b>
<b>Annexe 2 - Le cyclopousse et ses composantes</b>	<b>15</b>
<b>Annexe 3 - Attacher un casque de vélo</b>	<b>17</b>
<b>Annexe 4 - Pré-inspection du cyclopousse</b>	<b>18</b>
<b>Annexe 5 - Liens utiles</b>	<b>19</b>
a) Trajets désignés sécuritaires	19
b) Guide du bénévole : <a href="https://linktr.ee/avsavr">https://linktr.ee/avsavr</a>	19
c) Vidéos de formation : <a href="https://linktr.ee/avsavr">https://linktr.ee/avsavr</a>	19
d) Autoformation en ligne : <a href="https://linktr.ee/avsavr">https://linktr.ee/avsavr</a>	19
e) Calendrier d'utilisation du vélo : <a href="https://linktr.ee/avsavr">https://linktr.ee/avsavr</a>	19
f) Calendrier des activités de la saison : <a href="https://linktr.ee/avsavr">https://linktr.ee/avsavr</a>	19
g) Horaires des bénévoles : Voir lien personnalisé qui vous a été transmis par courriel	19
h) Registre des balades : <a href="https://linktr.ee/avsavr">https://linktr.ee/avsavr</a>	19
i) Comment créer un raccourci web sur son cellulaire	19
<b>Annexe 6 - Registre des balades</b>	<b>20</b>
<b>Annexe 7 - Exemple des horaires au sein d'un organisme</b>	<b>21</b>
<b>Annexe 8 - Code QR pour accès aux différents registres, documents, formulaires, vidéos et calendriers AVSA</b>	<b>22</b>
<b>Annexe 9 - Gestion des batteries</b>	<b>23</b>

# 1. Objectif du service

**À vélo sans âge (AVSA)** souhaite offrir un sentiment de liberté au grand air aux personnes âgées ou à autonomie réduite en leur offrant des balades gratuites à cyclopousse.

Les bienfaits sont nombreux, autant pour les passagers que pour les cyclistes bénévoles :

- Offrir à nos concitoyens aînés la possibilité de rester actifs dans leur communauté par l'entraide et l'engagement citoyen;
- Leur redonner accès aux espaces publics et à la nature par la mobilité active;
- Créer l'occasion d'expérimenter la vie au-delà du lieu de résidence;
- Briser l'isolement et repérer les aînés vulnérables
- Créer un pont entre les générations et offrir des occasions d'échanges et de partage bienveillants

## Fonctionnement

À la suite de la signature d'une entente, chaque organisme partenaire se voit attribuer un ou plusieurs blocs horaires récurrents chaque semaine (une demi-journée, deux demi-journées). À vélo sans âge (AVSA) s'engage à fournir un cyclopousse ainsi qu'un cycliste bénévole pour les plages horaires convenues.

Chaque bénévole est jumelé à un organisme en particulier afin de faciliter la gestion des horaires et les communications. Ce jumelage permet aussi de favoriser la création de liens significatifs entre le cycliste et les passagers, qu'il retrouvera régulièrement tout au long de la saison.

# 2. Rôles et responsabilités

## À vélo sans âge (AVSA)

- Agir comme responsable du projet et en assurer la coordination
- Gérer les cyclopousses (entretien, entreposage, etc.)
- Fournir l'équipement nécessaire aux cyclistes bénévoles et aux passagers pour l'activité : casques, couverture, etc.
- Recruter, former, jumeler aux organismes les cyclistes bénévoles
- Vérifier les antécédents judiciaires de ses cyclistes bénévoles
- Communiquer à l'organisme l'horaire des cyclistes bénévoles
- Concevoir et communiquer les parcours cyclistes sécuritaires

## Organismes membres

- Payer les frais d'adhésion à AVSA;
- Informer son personnel, les personnes accueillies et leurs familles sur l'activité;
- Promouvoir l'activité auprès de ses membres;
- Désigner une personne ressource au sein de l'organisme pour assurer la

- communication avec les cyclistes bénévoles et la responsable de AVSA;
- S'assurer que les passagers soient habillés adéquatement, acceptent de porter le casque ainsi que la ceinture de sécurité
- S'assurer que les passagers aient de l'eau à disposition lors de chaudes journées (voir section *Donner à boire ou à manger* pour plus de précision).
- Informer les passagers concernés qu'ils ne sont pas autorisés à fumer ou vapoter lors des balades.
- Accompagner leurs membres ayant besoin d'une aide au transfert. L'aide au transfert NE DOIT PAS être effectuée par nos bénévoles qui ne connaissent pas les capacités des membres de l'organisation.
- Fournir un accompagnateur assis sur la banquette avec le passager si requis;
- S'assurer que le poids maximal combiné des passagers est de:
  - 160 kg (350 lbs) sur les cyclopousses à banquette AMI et Triobike;
  - 120 kg (265 lbs) pour le passager et son fauteuil roulant pour les cyclopousses pour fauteuil roulant Nihola.
  - 204 kg (450 lbs) pour le passager et son fauteuil roulant pour les cyclopousses pour fauteuil roulant Citroule.
- Décider en cas de prévision de mauvais temps si les randonnées ont lieu ou sont annulées et informer les bénévoles de tout changement prévu aux balades (voir la section [Politique d'annulation](#));
- Assurer la présence de passagers pour les balades, afin de maintenir la motivation des bénévoles et éviter qu'ils ne se déplacent inutilement. Les bénévoles sont des ressources précieuses, et leur temps doit être respecté.
- Participer activement à l'organisation des activités pour en assurer le succès.

## Cyclistes bénévoles

- Avoir 18 ans et plus
- Détenir un permis de conduire valide (recommandé)
- Avoir une bonne connaissance du code de la route
- Suivre les formations requises (incluant la lecture et la signature de ce guide)
- Autoriser AVSA à effectuer une vérification des antécédents judiciaires
- Respecter le code de la sécurité routière du Québec
- **Ne circuler que sur les trajets désignés sécuritaires (obligatoire et non facultatif), et ce, même sans passager ! (voir Annexe 5 pour la liste des trajets)**
- Un des principes fondamental d'AVSA est la lenteur. **La vitesse recommandée est 10 km/h. La vitesse maximale autorisée de 15 km/h, et ce, même sans passager.**
- Ne pas divulguer d'informations personnelles des personnes transportées (accord de confidentialité)
- Être respectueux et courtois envers les passagers
- Être fiable et ponctuel
- S'assurer de la sécurité et du confort des passagers lors de la balade
- Ne pas consommer des produits qui peuvent affecter sa capacité de conduire le cyclopusse : alcool, drogues ou médicaments
- S'assurer de ne pas avoir de contre-indication médicale pour la conduite



### 3. Donner à boire ou à manger aux passagers



Par mesure de sécurité, **les bénévoles ne sont pas autorisés à donner à boire ou à manger aux passagers**. Les bénévoles ne connaissent pas les capacités de déglutition de chaque personne, et certaines peuvent nécessiter des liquides épaissis ou présenter un risque de **fausse route (étouffement)**.

Si une bouteille d'eau est fournie par l'organisation partenaire, le bénévole peut la **mettre à la disposition du passager uniquement si celui-ci est en mesure de boire de façon autonome**, sans assistance.

Il est recommandé que l'hydratation soit assurée **avant le départ** par l'organisation partenaire, lorsque cela est approprié.

En cas de toux ou d'inconfort pendant la balade, **le bénévole ne doit pas donner d'eau**, car cela pourrait aggraver une situation de fausse route ou d'étouffement.

### 4. Politique d'annulation des balades

- Un lien vers l'horaire des bénévoles et leurs coordonnées vous sera fourni en début de saison.
- Si l'Organisation estime que la météo n'est pas favorable pour sortir les résidents, elle doit contacter le bénévole assigné ou le capitaine d'équipe :
- L'annulation peut être communiquée par téléphone, Messenger ou courriel.
- L'Organisation doit s'assurer que le bénévole a bien reçu le message.
- L'annulation doit être signalée au moins 1h30 avant le début des balades pour éviter tout déplacement inutile du bénévole.
- Par exemple, pour une balade débutant à 9h30, l'annulation doit être faite avant 8h.
- Le bénévole peut également initier la communication avec l'Organisation en cas de conditions météorologiques incertaines.
- Si une annulation est nécessaire en raison de la météo, les balades ne sont pas reportées.
- En cas de pluie annoncée avec une probabilité inférieure à 80 %, il est recommandé d'attendre le matin même avant d'annuler, car les prévisions peuvent changer.
- L'annulation d'une balade n'est pas basée sur des critères rigides (par exemple : une température de 30 °C), mais fait plutôt l'objet d'une décision partagée entre le responsable de l'organisme et le bénévole. Cette décision tient compte des politiques internes de l'organisme ainsi que du niveau de confort et de tolérance du cycliste face à la chaleur.
- Nous encourageons chaque bénévole à respecter ses propres limites face aux conditions météorologiques. Si la chaleur devient trop difficile à supporter, il est important de se faire remplacer par un coéquipier afin d'assurer la santé et la sécurité de tous.

## 5. Processus pour devenir un cycliste bénévole

- Signaler son intérêt en remplissant le formulaire en ligne
- Assister à une présentation virtuelle du service AVSA
- Suivre les formations en ligne
- Remplir le questionnaire attestant que vous avez bien suivi les formations
- Vérification des antécédents judiciaires
- Acceptation ou refus de votre candidature par l'équipe d'AVSA
- Jumelage avec un organisme membre
- Réception du guide du bénévole
- Formation sur route du cyclopusse en compagnie des autres cyclistes bénévoles jumelés au même organisme (2h) : pratique sur route, survol et signature du guide de bénévole, planification de l'horaire estival.
- Exploration à pied, à vélo ou en cyclopusse pour se pratiquer sur les trajets désignés sécuritaires (Voir Annexe 5). Pour réserver le cyclopusse, consulter le [calendrier des disponibilités](https://linktr.ee/avsavr) (<https://linktr.ee/avsavr>) et communiquer avec la responsable des opérations pour le réserver.
- 1ère balade officielle avec passagers (en compagnie d'un membre de l'équipe d'AVSA si vous le souhaitez)
- Bravo, vous êtes un cycliste bénévole d'AVSA!

## 6. Accompagnateurs : une précieuse ressource

Les accompagnateurs jouent un rôle essentiel lors des balades. Leur présence permet de :

- Sécuriser le trajet avant le passage du cyclopusse.
- Intervenir rapidement en cas d'urgence.
- Offrir une bulle de sécurité autour des passagers.
- Être pleinement attentifs aux passagers (et non simplement discuter entre eux).

Pour ces raisons, **tout accompagnateur**, même s'il ne conduit jamais le cyclopusse, doit :

- Avoir suivi l'autoformation en ligne
- Avoir complété la vérification d'antécédents judiciaires
- Avoir suivi la formation sur route, incluant la lecture et la signature du Guide du bénévole
- Connaître ses droits et obligations dans le cadre de ses fonctions



**Important :** pour préserver cette bulle de bienveillance, aucun ami accompagnateur non certifié AVSA ne peut se joindre aux balades.

Exception: Les enfants sont toutefois les bienvenus à venir pédaler en compagnie de leur parent.

# 7. Procédures lors des balades

## Avant la randonnée

- Confirmez votre affectation avec la personne ressource de l'organisme (si requis)
- Portez des chaussures fermées et adhérentes pour conduire le cyclopousse.

## Prendre possession du vélo

- Les cyclistes bénévoles doivent porter le dossard lorsqu'ils conduisent le cyclopousse ou lorsqu'ils l'accompagnent.
- Accès au cyclopousse (voir [Annexe 1](#))
- Composantes du cyclopousse (voir [Annexe 2](#))

## Lors des randonnées

- Les cyclistes bénévoles doivent faire une vérification du cyclopousse AVANT et APRÈS chaque randonnée (voir [Annexe 4](#)).
- Remplir le rapport d'inspection (au lieu de stationnement).
- Aviser rapidement le responsable des opérations d'AVSA s'il y a des anomalies à signaler.

## Embarquement des passagers

- S'assurer que le cyclopousse est verrouillé quand il est immobilisé pour l'embarquement et le débarquement des passagers (frein à main de sécurité).
- Pour l'embarquement et le débarquement, retirer l'appui-pieds et installer le bloc de soutien pour stabiliser le cyclopousse (TrioBike). Il est également recommandé qu'un bénévole s'assoie sur la selle pour faire contrepoids.
- Vous pouvez assister les passagers lors de l'embarquement en lui donnant, une à la fois, des consignes verbales.
- **Si les passagers ont besoin d'aide au déplacement ou au transfert, celle-ci doit être fournie par des employés ou bénévoles de l'organisme membre**
- Les cyclistes bénévoles ne recevront pas de formation en aide au transfert.
- Aider les passagers à mettre leur ceinture de sécurité (ajouter la rallonge de ceinture pour les passagers plus corpulents).
- S'il n'y a qu'un passager, l'installer au centre afin d'équilibrer le poids.
- Réinstaller l'appui-pieds après l'embarquement.



## Accompagnement

- Seuls les membres, employés ou bénévoles de l'organisation participante sont autorisés à embarquer dans le cyclopousse.
- Pour des questions d'assurance responsabilité civile, l'organisation participante est responsable de valider qui peut ou non embarquer dans le cyclopousse. En cas de doute, vous informer auprès du responsable de l'organisation.
- Pour toute personne qui n'est ni bénévole, ni membre d'une organisation participante, un **formulaire de reconnaissance des risques doit être signé avant d'embarquer** dans le cyclopousse (<https://linktr.ee/avsavr>).



## Attacher le casque de vélo

- Voir [Annexe 3](#)

## Techniques de conduite du vélo

- Voir vidéos de formation en [Annexe 5](#)

## Consignes générales

- S'assurer que les passagers portent bien leur ceinture de sécurité (confort et sécurité)
- Port du casque obligatoire pour les cyclistes bénévoles et les passagers
- Offrir la couverture aux passagers : le froid est plus ressenti par les passagers car ils ne pédalent pas
- Rouler **uniquement** sur les trajets sécuritaires désignés (<https://linktr.ee/avsavr>). Des copies plastifiées se trouvent aussi dans chacun des cyclopushes.
- Si le temps est incertain, prévoir un trajet plus court ou plus proche du lieu de départ
- Respecter le code de la sécurité routière du Québec en tout temps : respect des panneaux routiers, faire les signaux de bras lors des arrêts ou quand on tourne
- Adopter une conduite prudente et sécuritaire : utiliser la cloche pour signaler sa présence aux autres cyclistes ou piétons, pédaler lentement et être en contrôle à tout moment, donner la priorité aux piétons et avoir des contacts visuels avec les automobilistes, cyclistes et piétons croisés sur son trajet (voir Annexe 3)
- La durée déterminée de la randonnée doit être respectée, à moins qu'il n'y ait un changement de situation : mauvaise température, bris du cyclopush ou à la demande du passager
- S'assurer de rapporter le cyclopush au lieu de stationnement à l'heure prévue afin qu'il soit disponible pour le prochain départ de balades
- S'assurer d'avoir son téléphone cellulaire pleinement rechargé. Le téléphone cellulaire est un outil essentiel en cas d'urgence. Il doit n'être utilisé que lorsque le cyclopush est en arrêt complet avec frein à main de sécurité.

## À la fin de votre affectation

- Brancher la batterie si requis - voir la [Politique de Gestion des batteries](#) en annexe.
- Remettre le cyclopush propre et ordonné
- Journal de bord des balades: Pour fin de suivi et de statistique, compléter le journal de bord en ligne au [linktr.ee/avsavr](https://linktr.ee/avsavr). Installer un raccourci sur votre appareil mobile pour accéder facilement au registre. Y indiquer toute anomalie constatée sur le cyclopush.

## 8. Procédure en cas de bris mécanique ou d'incident/accident

- Si vous ou la personne transportée se blesse ou démontre des signes de malaises médicaux, portez-lui assistance<sup>1</sup> et composez rapidement le 911
- Appelez rapidement le responsable de l'organisme qui sera responsable de ramener en lieu sûr ses membres ou résidents
- Appelez le responsable des opérations de AVSA qui sera responsable de communiquer avec le mécanicien-vélo et/ou de récupérer le cycloporteur.
- En cas de bris mécanique, verrouillez le cycloporteur (frein à main de sécurité) et le cadenasser à une structure
- Lorsque la situation sera réglée, vous devrez remplir un rapport d'incident / accident (feuille disponible au lieu de stationnement du vélo ou en ligne à <https://linktr.ee/avsavr>).



## 9. Aspect social

- Les cyclistes bénévoles sont responsables de la sécurité de leurs passagers. Il est recommandé de discuter avec eux de leurs attentes avant de commencer.
- Vous pouvez commenter ce que vous voyez sur le parcours. La lenteur permet aux passagers de bien profiter de l'expérience de la balade et d'apprécier la nature et les paysages qui les entourent
- Demander à l'occasion aux passagers s'ils sont confortables et s'ils ont besoin de quelque chose. Certains passagers parlent peu ou pas du tout. Accueillons ce silence.
- Si un passager ne se sent pas en sécurité, trouvez un endroit sûr pour vous arrêter loin de la circulation et contactez l'organisme pour obtenir de l'aide.
- Si un passager est confus, rediriger son attention en lui donnant des activités à faire le long du trajet, comme saluer les voisins et repérer les oiseaux. Profiter de la balade pour discuter, poser des questions, mais surtout être à l'écoute des passagers.
- Surtout, soyez vous-même et amusez-vous lors des balades !
- Au retour, n'hésitez pas à partager les histoires et célébrer les réussites avec le personnel de l'organisme avec qui vous partagez le même désir de contribuer au mieux-être de la clientèle.

---

<sup>1</sup> La loi du bon samaritain protège les secouristes qui font ce qu'une «personne raisonnable et prudente» ferait dans la même situation.

## Particularités des passagers ayant des troubles cognitifs



Il est important d'adopter une approche bienveillante en évitant les questions qui font appel à la mémoire, comme « Vous souvenez-vous de moi ? », « Qu'avez-vous mangé ce midi ? » ou « Quel âge avez-vous ? ». Ces questions peuvent être source de stress ou de frustration pour la personne.

Ce qui compte avant tout, c'est **l'instant présent**. Même si le passager ne se souvient pas de la balade plus tard, il en ressentira les bienfaits sur le moment : la sensation du vent sur son visage, le plaisir de voir défiler les paysages et la chaleur de votre compagnie. Votre présence et votre attention créent un moment de joie et de connexion, et c'est ce qui fait toute la différence.

## 10. Confidentialité

### Vie privée

Le bénévole considère comme strictement confidentiel, et s'engage à ne pas divulguer toute information concernant la vie privée, la santé ou la pathologie des personnes accueillies par l'organisme membre dont il pourra avoir connaissance à l'occasion de son rôle de bénévole.

#### Exception

La loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité (loi 115) : La levée du secret professionnel ou de la confidentialité sera possible lorsqu'il y a risque sérieux de mort ou de blessures graves. Une blessure grave se définit comme une « blessure physique ou psychologique qui nuit d'une manière importante à l'intégrité physique, à la santé ou au bien-être d'une personne ou d'un groupe de personnes identifiables ».

En cas de doute, se référer à la personne responsable de l'organisme et/ou la coordonnatrice de AVSA.

### Prise et partage de photos

Dans le respect de la vie privée des personnes que nous accompagnons :



- Aucune photo montrant des visages de passagers ne peut être partagée, que ce soit sur les réseaux sociaux (ex. Facebook) ou dans des groupes privés (ex. Messenger), sans consentement préalable de la personne ou de son/sa proche.
- Si vous avez de belles photos, les transmettre à la Direction d'AVSA qui ira chercher les autorisations nécessaires à leur utilisation.
- Seules les photos non identifiables (ex. prises de dos, plans larges) peuvent être partagées sans autorisation sur vos réseaux sociaux.
- En cas de doute, on s'abstient et on valide avec la direction générale.
- On peut évidemment partager des photos qui ont été diffusées sur les pages publiques de AVSA, qui aura préalablement obtenu les autorisations nécessaires.

# 11. Communications

## Infolettres aux bénévoles :

Les bénévoles reçoivent, en cours d'année, des infolettres internes par courriel. Il est important de les lire, car elles contiennent des informations utiles et/ou essentielles à leur bénévolat.



## Groupe Messenger de l'équipe

Un groupe Messenger est créé pour chaque équipe afin de faciliter la coordination des activités AVSA (remplacements, ajustements à l'horaire, questions pratiques, etc.).

**Important** : par respect pour l'espace privé de chacun, ce groupe doit être utilisé **exclusivement** pour les communications liées à l'organisation des balades AVSA. L'objectif est de préserver l'espace personnel de tous et toutes.

Merci de ne pas y partager :

- des photos personnelles (vacances, jardin, repas, etc.)
- des vœux ou messages génériques (ex. : Joyeuses Pâques, etc.)
- tout autre sujet non essentiel à la coordination des balades

Pour ces publications plus personnelles, nous vous invitons à utiliser votre page Facebook.

## Protection des renseignements personnels (Loi 25)

Conformément à la Loi 25 sur la protection des renseignements personnels, les coordonnées des bénévoles recueillies dans le cadre des activités d'À vélo sans âge sont confidentielles et doivent être utilisées uniquement pour la coordination des activités de l'organisme. Toute autre utilisation (communication personnelle, invitation, sollicitation, etc.) est interdite sans le consentement préalable de la personne concernée.



## Communications par courriel avec l'équipe administrative

Pour toute question personnelle ou administrative, veuillez communiquer avec l'équipe administrative **par courriel**, afin de faciliter le suivi de vos demandes, et **non par Messenger**.

Sarah Jolicoeur (coordination des bénévoles) : [info@avelosansagevr.ca](mailto:info@avelosansagevr.ca)

Annie Gauthier (direction générale) : [direction@avelosansagevr.ca](mailto:direction@avelosansagevr.ca)

## Communications avec les organisations participantes

Dans le cadre de leurs fonctions, les bénévoles sont autorisés à communiquer uniquement avec les personnes ressources des organisations inscrites à l'horaire des balades.

En aucun temps les bénévoles ne doivent communiquer directement avec les directions générales (DG) des organisations en tant que représentants d'À vélo sans âge.

En cas de problème logistique ou de situation particulière, les bénévoles doivent en informer le coordonnateur de l'équipe ou un membre de l'équipe administrative. Seul le personnel administratif est autorisé à communiquer avec les directions des organisations.

## Non-divulgence du matériel AVSA

Le matériel développé par À vélo sans âge (ex. : Guide du bénévole, formations, méthodes de gestion des horaires, documents internes, etc.) est destiné exclusivement à l'usage des bénévoles et des équipes autorisées.

Toute demande d'information provenant de citoyens ou d'organisations souhaitant démarrer une initiative similaire doit être redirigée vers la direction générale de AVSA, afin que le partage d'informations se fasse selon les mécanismes approuvés.

Le partage, la reproduction ou la transmission de matériel produit par AVSA à des personnes ou organisations externes, sans autorisation, constitue une **divulgence non autorisée**.

## 12. Assurances

- Le bénévole est sous la gouverne de AVSA et est couvert par l'assurance responsabilité civile de AVSA (2 000 000\$).
- Le bénévole est couvert par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) en cas d'accident survenant dans le cadre de son bénévolat. Cette couverture s'applique uniquement lors des activités bénévoles officielles, comme les balades avec les passagers ou toute tâche liée à votre engagement avec l'organisme. En cas d'accident, il est important d'en informer rapidement l'équipe d'À vélo sans âge afin que les démarches nécessaires soient effectuées auprès de la CNESST, et de remplir un rapport d'incident (<https://linktr.ee/avsavr>).
- En cas d'accident impliquant une voiture, le bénévole sera couvert par l'assurance de la SAAQ

## 13. Gestion des horaires

- Un tableur (*Google Sheet*) est créé pour l'organisme auquel vous êtes jumelé afin d'y inscrire vos disponibilités. Voir [exemple en annexe](#). Note: Pour pouvoir éditer le fichier, vous devez installer l'application Feuilles de calcul (*Google Sheet*) sur votre tablette ou cellulaire. Il est plus facile de l'éditer sur ordinateur car l'installation d'application n'est pas requise.
- Un groupe Messenger est aussi créé pour chaque équipe afin de faciliter la communications entre les membres de l'équipe. Voir section [Groupe Messenger de l'équipe](#)
- Le responsable de l'Organisation communiquera directement avec vous pour

une changement/annulation de l'horaire de la balade, et ce, au moins 1h30 avant le début des balades.

- En cas d'impossibilité d'assurer votre service pour un bloc horaire, vous devez communiquer directement avec un autre cycliste bénévole de l'organisation à laquelle vous êtes jumelé afin d'assurer un remplacement (groupe Messenger ou autre moyen choisi par l'équipe).
- En dernier recours, communiquez avec le responsable des opérations de AVSA.
- Afin de ne pas priver les aînés de ces précieuses balades à vélo, nous vous prions de respecter les blocs horaires pour lesquels vous vous êtes engagés.

## 14. Coordonnées - équipe administrative

Sarah Jolicoeur (gestion des bénévoles) : [info@avelosansagevr.ca](mailto:info@avelosansagevr.ca)

Cellulaire : 514 929-1727

Annie Gauthier (direction générale) : [direction@avelosansagevr.ca](mailto:direction@avelosansagevr.ca)

Cellulaire : 438 397-3673

## 15. Signature

- Je certifie avoir 18 ans et plus.
- Je détiens un permis de conduire valide. Dans le cas contraire, je certifie avoir répondu au questionnaire démontrant ma connaissance du code de la sécurité routière.
- Je suis conscient.e que faire du vélo est une activité qui comporte certains risques et j'assume les risques de blessure liés à la conduite du vélo.
- Je certifie que je suis en bonne forme physique, que je suis suffisamment préparé ou formé pour participer à cette activité et qu'aucun professionnel qualifié de santé ne m'a conseillé de ne pas y participer.
- Je comprends qu'en participant à cette activité, je puisse être photographié. J'accepte que mes photos, vidéos ou films soient utilisés à des fins légitimes par les organismes participants, AVSA et/ou ses commanditaires.
- Je confirme avoir pris connaissance de ce guide, de mon rôle, mes responsabilités, les différentes procédures, la politique de confidentialité et je vais m'assurer de respecter ces engagements :

---

Nom en lettres moulées et signature du cycliste	Date
---	------

---

Nom en lettres moulées et signature du représentant d'AVSA	Date
--	------

# Annexe 1 - Accès au cyclopusse

## Entreposage des cyclopusse

### *Triobike et Citroule*

- Le TRIOBIKE et le CITROULE sont stationnés au cabanon situé sur le terrain du CHSLD Marguerite-Adam, 425, rue Hubert, Beloeil QC J3G 2T1
- La clé du cabanon est conservée dans un boîtier sécurisé fixé à la poignée du cabanon (le code se trouve dans votre horaire d'affectation)
- Suite à votre balade, complétez la liste d'inspection du cyclopusse afin de le ranger adéquatement.
- **Rapportez les clés du cabanon et du vélo (attachées ensemble) à l'accueil.**

### *Nihola*

- Le NIHOLA est stationné dans l'entrée du CHSLD des Pommetiers situé au 350, rue Serge Pepin, Beloeil, QC J3G 0C3
- Vous pouvez y accéder en tout temps, les clés étant dans un boîtier sur le cadre du cyclopusse. Voir votre horaire ou votre coordonnateur pour obtenir le code du boîtier.
- Suite à votre balade, complétez la liste d'inspection du cyclopusse afin de le ranger adéquatement.
- **Rapportez les clés dans le boîtier et rapporter la batterie à charger au local des loisirs situé au rez-de-chaussée.**

### *AMI*

- Le AMI est stationné au garage no. 3 de la Résidence Les Richeloises située au 701 chemin Richelieu, McMasterville, QC J3G 6T5
- Vous pouvez y accéder en tout temps. Voir votre horaire ou votre coordonnateur pour obtenir le code d'accès au garage. Les clés du cyclopusse sont dans la pochette du cyclopusse.
- Suite à votre balade, complétez la liste d'inspection du cyclopusse afin de le ranger adéquatement.
- Rapportez les clés dans la pochette du cyclopusse.

## Entreposage du chargeur et des batteries

- Les chargeurs et batteries sont en permanence au lieu de stationnement du vélo. Une batterie additionnelle est disponible pour chacun des cyclopusse dans un bac de rangement au lieu de stationnement.

## Entreposage des clés

- Les clés du vélo, de la batterie et du cadenas extensible sont toutes dans le même porte-clé et demeurent accessibles au lieu de stationnement du cyclopusse.

## Annexe 2 - Le cyclopousse et ses composantes

Le manuel pour chacun des cyclopousses est en permanence au lieu de stationnement du cyclopousse.

### Batterie

- Consultez le manuel pour découvrir comment enlever la batterie de la charge; attacher et barrer la batterie sur le vélo; débarrer et enlever la batterie; la mettre sur la charge et s'assurer qu'elle se recharge.

**\* Toutes les pièces du cyclopousse ont été conçues pour bien fonctionner ensemble. Il n'est donc jamais nécessaire de «forcer».**

### Siège

- Positionner le siège un peu plus bas qu'un vélo conventionnel afin d'avoir un meilleur contrôle sur les sièges passagers
- Il est primordial d'ajuster le siège afin de rester assis pendant les balades. Le cyclopousse sera instable si le cycliste bénévole pédale debout.

### Accessoires (dans la section «pendant les randonnées»)

- Port du casque obligatoire pour cyclistes bénévoles et passagers (en cas de refus du passager de porter le casque, s'adresser au représentant de l'organisme qui tranchera)
- Offrir la couverture aux passagers : le froid est plus ressenti par les passagers car ils ne pédalent pas

### Freins

- S'assurer que le cyclopousse est verrouillé quand le vélo est immobilisé afin que les passagers embarquent et débarquent (frein à main de sécurité)
- La poignée de droite pour la roue arrière et la poignée de gauche pour les roues avant.
- Appliquer le frein arrière en premier, puis ceux d'avant. Les freins avant sont plus puissants et pourraient faire lever la roue arrière si appliqués trop brusquement. N'oubliez pas que vous transportez une lourde charge de 500 lbs.

### Vitesses

- Il y a 9 vitesses : Peser les boutons sur la poignée de droite pour augmenter ou diminuer la vitesse
- Il faut pédaler pendant les changements de vitesse (jamais stationnement ni à reculons)
- Un des principes fondamental d'AVSA est la **lenteur**. La **vitesse recommandé est 10 km/h**, pour une vitesse maximale autorisée de 15 km/h, et ce, même sans passager.

## Moteur

- Un tableau d'affichage indique : la vitesse, la charge de la batterie, la distance parcourue

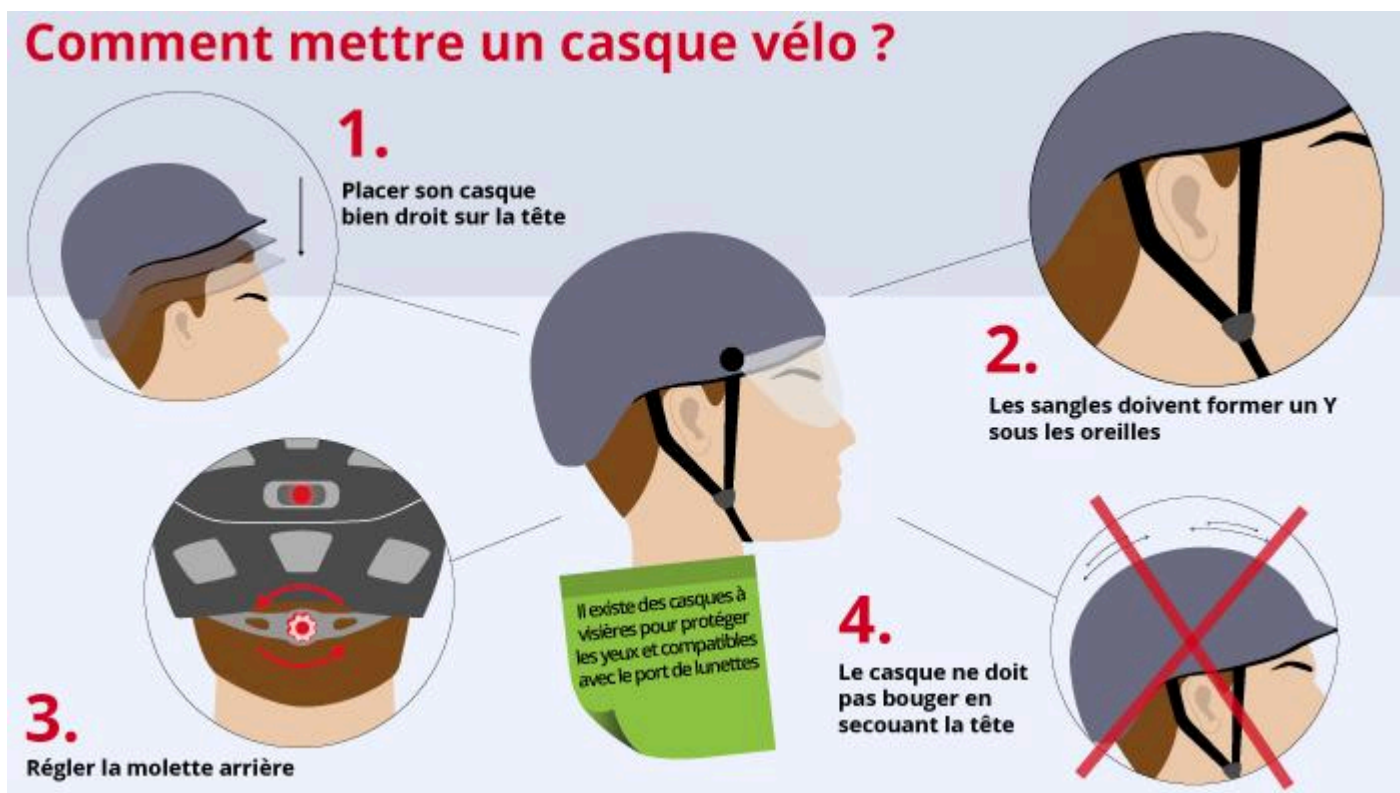
## Aide à la marche

- Tous les cyclopousses ont une fonction *aide à la marche* pour déplacer le vélo sans pédaler (dans les allées piétonnières, pour monter la pente du cabanon, etc.)
- Après l'utilisation de l'aide à la marche, **relâcher le bouton d'aide à la marche avant de recommencer à pédaler**. Si vous commencez à pédaler tout en maintenant le bouton d'aide à la marche, les commandes d'assistance électrique pourraient ne pas embarquer. **Solution**: apposer légèrement les freins afin de réinitialiser les commandes.
- Votre formateur ou coordonnateur pourra vous montrer où se situe le bouton pour activer l'aide à la marche.

## Annexe 3 - Attacher un casque de vélo

### Comment bien attacher un casque de vélo afin qu'il protège en cas d'accident

Pour bien attacher un casque de vélo, il faut d'abord s'assurer qu'il est bien droit sur la tête, à environ deux doigts au-dessus des sourcils. Ensuite, ajustez les sangles pour former un "V" sous et légèrement devant les oreilles, puis serrez la boucle jusqu'à ce qu'il soit bien ajusté mais sans serrer excessivement, et qu'il soit possible de passer un doigt entre la sangle et le menton.



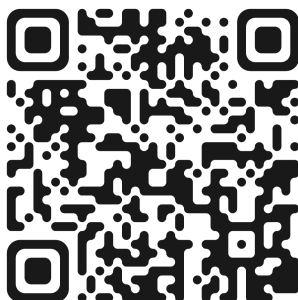
## Annexe 4 - Pré-inspection du cyclopousse

### La liste de pré-inspection sera affichée au lieu de stationnement

- S'assurer que la batterie soit pleinement chargée. Votre prédécesseur est supposé l'avoir mis sur la charge. Si elle n'est pas chargée, utiliser la batterie de remplacement.
- Vérifier la pression des pneus. Elle doit être maintenue entre 50 et 60 psi. Une jauge de pression des pneus est disponible dans le coffre avant du cyclopousse. Si nécessaire, gonfler les pneus à l'aide de la pompe manuelle à votre disposition au lieu de stationnement.
- Tester les freins avant et arrière
- Écouter pour s'assurer qu'il n'y a pas de bruit suspect lors du déplacement du vélo pour vous rendre au point de service.

### Au retour

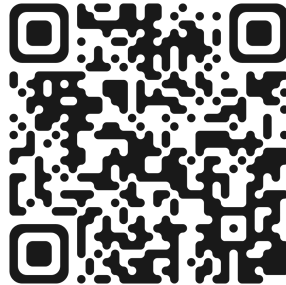
- Brancher la batterie si requis - voir la [Politique de gestion des batteries](#) en annexe.
- Vérifier à nouveau la pression des pneus.
- Remettre un peu d'ordre dans le cyclopousse si nécessaire
- Verrouiller la roue du vélo et **desserrer le frein de stationnement du guidon (frein de sécurité)**
- Complétez le journal de bord des balades (<https://linktr.ee/avsavr>)



## Annexe 5 - Liens utiles



La majorité des liens utiles se trouvent dans le nouveau Linktree de AVSA: <https://linktr.ee/avsavr>. Ajoutez-le en raccourci sur votre cellulaire!



### a) *Trajets désignés sécuritaires*

- **Ne circuler que sur les trajets désignés sécuritaires (obligatoire et non facultatif) !**
- Itinéraires sur Ride With GPS (voir [instructions](#))
- Cartes imprimables (pdf ou jpg) : Vous trouverez [ici](https://linktr.ee/avsavr) les trajets autorisés pour Beloeil, McMasterville et Mont-Saint-Hilaire. Ils sont, pour la plupart, déjà imprimés, plastifiés et rangés dans le cyclopousse.
- Nouveaux trajets: Vous pouvez proposer de nouveaux trajets à votre coordonnateur d'équipe ou à la direction générale ([direction@avelosansagevr.ca](mailto:direction@avelosansagevr.ca))

b) *Guide du bénévole* : <https://linktr.ee/avsavr>

c) *Vidéos de formation* : <https://linktr.ee/avsavr>

d) *Autoformation en ligne* : <https://linktr.ee/avsavr>

e) *Calendrier d'utilisation du vélo* : <https://linktr.ee/avsavr>

f) *Calendrier des activités de la saison* : <https://linktr.ee/avsavr>

g) *Horaires des bénévoles* : Voir lien personnalisé qui vous a été transmis par courriel

h) *Registre des balades* : <https://linktr.ee/avsavr>

i) *Comment créer un raccourci web sur son cellulaire*

- Sur Android : <https://bit.ly/raccourci-android>
- Sur iPhone : <https://bit.ly/raccourci-iphone>

# Annexe 6 - Registre des balades

<https://linktr.ee/avsavr>



## Registre des balades

velosansage@gmail.com [Changer de compte](#) Brouillon enregistré

Non partagé

\* Indique une question obligatoire

Bénévole responsable \*

Carbonneau Serge

Pour quel organisme ? \*

AVRDI

Pour quel vélo remplissez-vous ce registre (responsable) ? \*

AMI (vélo à banquette)

Nombre de balades (calculez une balade par vélo) \*

2

Nombre total de passagers

4

Durée total des balades (heures)

2

Mécanique vélo : bruits anormaux ou autres observations nécessitant l'attention de nos mécanos?

Frottement de l'aile arrière à vérifier.

Commentaires (appréciation, trajets, incident, etc)

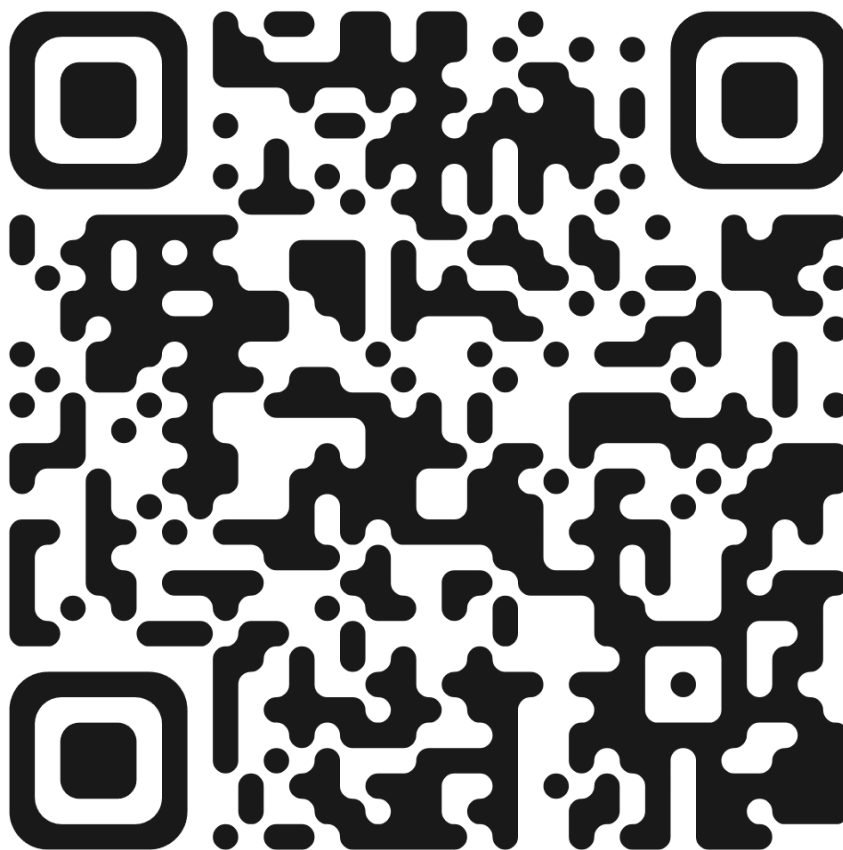
Retard dans l'arrivée des participants.

# Annexe 7 - Exemple des horaires au sein d'un organisme

CHSLD M-Adam 2023							
Lieu des balades et stationnement du AMI : 425 rue Hubert, Beloeil							
Durée des balades: 17h30 à 19h30							
Stationnement du Nihola : 350 rue Serge Pépin, Beloeil							
Prière de compléter l'horaire en indiquant au moins 2 cyclistes par semaine, et en indiquant qui sera la personne responsable pour préparer le vélo.							
				Inscrire :		Responsable AMI	Prépare le AMI et l'app
Responsable AMI	Arrivée à 17h15 au CHSLD pour préparer le cyclo-pousse AMI.					Responsable Nihola	Prépare le Nihola
Responsable Nihola	Arrivée à 17h au CHSLD des Pometiers, préparer le Nihola et l'apporter sur la rue Hubert					Pédaleur	Pédaleur extra
						Non disponible	Non disponible
Les coordonnées de vos collègues se trouvent au 2e onglet de ce fichier							
<b>DATE</b>	<b>Elizabeth (capitaine)</b>	<b>Benoît</b>	<b>Hélène</b>	<b>Marie</b>	<b>Martine</b>	<b>Jean-Paul</b>	<b>Isabelle</b>
25/5/2023	responsable (AMI)	Responsable Nihola		pédaleur			
1/6/2023	responsable (AMI)	Responsable Nihola		pédaleur			
8/6/2023			responsable Nihola	responsable AMI	non disponible		Non disponible
15/6/2023	responsable (AMI)	Responsable Nihola		pédaleur			
22/6/2023	Non disponible			responsable AMI	pedaleur		Responsable Nihola
29/6/2023	Non disponible	responsable nihola	responsable AMI		Non disponible	pédaleur	pédaleur
6/7/2023	responsable (AMI)	Responsable Nihola		pédaleur			
13/7/2023	responsable (AMI)	Responsable Nihola		pédaleur			
20/7/2023					responsable Nihola		responsable AMI
27/7/2023	responsable Nihola			Non disponible	pedaleur	responsable AMI	non disponible
3/8/2023	responsable (AMI)	Responsable Nihola		pédaleur			
10/8/2023	responsable (AMI)	Responsable Nihola		pédaleur			
17/8/2023	responsable (Nihola)				Non disponible	responsable AMI	non disponible

## Annexe 8 - Code QR pour accès aux différents registres, documents, formulaires, vidéos et calendriers AVSA

[linktr.ee/avsavr](https://linktr.ee/avsavr)



## Annexe 9 - Gestion des batteries

Cette procédure vise à :

- ✓ Prolonger la durée de vie des batteries
  - ✓ Réduire les risques de surchauffe ou d'incendie
- 

✓ Quand recharger une batterie ?

Si la batterie est à moins de 50 % :

- Retirez-la du cyclopousse
- Placez-la sur la recharge (sur la tablette)
- Remplacez-la par l'autre batterie (normalement pleine)
- 🎯 Objectif : assurer une bonne rotation des batteries

Si la batterie est à plus de 50 %

- Laissez-la en place sur le cyclopousse
  - Débranchez l'autre batterie qui est en charge (elle est normalement à 100 %)
- 

✓ À faire lors de chaque recharge :

Assurer une bonne ventilation : Avant de brancher une batterie, vérifiez qu'aucune couverture ni objet ne bloque la ventilation autour de la batterie ou du bloc d'alimentation.

👁️ Inspection visuelle (avant chaque recharge)

Avant de brancher une batterie, faites une inspection rapide :

🔍 Vérifiez :

- Si la batterie présente des fissures, bosses ou signes de surchauffe
- Si les bornes de connexion sont propres
- Si le chargeur a un câble endommagé, fondu ou tordu

En cas de doute, **ne pas brancher** et avertir la responsable des opérations

[direction@avelosansagevr.ca](mailto:direction@avelosansagevr.ca) cell : 438 397-3673