

## Information aux cyclistes



### Que diriez-vous de faire du vélo au lieu de jouer au golf lors du Tournoi de golf de l'ASHRAE ?

*À la demande générale et en considérant le vif succès de l'activité lors des années précédentes, l'activité VÉLO revient encore cette année au grand plaisir des cyclistes!*

L'activité VÉLO se déroulera donc le mardi 5 juin 2018 en parallèle au tournoi de golf du Chapitre. Les participants pourront bénéficier des mêmes activités pré-golf (brunch) et post-golf (vestiaires, douches, cocktail de réseautage, souper et prix de présence); le départ et le retour se feront du Golf de de St-Hyacinthe (où aura lieu aussi le souper). Comme par le passé, trois parcours seront prévus. Les cyclistes pourront choisir leur peloton selon les plages de vitesses suivantes: le premier peloton sera composé de cyclistes voulant rouler entre 22 à 25 km/h; le deuxième peloton, entre 25 et 28 Km/h et le troisième, à plus de 28 Km/h (qui devra être sélectionné à l'inscription). Il est à noter que les vitesses indiquées représentent la vitesse MOYENNE lors de la totalité du parcours. Pour soutenir ces moyennes, il est à prévoir que la vitesse de pointe sur le plat soit au moins de 5 à 7 Km/h de plus que la vitesse moyenne indiquée. Il sera donc important de ne pas surévaluer vos capacités physiques lors de votre choix de peloton. Il en va de votre sécurité, de celle des autres et du plaisir associé à l'activité!

Chaque peloton sera supervisé par 1 à 2 encadreurs cyclistes d'expérience. Ils gèreront les cyclistes à même le peloton, verront à la sécurité de tous, s'assureront que l'activité se déroule de façon plaisante tout en respectant le code de sécurité routière. Ceux pour qui il s'agit d'une première expérience en groupe/peloton, les encadreurs pourront vous fournir de précieux conseils afin que votre randonnée soit la plus intéressante possible. N'ayez crainte, les pelotons resterons ensemble tout au long des parcours; on part ensemble et

nous revenons ensemble! Chaque peloton sera composé d'un maximum de 15 cyclistes (incluant le ou les encadreur(s)) tel que dicté par le code de sécurité routière du Québec.

Les distances des circuits proposés seront d'environ 62km, 81km et 110km. Le temps prévu pour chaque circuit sera d'environ 3 à 4 heures, soit un peu moins que le temps nécessaire pour faire une ronde de golf.

**L'activité n'est pas une course!** Il s'agit d'une randonnée cyclo-sportive amicale (et non pas une sortie de cyclotourisme). Il est requis d'être en forme et d'avoir quelques kilomètres dans les jambes avant l'événement. Les encadreur(s) et certains des participants auront possiblement plus de 1 000 à 1 500km dans les jambes au 5 juin ! Seuls les vélos de route seront autorisés; les vélos TT (time-trial ou de type « Ironman ») ne seront pas autorisés et les vélos dit « de montagne » sont fortement déconseillés. **Casque de vélo obligatoire pour tous.**

Le comité prend l'activité et votre sécurité à cœur : suivant la quantité de cyclistes qui s'inscriront, 1 ou 2 motos d'encadrement seront sur le parcours afin d'assurer une sécurité accrue. Une voiture-balai se déplacera sur les différents parcours afin d'assister les cyclistes en difficulté et pour le ravitaillement au relais prévu à mi-parcours.

La région de St-Hyacinthe offre une panoplie de belles routes avec très peu de côtes; ainsi nous roulerons au nord de St-Hyacinthe, principalement aux abords de la rivière Yamaska. Les parcours sont encore « préliminaires », les parcours officiels vous seront transmis avant l'événement par le comité organisateur et peuvent être visualisés sur les liens suivants :

[Circuit vélo 2018 - 110 km](#)

[Circuit vélo 2018 - 81km](#)

[Circuit vélo 2018 - 62km](#)

Cette année, le coût par participant sera un peu moindre que pour une ronde de golf individuelle et les places seront possiblement limitées à 60 participants. Afin de bien planifier l'événement, il est demandé que les participants s'inscrivent au moins 1 semaine à l'avance. L'activité sera ouverte à tous les membres du Chapitre ainsi qu'à leur(s) invité(s).

D'autres détails vous seront transmis dans le Montréalais, sur le site web du Chapitre et/ou à [l'inscription](#).

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec moi directement: [drobert@kolostat.com](mailto:drobert@kolostat.com). Vous pouvez aussi me signifier votre intention de participer à l'avance...mais le mieux est de vous [inscrire rapidement](#).

**L'inscription hâtive vous permet de bénéficier du tarif réduit et est une source de motivation à l'entraînement.**

Alors, c'est le temps ou jamais de participer à une classe de spinning !!

Bon entraînement !

Daniel Robert, organisateur de l'évènement VÉLO