

**AU SITE DE DÉPART : PRÉSENTEZ-VOUS ICI**



- Accès en vélo .....  
**RUES FERMÉES**  
 de 7h30 à 10h00 =====  
 de 8h30 à 10h15 - - - - -  
 de 9h45 à 14h \_\_\_\_\_

Stationnements disponibles dans un périmètre inférieur à 3 km de la ligne de départ.

- P1** Pavillon du boisé Papineau 3235 Boul. St-Martin
- P2** Centre de formation horticole  
 (au bout de la rue Rose-de-Lima)  
 Accès fermé de 9h45 à 14h  
 Sortie vers Montréal seulement jusqu'à 14h
- P3** Stationnement incitatif AMT

Si vous stationnez dans les rues avoisinant le site de départ, assurez-vous de respecter la signalisation en place.

**POUR PLANIFIER VOS DÉPLACEMENTS** [www.50ans.laval.ca/infocirculation-laval-a-velo/](http://www.50ans.laval.ca/infocirculation-laval-a-velo/)

Collaborateurs :



Partenaires:



# CLUB CYCLISTE ESPOIRS LAVAL AVIS DE CONVOCATION 2015

# LAVAL VÉLO

6 SEPT. 2015



Muni de votre maillot du club, présentez-vous le dimanche 6 septembre à

# 8 h 30

à l'intersection du boulevard Lesage et de la rue Audette

Le départ officiel est prévu à 9 h



en partenariat avec  
**QUÉBECOR**

Une production déléguée de  Vélo Québec

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

## SOYEZ PRUDENT ET COURTOIS

Rouler parmi des centaines de cyclistes requiert un minimum de prudence. En général, la circulation est fluide, mais des ralentissements peuvent survenir. Pédalez à votre rythme et faites attention aux imperfections de la chaussée. Les piétons sont autorisés à traverser les rues. Si des bénévoles vous demandent de leur céder le passage, faites preuve de courtoisie.



### SIGNEZ VOS INTENTIONS

À l'aide de votre bras ou de vive voix, signalez votre intention de vous arrêter, tourner ou dépasser (toujours par la gauche). Si vous voulez vous arrêter, évitez les arrêts brusques. Dégagez la voie rapidement et rangez-vous sur le côté de la chaussée.



### PROTÉGEZ VOTRE TÊTE

Le port du casque est conseillé. Un casque bien ajusté ne glisse ni sur le front ni sur la nuque; les courroies avant et arrière se rejoignent et la mentonnière n'est pas trop serrée.



### SI VOUS PÉDALEZ SOUS LA PLUIE

L'efficacité des freins diminue. Roulez plus lentement et prévoyez une plus grande distance pour vous arrêter. En cas de forte pluie, mieux vaut vous abriter et patienter.

## SI VOUS ROULEZ AVEC DES ENFANTS

### L'enfant est dans un siège ou une remorque ?

Attachez solidement les sangles prévues à cet effet et protégez sa tête avec un casque. Arrêtez-vous sur les sites d'animation pour qu'il puisse se dégourdir les jambes. Enduisez-le de crème solaire, apportez-lui un imperméable et ne lui laissez aucun objet dans les mains (biberon, jouet, etc.).

### L'enfant a sa propre bicyclette ?

S'il a moins de 14 ans, il doit être accompagné d'un adulte. Assurez-vous qu'il ait une pièce d'identité, une collation et le numéro de téléphone d'un parent ou d'un ami. Indiquez-lui le kiosque d'inscription au site de départ ou le kiosque d'information à la halte ou au site d'arrivée comme point de ralliement.

# TRUCS ET ASTUCES POUR MIEUX PÉDALER

## FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE

Commencez la journée avec un bon petit-déjeuner. Durant la randonnée, buvez régulièrement et prévoyez des collations.

## PORTEZ DES VÊTEMENTS CONFORTABLES

Prévoyez des vêtements de pluie et un coupe-vent. Placez le tout dans un sac de plastique, à glisser dans une sacoche de vélo, panier ou sac bien fixé au porte-bagage. Évitez les sacs à dos.

**N'OUBLIEZ PAS :** votre dossard; de la crème solaire; un imperméable; une trousse à outils; une pièce d'identité et de l'argent pour les en-cas; de bien ajuster votre casque.

## ASSUREZ-VOUS D'AVOIR UN VÉLO EN BON ÉTAT

Avant de partir, assurez-vous d'avoir des pneus en bon état, bien gonflés; composantes bien ajustées et bien huilées (freins, chaîne, dérailleurs); accessoires bien fixés au vélo (porte-bagage, panier, porte-bidon, pompe).

### En cas de pépin mécanique

Au site de départ et à la halte, vous aurez accès à des kiosques de dépannage mécanique (réparations gratuites, prix des pièces en sus). Sur le parcours, des bénévoles affectés à la mécanique vélo pourront vous aider.



## TOUS ENSEMBLE, ROULONS ÉCORESPONSABLES

Nous avons fait le choix de ne pas offrir de verres. Merci d'apporter votre bidon d'eau pour le remplir à la halte

## PARCOURS LAVAL À VÉLO - 40 KM



Voyez le parcours détaillé de l'événement au [50ans.laval.ca/velolaval](http://50ans.laval.ca/velolaval)



## POUR S'INFORMER OU SE RETROUVER

Pour tout savoir sur les services offerts lors de l'événement ou si vous perdez votre enfant, adressez-vous au kiosque d'inscription au site de départ ou au kiosque d'information à la halte ou au site d'arrivée.

## AU SITE D'ARRIVÉE

L'arrivée du tour cycliste a lieu au Centre de la nature où se déroule la Fête de la famille. Vous êtes invité à participer à la fête, mais il est interdit de circuler à vélo sur le site de l'événement. Il est possible de laisser votre vélo au vestiaire à vélo prévu à cette fin.



Sur présentation de votre dossard, vous recevrez l'édition d'été du magazine Vélo Mag

## MERCI AUX BÉNÉVOLES ET AUX LAVALLOIS

Un grand merci aux bénévoles pour leur générosité et leur sourire. Merci également aux Lavallois qui ont chaleureusement accueilli le tour cycliste Laval à vélo 2015.