

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec



Le présent fichier est une publication en ligne reçue en dépôt légal, convertie en format PDF et archivée par Bibliothèque et Archives nationales du Québec. L'information contenue dans le fichier peut donc être périmée et certains liens externes peuvent être inactifs.

Version visionnée sur le site Internet d'origine le 2 juillet 2013

Section du dépôt légal



Sport en vue

Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



Vol. 21, no. 4
Juillet-août 2013

TABLE DES MATIÈRES

Jeux Panaméricains et Championnats du monde junior 2013 de l'IBSA.....	2
L'AGA de l'ASAQ	4
Une nouvelle agente de projets à l'ASAQ.....	5
Championnats du monde de paranatation	6
Championnats du Monde de Paracyclisme sur route	6
Finale de la Coupe du Monde de Paracyclisme sur route	7
Session d'information pour les membres et AGA Sports Aveugles Canada..	8
Un nouveau conseil d'administration pour l'ASAM	10
Départ de la directrice générale Caroline Bouchard	11
ASAM EN FÊTE	11
Aînés, en action!.....	12
Joyeux anniversaire!	13
Capsule santé vélo-tandem	17

Éducation,
Loisir et Sport

Québec



Jeux Panaméricains et Championnats du monde junior 2013 de l'IBSA

par Nathalie Chartrand

Sports Aveugles Canada a annoncé en mai dernier les équipes qui représenteraient le Canada lors des Jeux Panaméricains et les Championnats du monde junior 2013 de la Fédération internationale des sports pour aveugles (IBSA). Ces tournois auront lieu à Colorado Springs, au Colorado, du 9 au 15 juillet.



Pour les Jeux Panaméricains

Femmes :

Amy Kneebone, Ontario

Ashlie Andrews, Colombie-Britannique

Cassie Orgeles, Ontario

Jillian MacSween, Ontario

Nancy Morin, Québec



Tiana Knight, Ontario

Alternatifs : Brenda Luke, Colombie-Britannique et Angell Lu-Label, Colombie-Britannique

Hommes :

Ahmad Zeividavi, Colombie-Britannique

Aron Ghebreyhannes, Alberta

Brendan Gaulin, Colombie-Britannique (natif du Québec)

Bruno Haché, Québec

Doug Ripley, Colombie-Britannique

Simon Tremblay, Québec

Alternatifs : John Tee, Colombie-Britannique et Oliver Pye, Nouvelle-Écosse



Pour les Championnats du monde junior

Femmes :

Brooklyn Fraser, Ontario

Gvna Estillore, Colombie-Britannique
 Haley Olinyk, Colombie-Britannique
 Tanya Peterson, Alberta
 Alternatif : Jessica Rideout, Colombie-Britannique

Hommes :

Arvin Carandang, Ontario
 Erik Miller, Ontario
 Justin Lowrey, Ontario
 Kyle Brunet, Ontario
 Brice Parker, Ontario
 Simon Richard, Nouveau-Brunswick
 Alternatifs: Ryan Chou, Colombie-Britannique et Matthew Alvernaz, Colombie-Britannique

La délégation ne s'arrête pas aux athlètes, il y a aussi les entraîneurs, les physiothérapeutes, les arbitres et autres membres de mission. Les voici :

Chef de Mission : Stephanie Rudnisky, Colombie-Britannique

Entraîneur-Chef : Danny Snow, Alberta

Entraîneurs :

Robert Lebel, Colombie-Britannique (natif du Québec)
 Trent Farebrother, Alberta
 Darren Hamilton, Alberta
 Cherie Lu, Colombie-Britannique
 Bob Mannen, Ontario
Mario Caron, Québec



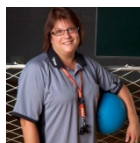
Physiothérapeutes :

Isabelle Trottier, Québec
Marie-Hélène Dumas, Québec



Arbitres :

Joëlle Boulet, Québec
 Jennifer McMillan, Ontario
 Launel Scott, Saskatchewan



Bonne chance à tous!



D'autres sens en jeux!

L'AGA de l'ASAQ

par Robert Deschênes

L'assemblée générale annuelle de l'ASAQ s'est tenue le mardi 11 juin dernier au centre communautaire Berthe-Rhéaume du RAAMM.

Les différents rapports d'activités et financiers pour la dernière année ont été présentés aux membres et bénévoles présents.

Voici la composition du Conseil d'administration 2013 - 2014 de l'ASAQ :

- 1 Robert Deschênes, président;
- 2 Michel Cyr, trésorier;
- 3 Suzette Béchard, secrétaire;
- 4 Denis Rochon, administrateur;
- 5 Un administrateur ou une administratrice à être nommé(e) par le Conseil.

Je profite de l'occasion pour remercier sincèrement, au nom de l'Association, mes collègues du Conseil d'administration, les membres de la Commission goalball, les entraîneurs, les nombreux bénévoles impliqués dans la dernière année, sans oublier les employés de l'Association.

Voici nos priorités pour la prochaine année :

- 1 Développer un plan d'action afin de maximiser les revenus du

- programme « Placement Sports »;
- 2 Poursuivre le travail amorcé l'année dernière pour soutenir le développement du goalball dans la région de la Côte-Nord ainsi que de liens avec le MAB pour le recrutement de nouveaux membres anglophones;
 - 3 Revoir nos descriptions de tâches pour chacun des postes au Conseil d'administration;
 - 4 Placer sur notre site Internet les documents qu'exige le MELS pour notre financement aux fédérations sportives québécoises (PSFSQ) et du Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE).

Les prévisions budgétaires déposées lors de l'assemblée ont montré des revenus de 187 000 \$ pour un montant équivalent en dépenses.

Une nouvelle agente de projets à l'ASAQ

Bonjour à tous!

Je me présente : je m'appelle Anne Raby-Ménard et je suis la nouvelle agente de projets de l'ASAQ. Je prends le relais de Mme Alexandra Caissy, qui nous a quittés il y a quelques semaines. J'entamerai sous peu ma dernière année au baccalauréat en Communication Marketing à l'UQAM et je suis emballée de commencer ce premier emploi dans mon domaine! Je suis ravie de me joindre à l'ASAQ qui contribue à la promotion du sport pour tous, un sujet qui me tient à cœur!

Mes jours de travail sont les mardi, jeudi et vendredi et les coordonnées pour me joindre sont les suivantes :

- 1 Téléphone : 514 252-3178 poste 3775
- 2 Courriel : arabymenard@sportsaveugles.qc.ca

N'hésitez pas à me contacter pour quelque raison que ce soit.

Au plaisir de vous côtoyer au cours des mois à venir!

Anne

Championnats du monde de paranatation

par Tiffanie Beuret



Les championnats du monde de paranatation se tiendront à Montréal du 12 au 18 août prochains. Organisée par le Comité paralympique international, la compétition se déroulera au complexe aquatique du parc Jean-Drapeau et réunira 600 des meilleurs nageurs mondiaux venant de plus de 60 pays. Parmi les nageurs, 3 Québécois concourront dans la catégorie s13 : il s'agit de Devin Gotell et Valérie Grand' Maison, tous deux de Montréal, et Nicolas-Guys Turbide, de Québec.

Pour les athlètes, cette étape marquera le début des entraînements pour les jeux Paralympiques de 2016.

Voici les prix pour assister à ces compétitions de calibre international :

- 17 \$ par jour pour les adultes
- 11,50 \$ pour tous ceux qui ont entre 6 et 18 ans
- Pour les plus jeunes de 5 ans et moins, les billets sont gratuits
- Les billets de famille pour 2 adultes et 2 enfants commencent à 45 \$
- Les laissez-passer pour toutes les sessions de toute la semaine commencent à 50 \$

Si vous voulez assister à ces compétitions, vous pouvez vous procurer des billets en ligne au lien suivant :

<https://billets-tickets.montrealipc2013.com/?locale=fr>.

Championnats du Monde de Paracyclisme sur route

Les Championnats du Monde de Paracyclisme sur route sont de retour cette année à Baie-Comeau, cette ville qui semble incontournable pour les événements de paracyclisme. Se déroulant du 29 août au 1^{er} septembre prochain, les Championnats du Monde devraient permettre d'accueillir

une quarantaine de pays et plusieurs centaines d'athlètes et d'accompagnateurs. Le président de la Commission de paracyclisme UCI, Louis Barbeau, mentionne l'accueil des gens de la région et la qualité de l'organisation, dans les raisons qui expliquent le retour de cet événement après seulement 4 années d'absence. Le fait de recevoir cet événement en sol canadien ravit aussi Arnaud Litou, coordonateur du programme de paracyclisme à l'Association cycliste canadienne : « *L'organisation de cet événement aura un impact significatif et positif sur le développement du programme canadien de paracyclisme, au Canada et à l'international. Nos athlètes auront plus d'opportunités de compétition, et ce, plus près du domicile* ».

Sources : Site Internet de l'Association canadienne de cyclisme, Nouvelles, « Baie-Comeau se voit octroyer les championnats du monde en paracyclisme sur route UCI 2013 ».

Finale de la Coupe du Monde de Paracyclisme sur route

L'édition 2013 de la Coupe du Monde de Paracyclisme sur route, qui se tiendra du 22 au 25 août prochains, aura lieu à Matane! Près de 300 athlètes d'une trentaine de pays différents auront la chance de s'affronter durant cette fin de semaine.

C'est un de nos membres, Alexandre Carrier, lui-même originaire de Matane, qui sera le porte-parole cette année. Entamant sa cinquième saison avec l'équipe nationale de paracyclisme, il compte déjà 2 médailles d'or à son tableau, exploit qu'il souhaite répéter dans le cadre de la Coupe du Monde : « *On va faire tout ce qui est possible pour en épingler une ici, je représente Matane et j'ai l'intention de gagner. C'est sûr et certain que je ne laisserai pas ma place à quelqu'un d'autre* ».

Alexandre pourra par ailleurs bénéficier du soutien des Matanais qui auront amplement l'occasion de l'encourager. En effet, le circuit de cette année a été construit de façon à ce que les spectateurs puissent voir de près les performances des athlètes et les acclamer par le fait même. Il va sans dire que la municipalité de Matane bénéficiera d'une visibilité sans

égale avec la venue de cet événement que nous suivrons tous attentivement!

Source : Site Internet de Radio-Canada, section région Est du Québec (27 mai 2013).

Session d'information pour les membres Assemblée générale annuelle Sports aveugles Canada

1 et 2 juin 2013

par Robert Deschênes



Canadian Blind Sports
Sports Aveugles Canada

Sports aveugles Canada tenait son assemblée générale annuelle ainsi qu'une réunion du conseil d'administration. Madame Nathalie Chartrand, directrice générale de l'ASAQ, et moi-même à titre de président du même organisme vous y représentaient.

Lors de la session d'information pour les membres, il a été question :

- 1 CFAS cadre de financement et de responsabilité en matière de sport du gouvernement fédéral;
- 2 Classification qui reste la même (B1, B2, B3), mais qui évoluera vers un autre système à long terme;
- 3 Rapport sur la haute performance;
- 4 États de situation du plan stratégique 2011-2015;
- 5 Rapport des associations provinciales;
- 6 Joueur voyant lors des championnats canadiens de goalball.

Lors de l'assemblée générale annuelle, différents rapports d'activités nous ont été présentés. Nous retenons que les frais d'adhésion pour les provinces demeurent les mêmes.

Le vérificateur nous a présenté les états financiers vérifiés pour la dernière année. Voici un tableau qui vous résume bien la situation :

	Année 2013	Année 2012
Revenus	695 340 \$	853 420 \$
Dépenses	794 439 \$	843 068 \$
Surplus (déficit)	(99 099 \$)	10 352 \$

Voici la composition du Conseil de l'Association pour l'année 2013-2014 :

Bob Fenton, président (Alberta);

Terry Parsons, vice-président (Saskatchewan);

Peter Wettlaufer, directeur finances/administration (Alberta);

Dawna Christy, directeur technique (Ontario);

Dawna Jodhan, directrice des communications (Ontario);

Amy Kneebone, représentante des athlètes (Ontario);

Poste vacant : directeur Sport pour la vie.

L'an prochain, l'assemblée générale et réunion d'échange pour les provinces se tiendra les 31 mai et 1 juin.

Rejoignez Sports Aveugles Canada sur Facebook :





Embarquez avec nous dans
un mode de vie sain et actif.

Un nouveau conseil d'administration pour l'ASAM

par Daniel Roy

Le mardi 11 juin dernier s'est tenue l'AGA de l'Association des sports pour aveugles de Montréal (ASAM). Nous remercions tous les membres et bénévoles qui y ont assisté.

Pour la prochaine année, les membres élus de votre conseil d'administration sont : Daniel Roy, président; Diane Bouthillier, vice-présidente; Matthew Stone, directeur sportif; et Daniel Jean, secrétaire. À sa première réunion, le conseil a nommé François Mistral, administrateur, de même que Tina Suos et Guylaine Martin, administratrices.

Nous remercions sincèrement messieurs Normand Provost, Richard Turcotte, Mathieu Rochette, Ernesto Puerta, Yannick Tchatie, ainsi que mesdames Jocelyne Richard et Linda Bolduc pour s'être beaucoup dévoués à l'amélioration et au développement des activités de l'ASAM; pour leur implication comme membres du conseil et membres de différents comités pendant plusieurs années pour certains et pour terminer la dernière année pour d'autres. Merci à toutes et tous et bonne chance!

Départ de la directrice générale Caroline Bouchard

En poste depuis le 9 octobre 2012, madame Caroline Bouchard nous remettait, lors de la réunion du conseil du 7 juin dernier, sa démission à titre de directrice générale de l'ASAM.

Nous tenons, Caroline, à vous remercier très sincèrement pour le travail que vous avez accompli au sein de notre organisme et vous souhaitons la meilleure des chances pour le futur.

Le conseil d'administration

ASAM EN FÊTE

Merci à tous et toutes pour votre présence à notre premier BBQ du samedi 15 juin. Près de 60 asamiens et asamiennes se sont réunis afin de célébrer le début de l'été.

Lors de cette superbe journée, nous avons pu, grâce à nos 2 *cooks* (Michaël Champagne et Mathieu Racette), déguster hotdogs et hamburgers. Sur une note festive, nous avons en milieu de journée fait tirer 4 prix : 2 laissez-passer pour le Spa le Scandinave, 2 envolées au SkyVenture, un certificat-cadeau de 70 \$ chez STOKE et finalement un certificat-cadeau pour le prestigieux restaurant de Guy A. Lepage.

Après ce repas gastronomique, une trentaine de marcheurs se sont dirigés vers le parc Maisonneuve afin de digérer le tout.

Nous tenons enfin à remercier chaleureusement les bénévoles du RAAMM qui nous ont grandement aidés.

En espérant vous revoir l'année prochaine ☐

La direction

Aînés, en action!

par Roxane Charrette

L'été est à nos pieds et l'ASAM poursuit pour un troisième été son programme « Aînés, en action! » chapeauté par Roxane Charette.

Pour vous rafraîchir la mémoire, celui-ci consiste à appuyer, en collaboration avec les partenaires locaux, la mise en place de groupes de marche ou encore la formation de duos pour les personnes ayant une déficience visuelle. Ce programme s'adresse aux 50 ans et plus dans les régions de Laval, Montréal et de la Montérégie.

Depuis notre lancement en juillet 2011, une soixantaine de marcheurs se rendent chaque semaine, accompagnés d'un bénévole, dans un lieu sécuritaire près de chez eux. Ce programme a pour but de favoriser un mode de vie sain et actif tout en permettant les échanges entre les participants.

Lors d'une nouvelle inscription, les nouveaux marcheurs peuvent recevoir selon leur désir une trousse de départ. Celle-ci comprend : une gourde d'eau, un sac de taille ainsi qu'un podomètre adapté.

Si vous habitez dans l'une des régions mentionnées plus haut et que vous êtes intéressé(e) à former un groupe de marche, à y participer ou encore à devenir bénévole accompagnateur ou accompagnatrice, veuillez joindre Roxane Charette, coordonnatrice du projet « Aînés, en action! », au 514-252-3178, poste 3727 (numéro sans frais : 1-855-252-3178) ou par courriel à rcharrette@sportsaveugles.qc.ca.





Institut Nazareth
& Louis-Braille

Centre de réadaptation
au service des personnes
ayant une perte de vision
partielle ou totale

Montréal - Laval - Montréal

450 463-1710

1 800 361-7063

www.inlb.qc.ca



Club de hockey sonore

Un sport adapté pour
tous les handicapés visuels.

Notre site Web :
www.hibouxdemontreal.org

Téléphone :
M. Gilles Ouellet, président
514 260-6953

Joyeux anniversaire!

Juillet

Sushil Handa	1
Isabelle Barbeau	3
Sylvie Moreau	5
Marie-Josée Patenaude	5
Irma Lapierre	6
Suzette Béchard	6
Christian Poisson	6
Ashirdev Sharma Bodhee	6
Véronique Cousin	8
Gisèle Gobeil	8



Catherine Van Herck	8
Geneviève Ouellet	9
Nicole Langlais	9
Mélissa Dauphinais	11
Jayson Byrne	12
Bruno Haché	13
Marie-Anne Pétrin	14
Magalie Polynice	15
Gaëlle Augé	16
Maggie Coutya	16
Grant Don Cameron	17
Ariane Bélisle	19
Jean Renaud	20
Chantal Parent	21
Daniel Lefèbvre	22
Katherine Paul	22
Andrée-Anne Morin	23
Demet Erki Riendeau	24
Louis-René Bussièrès	24
Robert Gignac	27
Gérald Cousineau	28
Joëlle Boulet	28
Mario Barba	30
Serge Raymond	30
Joëlle Varin	31

Août

Steve Fortin	1
Stéphane Filion	1
Catherine Rivard	2
Louise Beaulieu	2
Gérald Hotte	3
Robert Deschênes	7
Sophie Saati	7
Maryse Choquette-Paré	7
Luc Labbé	8
Benoît Dumesnil	8



Johanne Bénard	9
Mario Caron	10
Bianka Lussier	11
Justin Boisvert	12
Carole Troiville	15
Hicham Bendahmane	16
Marie-Ève Lépine	17
Marielle Lapierre	19
Tristan Lépine-Lacroix	19
Normand Provost	20
Lanka Jayasiriwardena	20
Louise Lefebvre	21
François Beauregard	25
Maryse Martin	25
Marie-Ève Valiquette	25
Lydia Gunther	27
Marielle Bourgeois	28
Nancy Morin	28
Gabriel Varadi	28
Robert Bourdon	30
Majorie Ribeiro	30



Loisirs et activités adaptés pour les jeunes (6-18 ans)

Habitations adaptées et à loyers modiques

Prévention et sensibilisation



FONDATION DES AVEUGLES DU QUÉBEC



Fondation des Aveugles du Québec

5112, rue Bellechasse
Montréal (Québec) H1T 2A4

Tél.: 514 259-9470

Télec.: 514 254-5079

www.aveugles.org



Bien-être

Capsule santé Vélo-tandem

Plusieurs sorties de vélo-tandem sont au programme cet été à l'ASAM. Voici donc une petite fiche pratico-pratique qui vous explique la terminologie des lieux, les niveaux de difficulté, les critères d'annulation, l'équipement et l'habillement à adopter lors de vos sorties et finalement la vérification et l'entretien. Sur ce, bonne route!

Les lieux

Au Québec, le vélo peut être pratiqué presque n'importe où, mises à part les autoroutes. Pour accroître leur sécurité, les cyclistes disposent également de divers types de voies cyclables aménagées sur les routes ou en site propre. Voici donc les endroits les plus courants :

La piste cyclable

La piste cyclable est une voie séparée physiquement de la circulation motorisée. Elle est réservée à l'usage des cyclistes ou peut être partagée avec d'autres usagers non motorisés. Elle est dotée d'une chaussée revêtue (asphalte ou poussière) dure et uniforme, et est de largeur suffisante pour permettre les croisements. Lorsque d'autres activités (comme la marche ou le patin) y sont permises, on parle de sentier polyvalent (ex. : Parc linéaire Le P'tit Train du Nord).

Bande cyclable

C'est une voie réservée aux cyclistes, aménagée à droite des autres voies de circulation automobile et délimitée par une ligne de séparation ou un revêtement de couleur. Elle est toujours unidirectionnelle : les cyclistes y circulent dans le même sens que les automobiles de la voie adjacente.

Accotement asphalté

Il s'agit d'une sur largeur de la chaussée, généralement sur les routes rurales, délimitée par une ligne de séparation. Les cyclistes y circulent dans le même sens que les autres véhicules.

Chaussée désignée

Les chaussées désignées permettent de circuler sur des rues ou des routes peu achalandées. Elles ne comportent pas de corridor réservé aux cyclistes, mais sont signalisées au moyen de panneaux. De plus, le pictogramme représentant un vélo est peint sur la chaussée.

Les niveaux de difficulté

Quelques difficultés peuvent survenir lors de votre sortie. Voici en détail les 2 plus courantes :

Le relief

La difficulté d'un parcours varie en fonction de la pente. En montée :
4 % et moins : facile. C'est le pourcentage que l'on retrouve généralement sur les pistes aménagées sur les anciennes voies ferrées.

4 à 6 % : modéré. La plupart des cyclistes pourront pédaler sur de telles pentes, à moins qu'elles ne soient très longues (plusieurs kilomètres à 4 %, plusieurs centaines de mètres à 6 %).

6 à 8 % : difficile. Certains cyclistes descendront de vélo dans de telles pentes, en particulier si elles sont longues. À titre d'exemple, la côte de la rue Berri à Montréal a une pente de 7 %.

8 % et plus : très difficile. De nombreux cyclistes descendront de vélo dans de telles pentes, presque tous au-delà de 10 %.

Le vent

À compter de 10 km/h, le vent devient un facteur qui influence la progression. Il peut causer une certaine fatigue s'il est de face ou de côté, mais favorise la progression s'il est de dos. Le vent en rafale peut causer des problèmes d'équilibre.

D'autres facteurs pourraient ralentir votre progression : la vitesse de progression, la durée, les conditions météorologiques, le revêtement de sol, le balisage ainsi que la présence d'autres usagers.

Les critères d'annulation d'une activité

Lorsque l'une ou l'autre des conditions suivantes sont présentes, le participant autonome ou le guide doivent évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler, de reporter, d'adapter l'activité prévue ou encore de suspendre l'activité en cours.

Conditions de météo défavorables :

- 1 Approche ou présence d'orages (surtout en terrain découvert)
- 2 Pluie diluvienne ou tempête
- 3 Froid intense : moins 25 degrés C (considérer le facteur éolien)
- 4 Chaleur intense : plus 30 degrés C (considérer le facteur humidex)

Équipement inadéquat :

- Manque d'équipement personnel ou collectif
- Perte ou bris majeur d'équipement
- Perte de matériel essentiel

Groupe mal préparé :

- Motivation insuffisante
- Mauvaise attitude
- Comportement inadéquat

Accident ou blessures graves :

- Accident à l'un des membres du groupe
- Route fermée et absence de voie de contournement

L'équipement de base

Pour qu'une randonnée soit agréable et optimale, le vélo doit être premièrement adapté au type de parcours; par exemple : utiliser un vélo de montagne pour les routes vallonnées et en terre, utiliser un vélo de route pour les longues balades sur les terrains plats, etc.

Ensuite plusieurs éléments doivent se trouver obligatoirement sur le vélo :

1. Éclairage obligatoire : le soir ou la nuit
2. Avant : phare blanc (éclairage actif)
3. Arrière : feu rouge (éclairage actif)
4. Réflecteurs obligatoires en tout temps : équipement de visibilité
5. Roue avant : réflecteur jaune aux rayons
6. Roue arrière : réflecteur rouge aux rayons
7. Avant : réflecteur blanc
8. Arrière : réflecteur rouge
9. Pédale : réflecteur jaune à chaque pédale
10. Élément obligatoire :
11. Au moins un système agissant sur la roue arrière

Chaussures

Chaussures de vélo à semelle rigide, qui tiennent bien aux pieds et les supportent. Avec des cale-pieds, éviter les chaussures avec protubérances qui empêchent le pied de sortir aisément du cale-pied.

L'habillement

Avec un bon habillement, vous pourrez faire du vélo dans n'importe quelle condition. De base, vous devriez éviter la friction au niveau des cuisses : porter des vêtements suffisamment longs et souples. Le bermuda est une solution. Le cuissard est un vêtement technique qui protège les cuisses des irritations. De plus, éviter les vêtements amples qui peuvent se prendre dans la chaîne ou dans les rayons des roues.

Habillement adapté à la météo :

- 1 Pluie : vêtement 2 pièces. Imperméable : éviter le type poncho.
- 2 Froid et vent : coupe-vent ou vêtement qui permettent de conserver la chaleur corporelle. et d'éviter l'hypothermie. De couleur voyante pour être visible. Chaussettes chaudes : éviter le coton. Tuque et gants.
- 3 Soleil : lunettes de soleil offrant une protection UVA et UVB à 100 %. Privilégier les vêtements longs et frais. Crème solaire. Bandanas ou casquette.

Gants de vélo

Prévenir les engourdissements et les ampoules. Permettent une meilleure prise sur le guidon et protègent la paume de la main et contre les éraflures en cas de chute.

Casque

Le casque n'est pas exigé par la loi au Québec. Il est cependant recommandé, en particulier pour la circulation en peloton ou parmi un grand nombre de cyclistes. Il doit être homologué par l'ACNOR, la fondation Snell ou un autre organisme reconnu. Le sigle de l'organisme est apposé à l'intérieur du casque neuf.

Le casque ne prévient pas les accidents. Pour assurer une protection efficace, le casque doit être adapté à la tête. Il doit être bien ajusté et ne doit ni ballotter ni tomber sur le front ou la nuque. Si collision il y a, le casque doit être changé.

Matériel divers

- 1 Carte topographique ou description du parcours.
- 2 Trousse de premiers soins.
- 3 Gourde.
- 4 Lunettes de soleil.

Équipement collectif :

- 1 Carte.
- 2 Boussole.
- 3 GPS.
- 4 Téléphone portable cellulaire ou satellite.
- 5 Trousse de premiers soins.
- 6 Trousse de réparation.

La vérification et l'entretien de l'équipement

Le participant autonome est responsable de la vérification et de l'entretien du vélo et de son équipement. Les organisateurs d'une activité cycliste sont responsables de l'entretien de l'équipement collectif et de l'équipement qui est fourni aux participants, incluant le vélo et ses accessoires le cas échéant.

Liste des éléments à vérifier avant le départ d'une sortie :

1. Ajustement du guidon et de la selle
2. Fixation des bagages, des accessoires, de la remorque ou du semi-vélo
3. Freins
 - Bon fonctionnement des freins
 - Bon état des patins de freins
4. Roues
 - Pression des pneus
 - État des pneus
5. Voilage de la roue
 - Dérailleurs
 - Bon fonctionnement
6. Écrous et boulons
 - Serrage adéquat des écrous et des boulons

Entretien

Une bicyclette bien entretenue est un gage de sécurité. Porter une attention particulière aux éléments suivants :

- Pneus en bon état et gonflés à la bonne pression
- Freins et câbles bien réglés
- Chaîne correctement tendue
- Roues centrées et solidement fixées
- Boulons serrés adéquatement
- Réflecteurs et éclairage requis
- Bagages solidement attachés

Source : Guide de pratique d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air, Vélo, Vélo Québec Association, Conseil québécois du loisir, version 2006



Bulletin édité par l'Association sportive des aveugles du Québec

4545, av. Pierre-De Coubertin, Montréal, Québec H1V 2B0

Téléphone : 514 252-3178

Courriel : nchartrand@sportsaveugles.qc.ca

Site Web : www.sportsaveugles.qc.ca

Responsable : Nathalie Chartrand

Mise en page : Joëlle Boulet

**Rédaction : Tiffanie Beuret, Roxane Charrette, Nathalie Chartrand,
Robert Deschênes et Daniel Roy**

Aquaforme - Athlétisme - Boulingrin - Goalball
Golf - Judo - Natation - Randonnée pédestre
Raquette - Ski Alpin - Ski de fond - Spinning - Tandem



Association
Sportive
des Aveugles
du Québec inc.



adidas



Abitibi-Témiscamingue - Côte-Nord - Gaspésie
Laurentides - Montréal - Québec