



TOUS LES PROFITS SERONT REMIS À LA



Le comité organisateur du Défi des collines vise à promouvoir des comportements favorisant la sécurité, la cohésion des groupes et l'entraide. Dans cet optique, nous avons défini un code de conduite qui permettra à tous de jouir et de profiter largement de cet événement vélo. Ce code de conduite définit les comportements sécuritaires et éthiques à respecter pour votre sécurité et aussi celle de vos camarades de route. Notons que ces directives sont simples et généralement connues par la plupart des cyclistes.

### Préparation avant l'événement

Sélectionner votre parcours (court ou long) et la vitesse moyenne en déplacement en fonction de vos capacités, de votre historique de sorties passées et de votre condition physique lors de la journée de l'événement cycliste. Il est important de ne pas sous-évaluer ni de surévaluer vos capacités afin d'avoir du plaisir et de permettre des pelotons homogènes. Il va toujours être possible de changer de parcours/vitesse la journée de l'événement si désiré.

Assurez-vous que votre vélo est en bon état : freins, pneus et ajustements en général. Un vélo en mauvais état constitue un risque non seulement pour vous, mais également pour les autres cyclistes. Malgré l'existence du service de support mécanique en route offert pour notre partenaire, assurez-vous d'être autonome au niveau de vos réparations mécaniques mineurs en route : outils multi-usage, tube(s) ou boyau(x), pompe / cartouches CO<sub>2</sub>, clés à déjancer, rallonges de valves, cale de rechange, ... Spécialement pour les composantes qui sont non-standards ou rares.

### Éléments à apporter:

- Vélo
- Casque de protection (approuvé par Ansi ou Snell)
- Vêtements cycliste (couches additionnelles en cas de vent, pluie, froid)
- 1 à 2 bidon(s)
- Souliers, gants, lunettes
- Crème anti-frottement / crème solaire
- Vêtements de rechange après vélo
- Téléphone mobile rechargé
- Argent / carte de crédit / carte d'assurance maladie
- Collations (si allergies ou intolérances alimentaires)
- Trousse mécanique

### Durant l'événement

Le Défi des collines n'est aucunement une compétition. Rouler en peloton implique le respect de règles élémentaires de sécurité. Le port du casque protecteur est obligatoire et celui du maillot de l'événement est fortement suggéré. Ce dernier va être distribué sur le site avant le départ.

Un encadreur va être affecté à chaque peloton (entre 10 et 15 cyclistes). Avant le départ, ceux-ci vous informeront des consignes de sécurité d'usage.

Les encadreurs sont des cyclistes expérimentés. Ils doivent s'assurer de la cohésion dans le groupe, régir la vitesse de croisière et s'assurer que tous respectent les règles et comportements relatifs à la sécurité. Il va de soi que cet encadrement ne peut se faire sans la collaboration de tous. Il est important d'aviser à votre encadreur en cas de problème mécanique, physique ou si vous désirez quitter le peloton.

**Il est impératif de respecter les règles du Code de sécurité routière**

Arrêtez aux feux rouges et arrêtez ou ralentissez / aux arrêts.  
Donner priorité aux piétons.

**Règles en peloton**

Signalez les trous dans la chaussée.  
Conservez une vitesse constante, soyez prévisible.  
Roulez un en arrière de l'autre (en peloton).  
Gardez une distance de plus de 10 cm avec la roue de l'autre.