

# Guide pour le vélo tandem



## À l'attention des bénévoles

Remarque :

Il est important d'avoir fait la formation de vélo tandem avec le bénévole responsable de la formation avant de rouler avec un non-voyant.

Il est obligatoire de porter un **casque** et un **dossard** pour la sécurité de tous.

Il est suggéré de porter des vêtements de sports confortables. Des cuissards, des gants de vélo et même un couvre-selle en gel peuvent être des bons investissements pour garantir votre confort.

## Préparation du vélo



S'assurer que les pneus sont bien gonflés et que les freins sont fonctionnels.

Ajuster le siège du vélo à la bonne hauteur. Le banc doit être à la hauteur de la hanche environ et lorsqu'on s'assoit dessus les jambes doivent être assez tendues sur les pédales pour garantir un maximum de force dans les jambes. Si le genou est trop plié, les jambes ne pourront donner toute leur force, il sera alors plus dur de pédaler.

Il ne faut pas non plus que les jambes soient trop tendues.

Un essai sur le vélo peut permettre de bien comprendre comment il se conduit et comment changer les vitesses.

Ensuite, amener le membre non-voyant au vélo. Aider le à ajuster son siège et à placer sa bouteille d'eau et sa sacoche.

À l'ASAMM, le port du sac à dos sur le dos est fortement déconseillé, car il est trop près du membre à l'arrière. Il y a des saches au Centre Claude-Robillard.

Il est préférable de se tenir du même côté du vélo pour faciliter le déplacement du vélo. Pour mettre la béquille du vélo, vous pouvez guider le membre afin qu'il puisse la trouver avec sa jambe et la mettre.

Indiquez-lui quand il devra monter sur le vélo.

Lorsque vous êtes prêts, informez votre membre de quel pied vous démarrez et lequel vous arrêtez. Soyez constant dans ce que vous avez dit au départ.

Exemple : on part avec le pied gauche et on arrête avec le pied droit.

Faites un décompte avant de démarrer et garder toujours le même décompte. Par exemple : « 3,2,1 Go » et ensuite vous appuyez sur la pédale.

Même chose pour l'arrêt, faites un décompte. Exemple : « 3,2,1, Arrêt ».

**Petit truc :** Lors d'un long arrêt, demander au membre s'il est prêt. Ne voyant pas ce qui se passe autour, il peut ne pas être attentif et rater votre décompte donc rater le départ.

Au sujet de la pédale, c'est le membre qui doit repositionner la pédale pour pouvoir repartir. Assurez-vous qu'elle est à la bonne hauteur pour vous.

Assurez-vous que les vitesses du vélo sont basses à 1 ou 2 avant de commencer, sur le deuxième plateau. Si ce n'est pas le cas, le départ sera plus dur à opérer. Il est donc important que lorsque vous vous apprêtez à arrêter, diminuez les vitesses. Cela vous facilitera la tâche pour redémarrer par la suite.

Faites un essai avant de commencer la randonnée, vous et votre membre pourrez alors vous familiariser avec le vélo.

Lors de la randonnée, avertissez votre membre des virages que vous faites. Exemple : « on tourne à droite ». Cela permettra au non-voyant de sentir le mouvement venir.

Informez-lui aussi des bosses et des trous que vous rencontrerez, le choc sera donc attendu. Avertissez lorsque vous montez et descendez une côte, le membre pourra s'ajuster en conséquence.

Dès que vous sentez que votre départ ne fonctionne pas, mettez les freins en avertissant votre membre. Remplacez-vous et recommencez votre départ.

## Consignes de sécurité



Ne brûlez pas un feu rouge! Si vous le faites et vous recevez une amende, il sera de votre responsabilité d'en assumer les conséquences.

Ne vous inquiétez pas, les autres vous attendront l'autre côté de l'intersection ou plus loin.

Si vous n'êtes pas en confiance pour traverser une intersection ou traverser un obstacle, il est préférable de débarquer du vélo et de traverser à pied. Informez votre membre si c'est le cas. Le guide et le membre doivent descendre du même côté afin de mieux assurer la sécurité du membre.

Attention lorsque vous dépassez. Assurez-vous qu'il n'y a personne qui vient en sens inverse. Informez votre membre et le vélo que vous dépassez. Par exemple : « on dépasse à gauche ».

## Trucs & Astuces

### **Départ difficile :**

Si vos départs sont difficiles, peut-être que vous positionnez la pédale trop haute. Si c'est le cas, le risque de pédaler vers l'arrière est plus grand. Il est préférable de placer la pédale à un angle de 15 degrés avec le sol.

### **Le vélo donne des coups :**

Si vous sentez que le vélo donne des coups, c'est en fait le membre à l'arrière qui bouge tout son corps pour tenter d'avancer plus vite. Lui demander gentiment de pédaler seulement avec ses jambes et non avec son corps.

### **Le membre bouge à l'arrière :**

Si vous sentez parfois un mouvement à l'arrière, vous pouvez demander au membre qu'il vous avertisse avant de se replacer ou de prendre sa bouteille d'eau. Cela vous permettra d'être plus alerte et de garder le contrôle sur le vélo.

### **Le vélo est difficile à stabiliser à l'arrêt :**

Si vous arrêtez à un feu rouge ou à tout autre arrêt et vous avez de la difficulté à garder l'équilibre du vélo, regardez à l'arrière pour voir si le membre est encore assis sur sa selle

avec les deux pieds sur les pédales. Si c'est le cas, vous pouvez lui demander d'au moins déposer un pied à terre pour vous aider à garder l'équilibre du vélo. Il est préférable que le membre ne soit pas assis sur la selle à l'arrêt, de cette façon, lui aussi pourra mettre tout son poids lors du départ.

Si vous avez des difficultés à piloter votre tandem, n'hésitez pas à en parler à d'autres bénévoles qui pourront mieux observer ce qui se passe.

**Mains engourdis :**

Il arrive que les mains s'engourdissent au long de la randonnée. Les premières randonnées, c'est normal que vous ayez envie de tenir le guidon très fort. Par contre, à part vous engourdir les mains, cela n'aide pas à grand-chose. Détendez-vous, relevez le dos un peu et secouer une main l'une après l'autre. Peut-être pensez à vous acheter des gants en gel, cela améliorera votre confort. Aussi, tenter de changer les positions de vos mains.

N'hésitez pas à poser des questions et à exprimer vos inquiétudes aux autres bénévoles.

| Bonne randonnée en vélo tandem!

