

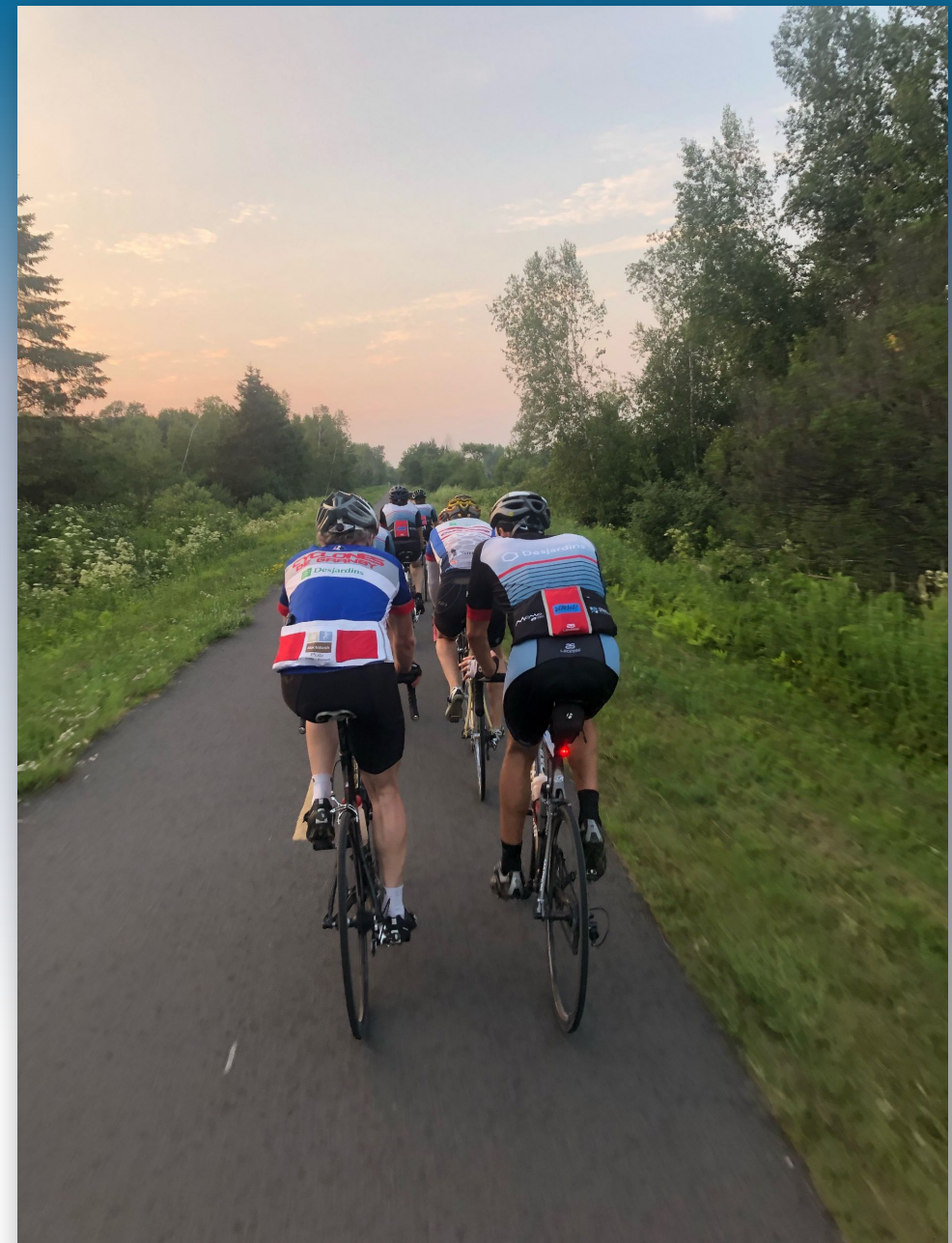


# Formation virtuelle pour les nouveaux membres (saison 2023)



[Diaporama](http://bit.ly/cyclones2023) (bit.ly/cyclones2023)


[Lien Teams](#)



## Mot de bienvenue

Nous vous souhaitons la bienvenue au club cycliste Les Cyclones de Granby, une organisation sans but lucratif composée de bénévoles.

 Créé en 1999

 Entre 75 et 150 membres annuellement

 Plus de 300 parcours

# Encadreur


- 😊 Communication au sein du groupe, avant, pendant et après (Messenger)
- 🚴 Sécurité du peloton
- 🚴 Vitesse du peloton
- 🚴 Consignes


file indienne simple, exceptionnellement double, la roue...

## Formation et sécurité

Respect du code de la route, cohabitation avec les autres usagers de la route, rouler en peloton.

 1<sup>er</sup> séance – mercredi 26 avril 19 h 30 – Théorie (visioconférence)

 2<sup>e</sup> séance – samedi 29 avril 10 h – Pratique avec vélo

 Reporté au besoin – dimanche 30 avril 9 h

Participation obligatoire aux 2 séances pour prendre part aux sorties.

# Groupes de vitesse

Groupe	Vitesse moyenne (km/h)
A	32 - 37
B	30 - 32
C+	29 - 30
C	27 - 29
C-	26 - 27
D	24 - 26
Intro	22 - 24

NOTE: Il s'agit de vitesses moyennes et non de vitesses de croisière.

# Groupes de vitesse



DÉPARTS À L'HEURE – Rassemblement 15 minutes avant l'heure de départ

# *Rouler en file indienne*

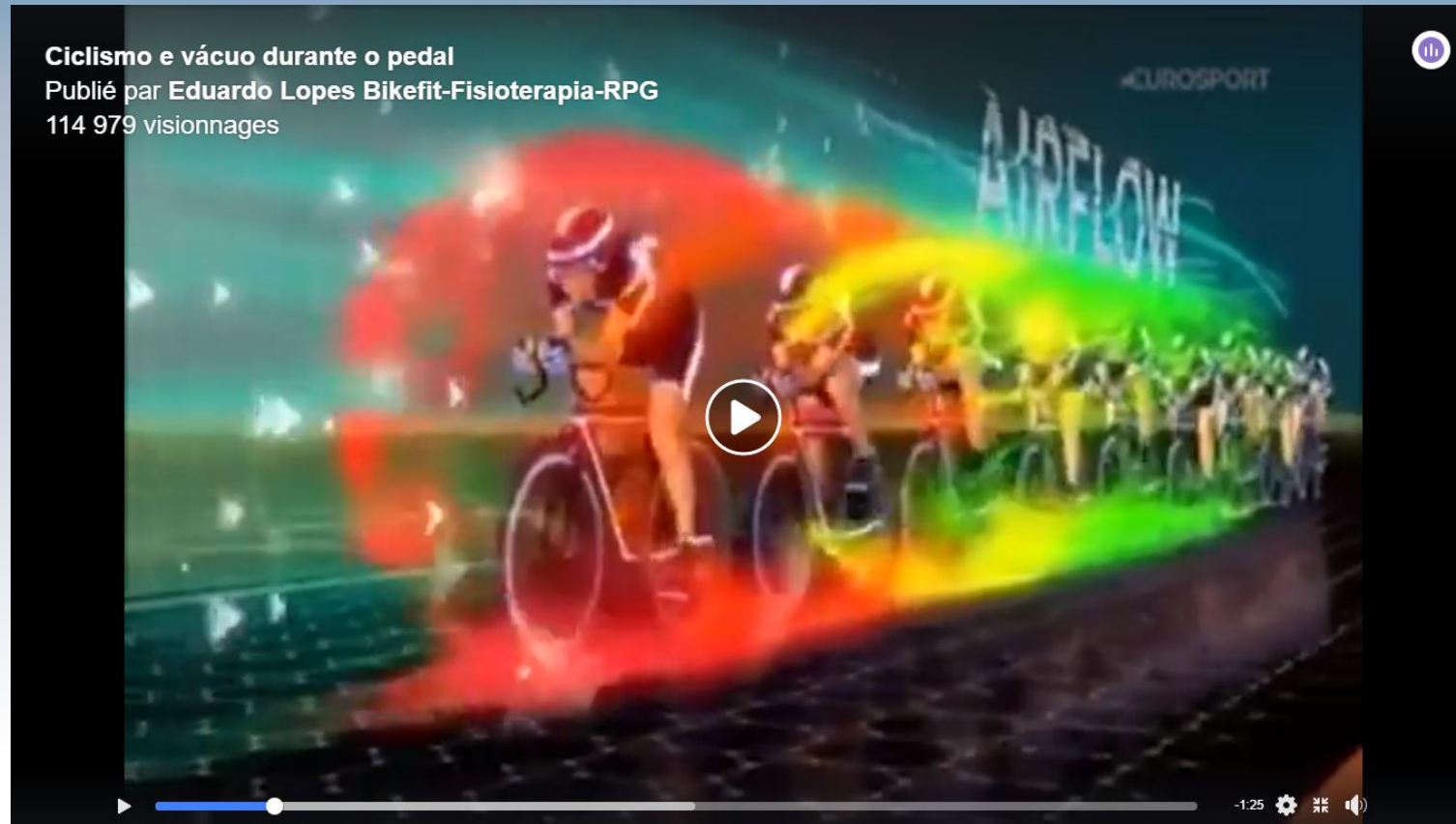


<https://youtu.be/STGrOvpapL8>

<http://www.cyclonesgranby.ca/>



# Rouler en file indienne

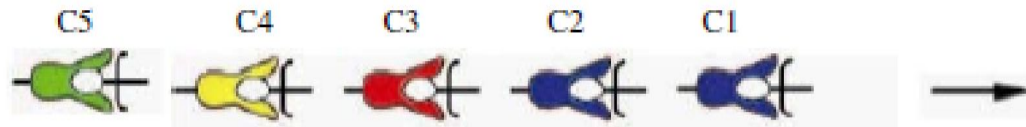


<https://www.facebook.com/EduardoLopesBikefit/videos/1202415393257699/?t=3>



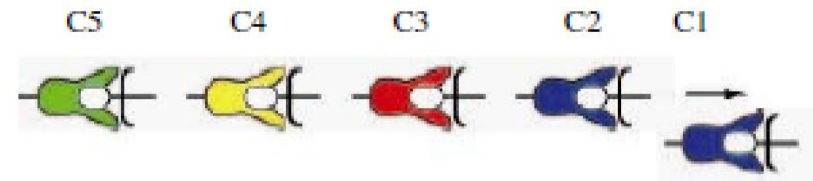
# Relais en simple

ÉTAT 1- File indienne, l'espace d'un cycliste est disponible à droite, en bordure.



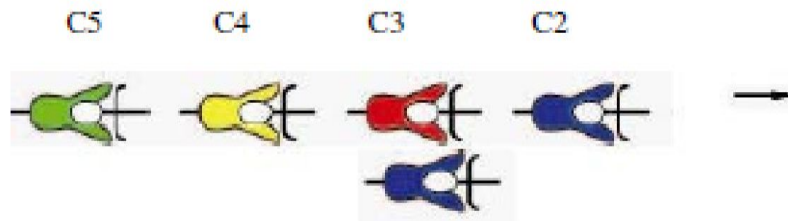
-----Bordure de la route-----

ÉTAT 2- C1 amorce son relais à droite.



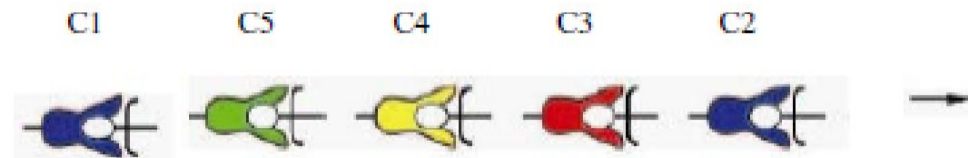
-----Bordure de la route-----

ÉTAT 3 -C1 se laisse descendre sur le côté droit de la file indienne



-----Bordure de la route-----

ÉTAT 4- Retour à la file indienne, l'espace d'un cycliste est toujours disponible à droite.



-----Bordure de la route-----

# Signaux de communication



<https://youtu.be/XDCC89sEnsl>

<http://www.cyclonesgranby.ca/>

## Arrêt avec auto



<https://youtu.be/tOmr2AaFzcY>

<http://www.cyclonesgranby.ca/>

# Arrêt sans auto



<https://youtu.be/i5Ge1PJ9hvQ>

<http://www.cyclonesgranby.ca/>

# Arrêt avec auto qui laisse passer



[https://youtu  
.be/tOmr2AaFzcY](https://youtu.be/tOmr2AaFzcY)

<http://www.cyclonesgranby.ca/>

# Tourner à gauche



<https://youtu.be/80dlpD37NeY>

<http://www.cyclonesgranby.ca/>



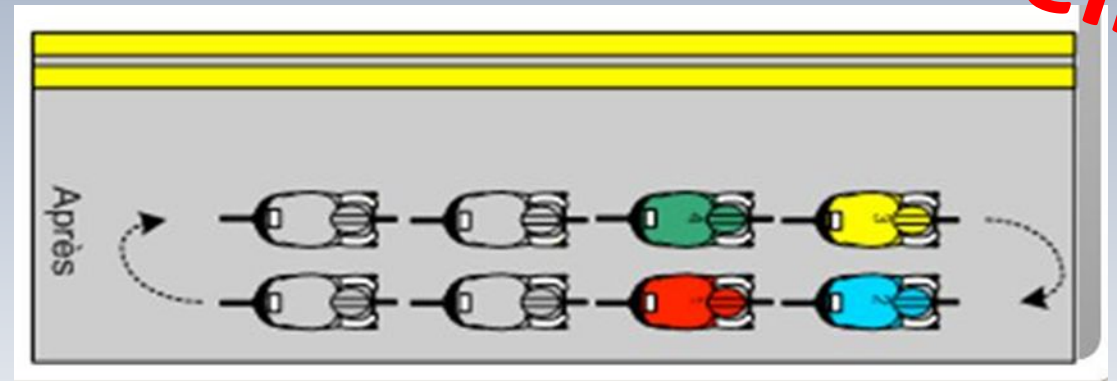
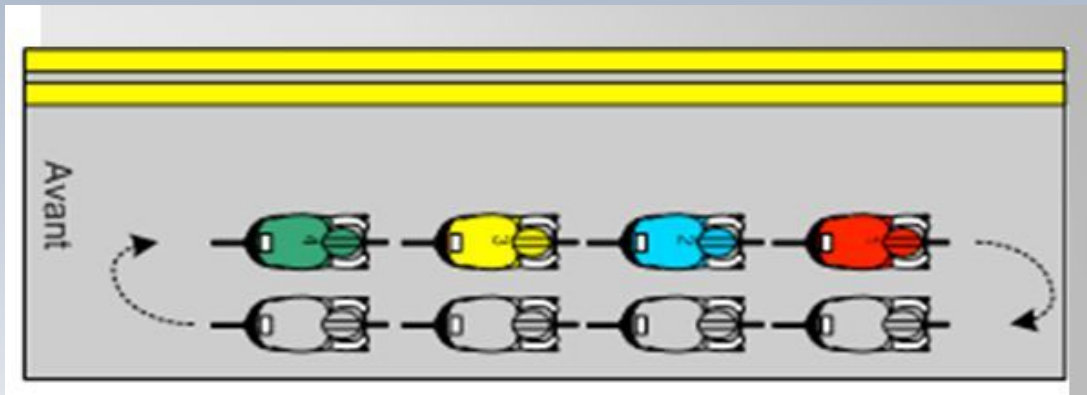
# Arrêt pour problème mécanique



[https://youtu.be/8Ypx\\_BYQenA](https://youtu.be/8Ypx_BYQenA)

<http://www.cyclonesgranby.ca/>

## Relais en double



NOTE IMPORTANTE:

**CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE, Article 486,** «Les conducteurs de bicyclettes qui circulent en groupe de deux ou plus doivent le faire à la file. En aucun cas, la file ne peut comporter plus de 15 cyclistes.»

# Site web et Guides

Navigation menu: Accueil, Actualité, Le club, Le CA, Calendrier et parcours, Vêtements, Galerie photos, Nous joindre, Espace-membres.

Dropdown menu from 'Le club': Les Encadreurs, Documents, Mémoire et hommage.

Sidebar menu items: Capitaine de route, Charte, Vidéos sur la sécurité, Fiche d'identité personnelle, Affiliation FQSC, Chroniques Cyclistes, Programme de Commandite, Foire aux questions, Guide de saison, Guide de sécurité, Guide sortie extra, Guide utilisateur.

Calendar for May 2021 with filters: Tous, Sortie du mercredi, samedi, Sortie USA, Formation, Événements spéciaux.

Navigation menu: Accueil, Actualité, Le club, Le CA, Calendrier et parcours, Vêtements, Galerie photos, Nous joindre, Espace-membres.

Dropdown menu from 'Calendrier et parcours': Calendrier saison 2021, Les Parcours, Départs extérieurs.

Page title: Calendrier saison 2021

Calendar filters: Tous, Sortie du mercredi, Sortie du dimanche, Sortie du samedi, Sortie USA, Formation, Événements spéciaux.

Calendar navigation: Mai 2021, Aujourd'hui, Mois, Semaine.

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
26	27	28	29	30	1	2
						Départ les dimanche de mai 9H00 005 40 Km Bromont 109 67 Km Ange Gardien 111 80 Km St Pie
3	4	5	6	7	8	9
		170 51 Km Bromont 015 39 Km Roxton 036 24 Km Roxton Départ les mercredi de mai, juin, juillet et août 18H00			188 86 Km St Dominique 178 71 Km mont St Paul, Rivière Noire 003 48 Km Brigham	Fête des mères
10	11	12	13	14	15	16
		160R 64 Km Mont St Paul 037 46 Km Waterloo 001 28 Km chemin Guertin				148 93 Km Auberge du Fenil 110 80 Km Farham 107 51 Km Roxton
17	18	19	20	21	22	23

# Règles avant de partir



Port du casque obligatoire



Port du maillot du club



Plaque du club installée





Bidon(s) d'eau approprié





Lumière arrière (DEL)

## Prochain rdv

 2<sup>e</sup> séance : Pratique avec vélo  
29 avril **10 h**

 La Fabrique de matelas  
800 rue Bernard, Granby, QC J2J 0H6

 2<sup>e</sup> séance reporté en cas de mauvais temps la veille  
30 avril **9 h**

 Stationnement du chalet des patineurs  
[230 Rue Drummond, Granby, QC](#)