



Soirée d'information  
6 Avril 2017

# Agenda

- ▶ Comité de direction
- ▶ Nouveaux membres
- ▶ Adhésion (Club et FQSC)
- ▶ Déroulement des sorties
- ▶ Calendrier 2017
- ▶ Maillot et accessoires
- ▶ Intervalles + Sortie intégration
- ▶ La sécurité à vélo
- ▶ Voyage
- ▶ Facebook & Site Web
- ▶ Contribution Sociale



# Le comité de direction 2017

- ▶ François Parent (Président)
- ▶ Sylvain Rioux (Vice-président)
- ▶ Marjolaine Caron (Secrétaire)
- ▶ France Desruisseaux (Trésorière)
- ▶ Directeurs :
  - Jean-Pierre Massé
  - Lucie Brabant
  - Nathalie Savoie
  - Marie-Josée Tessier
  - Andrée Carrière



# Nouveaux membres

- ▶ Formation obligatoire peu importe le niveau d'expérience
- ▶ Date limite d'inscription le 15 juillet
- ▶ Règles de conduite des Vélomanes
- ▶ Dates des formations
  - Samedi le 22 avril ou dimanche 23 avril
  - Mardi le 25 avril à 18:00
  - Jeudi le 27 avril à 18:00
  - À partir du 8 mai, tout les jeudis à 18:00



# Adhésion



## Conditions d'adhésion

Le Club Les Vélomanes priorise avant tout la sécurité de ses membres et reconnait que les attitudes et comportements de chaque cycliste auront **un grand impact sur la sécurité** de tous ainsi que sur la perception de la population vis à vis des Vélomanes.

Je m'engage à: *(Cochez pour consentir)*

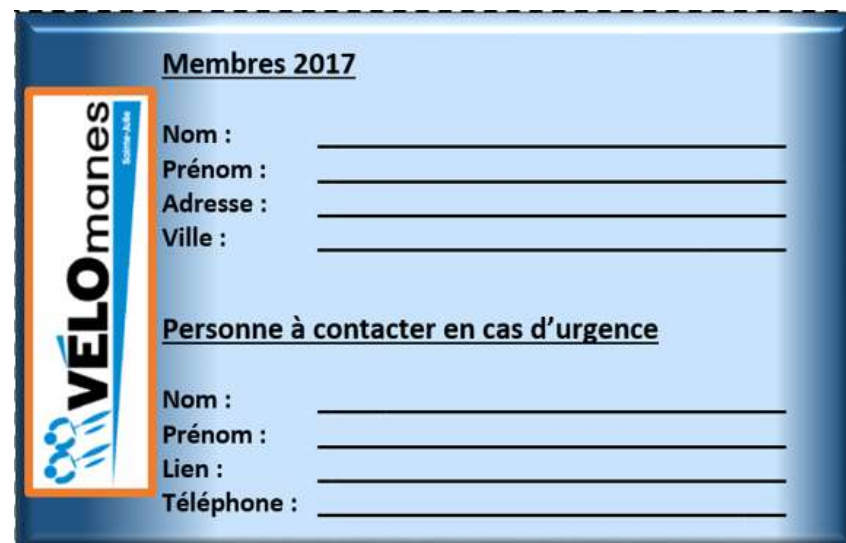
1*	<input type="checkbox"/> Porter le maillot du club lors des sorties de fin de semaine (obligatoire)
2*	<input type="checkbox"/> Lire le code d'éthique (section document) et à mettre en pratique son contenu
3*	<input type="checkbox"/> Respecter les consignes donné par le club ou/représentant
4*	<input type="checkbox"/> Respecter le code de sécurité routière : - Les panneaux de signalisation - Les passages piétonniers - Signaler à l'avance mes intentions
5*	<input type="checkbox"/> Porter un casque
Prénom*	<input type="text"/>



# Carte de membre

- ▶ Identification du membre
- ▶ Information important en cas d'incident.

- ▶ Compléter le formulaire
- ▶ Imprimer la feuille
- ▶ Couper le long des lignes pointillées
- ▶ Plier la carte en deux, elle sera de la même grandeur que la carte soleil.



**Membres 2017**

**VELOmanes** Saison 2017

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_

**Personne à contacter en cas d'urgence**

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Lien : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_



**VELOmanes** Saison 2017

**Carte Assurance maladie**

# Carte : \_\_\_\_\_  
Expiration (YYYY-MM) : \_\_\_\_\_

**Assurance personnelle**

Cie : \_\_\_\_\_  
# Dossier : \_\_\_\_\_

**Condition médicale**

Allergie : \_\_\_\_\_  
Autre : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# FQSC : Cyclisme pour tous

Le Cyclisme pour tous est le volet récréatif de la Fédération Québécoise des Sports Cyclistes.

- ▶ Valeurs de la FQSC:
  - Sécurité, plaisir et respect.
- ▶ Services aux membres : <https://fqsc.net/cyclisme-pour-tous/services-aux-membres>
  - **Assurance responsabilité civile et accident** : (<https://fqsc.net/assurances>)  
L'assurance accident offerte aux membres couvre les frais médicaux au Canada et à l'extérieur du Canada mais pour un montant limite...
  - **Assurance Voyage** : Possibilité de souscrire à une assurance voyage facultative pour couvrir les frais excédentaires non couverts par RAMQ, votre programme personnel ou le programme régulier d'assurance accident offert aux membres de la Fédération.
  - **Offre de formation** : Capitaine de route depuis 2013
  - **Cyclo sportive, Rando sportive** : Événements sanctionnés ou organisés par la FQSC, un membre n'a pas à payer le coût de l'assurance d'un jour pour l'événement.
- ▶ Le club Les Vélomanes de Ste-Julie est membre de la FQSC.



# Commanditaires

- ▶ Rabais de 10% à 15%





# Déroulement des sorties

- ▶ Groupes de 8 à 12 cyclistes (Vélo de route)
- ▶ Vitesses de croisière de 22 à 34 km/h
- ▶ Technique de relais
- ▶ 1 à 2 personnes nommées responsables de la sortie
- ▶ Le groupe forme une unité (dynamique de groupe)
- ▶ Maillot obligatoire (Fin de semaine)
- ▶ Respect du Code de la route



# Maillots et accessoires

Le maillot est obligatoire!



- ▶ Boutique Virtuelle
  - Livraison chez Ultime Vélo
  - Prévoir 6 à 7 semaines avant livraison



# Calendrier 2017



- Voyage du printemps Virginie (mois d'avril 22-29)
- Intervalles Mardi/Jeudi
- Sorties régulières de fin de semaine, courtes et longues distances plus courtes sorties d'intégration (40 à 70 km jusqu'à la fin août)
- Sorties évasion :  
(Coaticook, Victoriaville, Lake Placid, Parc de la Mauricie, Lennoxville)
- Sorties Mercredi Cycles Performance
- Sortie Charlevoix 21 -23 juillet
  - 2 sorties, départ : Petite-Rivière Saint-François)
  - Départ : 10h00 le samedi et 9h00 le dimanche
  - Arrivée au Condo : vendredi soir
  - Repas du samedi : déjeuner + Souper soir inclus
  - Estimation des coûts : \$150.00



# Mercredi Cycles Performance



- Départ à 18h15 du magasin Cycles Performances 500 Rue D'Avaugour #1400, Boucherville.
- Les distances varient entre 40 et 60Km tout dépendant de la clarté.
- Le calendrier des sorties du mercredi sont disponible sur le site du club et les parcours sur RidewithGPS.(<https://ridewithgps.com/clubs/33-les-velomanes>)
- Le numéro du circuit commence par M suivie de 2 chiffres.



# Intervalles: entraînement sécuritaire et plaisant!

Sorties d'entraînement par intervalles  
accompagnées de conseils de sécurité et  
de bonnes pratiques sur route



Quand : Mardi et jeudi 18h30  
À partir du 2 mai

- ▶ Doit avoir suivi la formation des nouveaux membres
- ▶ Groupes intermédiaires et rapides

- coordination et vélocité  
- force musculaire  
- force explosive (sprint)  
- puissance



# Cliniques de perfectionnement

- ▶ 2 sorties avec entraîneurs de Vélo 2000/Peak Centre
  - Par exemple, révision de technique pour plus grande efficacité
  - Technique de côtes
- ▶ Deux groupes, max. de 20 cyclistes/groupe
  - Groupe 1: les mardis 2 et 16 mai à 18h30
  - Groupe 2: les mardis 9 et 23 mai à 18h30
- ▶ 15 \$ pour les deux cliniques.  
Inscription sur le site des Vélomanes



# Clinique mécanique

- ▶ Mercredi 19 avril
- ▶ Magasin Cycles Performance Boucherville
- ▶ Deux groupes, max. de 15 personne
  - Groupe 1: mercredi 19 avril à 18h00
  - Groupe 2: mercredi 19 avril à 19h30
- ▶ Offert par Cycles Performance.  
Inscription sur le site des Vélomanes  
facebook



# Clinique mécanique

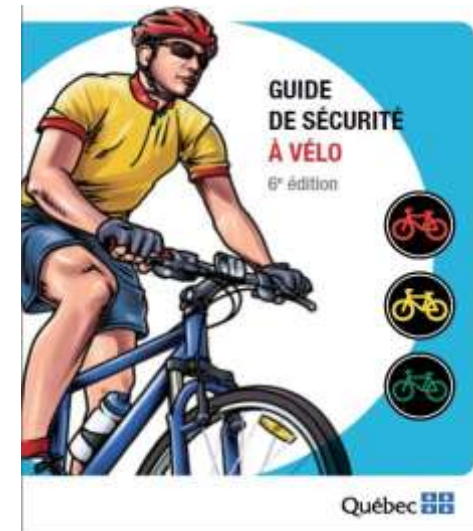
- ▶ Réparation d'une crevaison et changement d'un pneu
- ▶ Ajustement des systèmes de freins et de vitesses
- ▶ Trucs de dépannage : trousse d'outils
- ▶ Nettoyage et lubrification de la chaîne et des dérailleurs





# La sécurité à vélo

- ▶ Changer les perceptions
- ▶ Apprivoiser les différentes facettes de l'utilisation de son vélo via les sessions intervalles
- ▶ Devenir un cycliste responsable
- ▶ Formation d'encadreur cyclistes
- ▶ Tour du Silence mercredi 17 mai



# Voyage annuel

Semaine du 25 juin au 3 juillet, Lake Georges



© Sébastien Larose



# Facebook & site Web

## Site web: lesvelomanes.ca

- Calendrier
- Info générale
- Petites annonces
- Méritas
- Documentation sécurité

## Facebook:

- Communications sorties
- Capsules sécurité
- Pub partenaires

*Ne sera pas publié sur FB:*

- ⊗ *campagne de financement*
- ⊗ *Vente d'équipement*



# Utilisation de



## ► Parcours du Club

**ROUTE LIBRARY**

**- FILTERS** Export CSV

By Tag (no tag filter) ▾ By Name  By Location

Any Distance  Any elevation gain

Cliquer sur « FILTERS » pour faire afficher le champs « By Name »

Inscrire le numéro du circuit pour filtrer la liste

Route Name	Tags	Location	Dist (km)	Eie (m)	Updated	
Boucherville - Varennes		Longueuil, Qu...	47.9	52	02/27/16	
003C_Contrecoeur_68km		Longueuil, Qu...	67.6	68	08/18/16	📌
003L_Contrecoeur_103km		Longueuil, Qu...	102.8	140	08/18/16	📌
004_Vercheres_72km						
006_St-Marc-Mtee Deslauriers_60...		S...				
007C_St-Antoine_55km		S...				
007L_St-Antoine_77km		Sainte-Julie, ...	76.7	99	04/24/16	📌
008C_St-Roch-Contrecoeur_77km		Sainte-Julie, ...	76.5	98	05/22/16	📌
008L_St-Roch-Contrecoeur_100km		Sainte-Julie, ...	99.8	149	05/22/16	📌
009_St-Ours-Rang Brulé_111km		Sainte-Julie, ...	110.9	152	03/05/16	📌
010C_Ste-Madeleine-St-Charles_...		Sainte-Julie, ...	69.2	173	03/04/16	📌

Cliquer sur le parcours de votre choix :  
011C = Trajet cours  
011L = Trajet long



# Méritas saison 2017

Les récipiendaires recevront la reconnaissance de leur pairs et seront récompensés pour:

- ▶ 1 – IMPLICATION:
  - Comme cycliste ou bénévole
  - Lors des sorties régulières du Club
  - Lors des activités ou événements organisés par Les Vélomanes
  
- ▶ 2 – ESPRIT SPORTIF:
  - Démontre de l'entraide dans le peloton
  - Encourage par son attitude
  - Respecte le code de la sécurité routière
  - Soucieux des autres utilisateurs de la route
  
- ▶ Veuillez nous faire part des bons coups d'un des membres et expliquez-nous pourquoi vous le nominez.





# Méritas saison 2017

Comment faire la nomination d'un membre:

- ▶ Sur le site web du club
- ▶ Cliquer sur Le club
- ▶ Cliquer sur Méritas
- ▶ Inscrire le nom du cycliste nominé
- ▶ Sélectionner la catégorie
- ▶ Et cliquer Soumettre. Voilà.



Cycliste: \*

Catégorie: \*  Implication  Esprit sportif

Mention:

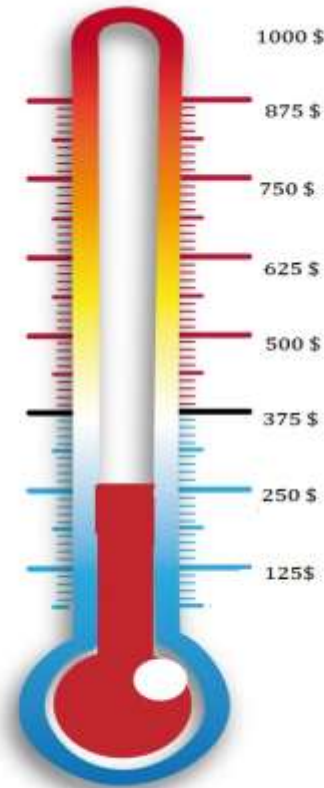
Soumis par

**Soumettre**



# Contributions sociales

- Bénévolat
  - Julie-Tour (24 juin)
  - Tour du Silence (17 mai)
- Levée de fonds
  - Objectif 1500 \$
  - Achat de vélos pour la Maison des jeunes





Merci.  
Bonne saison de vélo!!

