

Le comité organisateur du Défi Vélo vise à promouvoir des comportements favorisant l'esprit de camaraderie, la cohésion des groupes et l'entraide. Dans cet esprit, nous avons mis au point un code de conduite qui permettra à tous de jouir et profiter largement de la randonnée.

Ce code de conduite définit les comportements sécuritaires et éthiques à respecter pour votre sécurité et celle de vos camarades de peloton. Notons que ces directives sont simples et connues pour la plupart d'entre nous.

Évaluez vos capacités



Avant de sélectionner votre parcours, une des premières règles à respecter est celle d'évaluer vos capacités réelles. Il est impératif de ne pas sous-évaluer ni de sur-évaluer vos forces question d'avoir du plaisir lors de votre sortie de vélo et que vos coéquipiers s'amuse également.

Ainsi, nous vous suggérons d'avoir réalisé un certain nombre de sorties à vélo avant l'activité. À titre d'exemple, pour pouvoir réaliser le 50 km, il est préférable que vous ayez accompli un minimum de 100 km avant l'activité. Il en va de même pour les autres parcours : 75 km : avoir accompli un minimum de 300 km et pour les parcours de plus de 100 km : avoir accompli un minimum de 500 km.

La fatigue est l'ennemie du cycliste, tant pour son « égo » que pour sa sécurité. Il vous revient d'être à l'écoute de votre corps et de savoir évaluer vos capacités. Si vous êtes incertain, optez pour un parcours moins long et/ou une vitesse plus basse.

Question de sécurité



Le Défi Vélo n'est aucunement une compétition. Rouler en peloton, tel que nous le suggérons, implique le respect de règles élémentaires de sécurité.

Le port du casque protecteur est obligatoire.

- Des encadreurs sont affectés à chaque peloton. Avant le départ pour la randonnée, 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 impératif de respecter les règles du Code de sécurité routière. Des équipes de signaleurs seront mobilisées à chaque intersection pour votre sécurité.
Les signaleurs sont là pour vous protéger et de plus, ce sont tous des bénévoles. Nous vous demandons donc de les respecter et de vous conformer à leurs signaux.
- Disposer d'un vélo en bon état (vérifiez les freins, pneus, ajustements). Un vélo en mauvais état constitue un risque non seulement pour celui qui l'utilise, mais également pour ses compagnons de route.
- Il est fortement conseillé d'utiliser un vélo de route pour ce genre d'activité, en particulier pour les cyclistes des parcours de plus de 100 km.
Si vous avez des incertitudes ou avez besoin d'aide, le kiosque de vérification et réparation de vélo sera à votre disposition avant le départ de la randonnée. Des équipes de mécaniciens accompagneront également chaque peloton sur toute la durée du parcours.