

GUIDE DU PARTICIPANT

**Trucs pratiques et conseils pour profiter
pleinement de votre événement**



Une initiative de



NOS CONSEILS DE PRO POUR UNE PRÉPARATION RÉUSSIE

A. L'équipement du parfait cycliste

Tout d'abord, voici un petit point sur les **différentes sortes de vélo qui existent** et qui sont adaptées ou non pour participer à **Pédalons pour l'inclusion**.

1. Vélo de route :

Le vélo de route est conçu spécifiquement pour **la course et les excursions de longue distance sur les voies asphaltées**. Vous pourrez facilement le reconnaître grâce à ses roues très minces et son guidon plus bas que la selle faisant en sorte que celle ou celui qui l'enfourche est incliné vers l'avant. Étant donné que le vélo de route a des pneus très lisses, il ne convient pas aux chemins de forêt et aux chemins accidentés.

- **Ce type de vélo convient parfaitement aux différents parcours proposés par Vélo Québec dans le cadre du Défi métropolitain.**

2. VTC : vélo tout chemin

Le VTC est un vélo tout chemin, qui **se situe entre le vélo de course et le VTT**. Il peut être utilisé sur les routes goudronnées et les chemins de campagnes. L'avantage du VTC, c'est que vous pouvez l'utiliser pour aller au travail ou en ville mais aussi en campagne pour des balades le week-end. Néanmoins, le VTC a des pneus très lisses, ce qui ne vous permettra pas de l'utiliser en forêt ou sur des chemins accidentés.

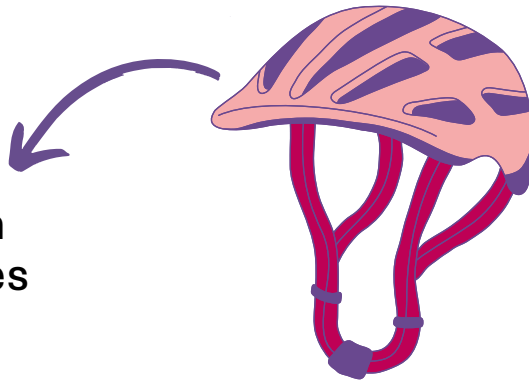
- **Ce type de vélo est tout à fait adapté pour les parcours proposés par Vélo Québec dans le cadre du Défi métropolitain.**

3. VTT : vélo tout terrain

Le VTT est un vélo tout terrain, qui est utilisé sur des chemins accidentés en forêt, en montagne ou sur des terrains exigeants. L'avantage du VTT, c'est qu'il est très performant sur des sentiers boueux ou accidentés et amortit les vibrations. Avec 18 vitesses au minimum, il s'adapte à toutes les conditions. Ses pneus équipés de crampon et ses freins puissants vous permettent de passer tous les sentiers en sécurité. Mais attention, le VTT est plutôt destiné à un usage sportif hors des sentiers battus mais il n'est pas confortable pour un usage en ville.

- **Évitez donc de l'utiliser pour participer au Pédalons pour l'inclusion.**

L'équipement : l'essentiel



Un casque : la base des bases de la sécurité



Le chandail cyclistes aux couleurs de Mission inclusion : pour qu'on nous repère !



Un short de sport : le mieux c'est un short de cyclisme mais n'importe quel short dans lequel vous vous sentez bien fera l'affaire



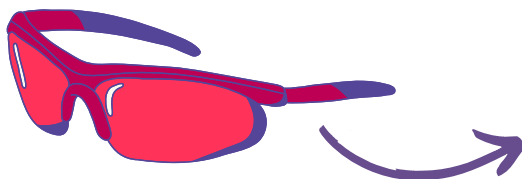
Une gourde : très important de rester hydraté



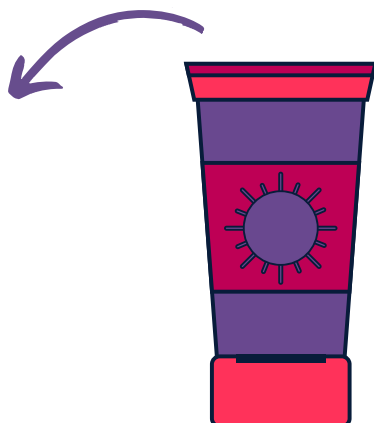
Des chaussures adaptées : une paire de souliers pour le cyclisme ou une paires de chaussures de sport

L'équipement : en fonction de la météo

Des lunettes de soleil : sans ça, le soleil pourrait vous gêner



De la crème solaire : histoire d'éviter les coups de soleil



Une casquette cycliste : si vous en avez une, prenez la avec vous, le casque ne vous protège pas entièrement du soleil



Une veste de pluie : peu importe le temps, le pédalons sera maintenu, mieux vaut être équipé si la pluie est de la partie



La trousse de dépannage:

Lors de toute excursion cycliste, une trousse de dépannage bien équipée peut s'avérer utile pour faire face aux imprévus et assurer votre sécurité tout au long du parcours. Voici les éléments indispensables à inclure :

- Chambre à air de rechange pour remplacer rapidement une chambre défectueuse.
- Levier pour pneus afin de retirer et de réinstaller les pneus en cas de crevaillon.
- Mini-pompe ou cartouches de CO2 pour regonfler vos pneus.
- Outil multifonction contenant des clés hexagonales, un dérive-chaîne et autres outils utiles.
- Rustines autocollantes ou classiques pour des réparations rapides.
- Attaches rapides pour des ajustements ou réparations improvisées.
- Chiffon ou linge pour nettoyer vos mains ou votre vélo.
- Gels et électrolytes.

Avec cette trousse, vous serez prêt à gérer les petits incidents et à poursuivre votre défi en toute sérénité.



B. La préparation physique

On ne vous le dira jamais assez : **entraînez-vous !** Ce genre de défi sportif demande un minimum de préparation physique, même si vous faites le parcours le plus court.

N'hésitez pas à vous créer un planning de sorties vélo pour vous entraîner régulièrement.

Plus vous prenez le temps de vous entraîner, plus votre sortie du mois de mai pour **Pédalons pour l'inclusion** sera agréable.

Vous êtes un peu perdu et vous n'êtes pas certain de la manière dont vous pouvez vous y prendre ? Voici un petit planning d'entraînement pour débutant pour vous inspirer.

Notez bien qu'il s'agit d'un guide, ce planning peut évidemment être modifié en fonction de vous !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	30 minutes	REPOS	30 minutes	REPOS	REPOS	30 minutes
SEMAINE 2	REPOS	30-45 minutes	REPOS	45 minutes	REPOS	REPOS	60 minutes
SEMAINE 3	REPOS	45 minutes	REPOS	60 minutes	REPOS	REPOS	90 minutes
SEMAINE 4	REPOS	60 minutes	REPOS	60 minutes	REPOS	REPOS	120 minutes
SEMAINE 5	REPOS	60 minutes	REPOS	30-45 minutes	REPOS	REPOS	60 minutes
SEMAINE 6	REPOS	60 minutes	REPOS	60 minutes	60 minutes	REPOS	120 minutes
SEMAINE 7	REPOS	60 minutes	REPOS	60 minutes	REPOS	REPOS	90 minutes
SEMAINE 8	REPOS	45 minutes	REPOS	30 minutes	REPOS	20 minutes	





Semaine 1 et 2

On commence en douceur. Prenez le temps d'apprivoiser votre vélo et de voir comment vous vous sentez. Mettez vous en confiance, c'est important pour la suite. Commencez par des routes plates et si possible, évitez les zones fréquentées par les voitures.

Dès cette première sortie, prenez le temps de bien ajuster votre vélo pour vous sentir à l'aise en selle.

Réglez tous les petits soucis techniques qui ont pu survenir durant la première sortie. Dès le départ, pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après votre séance d'entraînement.

Semaine 3


Maintenant que vous êtes un peu plus à l'aise, concentrez-vous sur votre technique de pédalage. Vous devez appuyer sur la pédale avec la plante du pied, les genoux orientés droit devant.

Si vous avez le temps et que vous en êtes capables, profitez de vos jours de repos pour inclure une séance d'entraînement dans un sport complémentaire comme la natation ou la course à pied, histoire de travailler le cardio.

Semaine 4

Bravo, vous êtes à la moitié du plan ! À ce stade, les sorties d'une durée de deux heures devraient être faisables. Sur ce genre de distance, pensez bien à prendre une collation ! Bananes, fruits secs et barres énergétiques sont vos meilleurs amis.

Pas de panique. Si rouler pendant deux heures vous semble trop, faites une pause à mi-chemin. Cela vous donnera le temps de vous reposer et permettra de diviser le trajet en sections plus faciles à gérer.



Semaine 5

Prenez bien le temps de vous détendre entre les différentes séances et au fil des semaines. La récupération est très importante pour se sentir bien et continuer à progresser.

Semaine 6

Si vous vous sentez capable, vous pouvez vous lancer à l'assaut de bonnes montées. Il est important de rester détendu tout en gardant une cadence élevée et en restant assis sur sa selle. Redressez-vous uniquement quand une décharge de puissance est nécessaire.

Semaine 7 et 8

Vous êtes arrivé aux dernières séances d'entraînement, bravo ! Pensez bien à faire un point d'entretien complet de votre vélo, il a lui aussi bien bossé durant ces 8 semaines. Vérifiez les freins, les engrenages, la chaîne et remplacez les plaquettes de frein si elles sont usées.

Conseils valables en tout temps :

- Hydratez-vous bien pendant les séances d'entraînement mais aussi au quotidien !
- Connaissez vos limites, ne vous blessez pas. Cela doit rester un plaisir de pédaler pour l'inclusion !
- Vous avez du mal à vous motiver ? N'hésitez pas à publier un message sur le groupe Facebook **Les cyclistes philanthropes** pour vous trouver un partenaire d'entraînement.

<https://www.facebook.com/groups/cyclistesphilanthropes/>

C. Quelques conseils d'entretien

Pour finir, voici quelques **conseils techniques** pour entretenir votre vélo et en prendre soin afin qu'il vous rende service le plus longtemps possible.

Voici quelques conseils donnés par Sports Experts pour l'entretien de votre monture.

Entretien son vélo en 5 étapes faciles

Votre vélo a passé l'hiver dans le garage sous quelques cartons et ne semble pas vraiment en état de prendre la route ? Pas de panique: il n'est probablement pas nécessaire de vous en procurer un nouveau. **Avec un nettoyage complet, une vérification des pneus, un ajustement de la selle, des freins et des vitesses, il sera fin prêt pour toutes vos aventures.**

Nettoyez votre vélo

Au fil des mois pas ou peu protégé, votre vélo a accumulé de la poussière qui au moment de partir en balade peut vous causer bien des ennuis. **Un bon nettoyage de printemps s'impose! Avec un chiffon doux, essuyez les plateaux, les pignons, les manivelles et le dérailleur ; pour la chaîne, après avoir enlevé la saleté, utilisez un dégraisseur, laissez-la sécher puis graisser les maillons.** Pour le reste du vélo, rien de plus simple : du nettoyant doux, une éponge et un peu d'eau feront parfaitement l'affaire. Après avoir rincé la mousse, n'oubliez pas de bien essuyer votre vélo avec un chiffon pour éviter la rouille.

Dégraissant, lubrifiant et nettoyant, vous trouverez tous les produits adaptés dans une boutique de vélo.



Vérifiez la selle

Après quelques mois sans utilisation, il est important de s'assurer que la selle est bien en place. La position sur un vélo fait toute une différence sur le confort mais aussi sur la fatigue et la sécurité. Une selle trop haute ou trop basse joue beaucoup sur la manière dont vous roulez et sur la vision de la route que vous aurez.

Trois réglages à prendre en compte pour ajuster votre selle et rouler en confort et en sécurité :

Hauteur de la selle

Pour déterminer la hauteur idéale, montez sur votre vélo et déposez votre pied sur la pédale en position basse. La jambe doit être tendue sans être raide : trop allongée, vous aurez moins de puissance au pédalage, trop fléchie cela vous fatiguera rapidement

Recul de la selle

Aidez-vous d'un ami pour cet ajustement car vous devez avoir les deux pieds sur les pédales. Avec un mètre, tentez d'aligner parfaitement le genou avec le bout de l'étrier, avancez et reculez la selle jusqu'à trouver l'emplacement parfait.

Inclinaison de la selle

Il y a peu de règle autour de l'inclinaison de la selle. Certains préfèrent l'avoir parfaitement horizontale, d'autres opteront pour une légère inclinaison vers le haut ou vers le bas. À vous de tester et d'ajuster au fil de votre conduite.

Vérifiez les freins

**On ne vous apprend rien, un vélo qui ne freine pas correctement...
C'est dangereux !**

Faites le test, en roulant quelques minutes sur une route et en freinant à plusieurs reprises. S'ils freinent mal, rendez-vous en atelier car les systèmes de freinage ne sont pas faciles à ajuster pour les néophytes et les conséquences de freins défectueux peuvent être graves.

Vérifiez les vitesses

Une simple inspection visuelle peut suffire à faire le point sur l'état de vos vitesses. Voici les cas qui nécessitent une visite chez un spécialiste :

Les cassettes (pignons après la roue arrière) semblent usées

Les dents des plateaux sont arrondies, avec de la rouille ou tordus

Les manettes n'activent plus les dérailleurs

Voici également un lien vers une vidéo YouTube qui vous montre comment changer un pneu en cas de crevaison :

[Comment réparer une crevaison et changer une chambre à air | Tuto - YouTube](#)





**mission
inclusion**

LE NOUVEAU NOM
DE L'ŒUVRE LÉGER

130, avenue de l'Épée
Montréal (Québec) Canada
H2V 3T2

missioninclusion.ca
bonjour@missioninclusion.ca