

Vélo de route



Cette fiche contient un extrait des informations disponibles dans la fiche complète. Pour en savoir davantage, consultez-la [ici](#).

Bonne pratique et conseil d'encadrement

- Porter un casque de la bonne grandeur. Attention ! Il faut changer son casque aux 4-5 ans!
- Ajuster adéquatement le casque avec la méthode 2V1 (voir l'outil « Ajuster son casque » dans la section Ressources complémentaires).
- Utiliser les pistes cyclables lorsque possible, sinon, des rues limitées à 30 km/h, en sens unique, avec mesures d'apaisement de la circulation, avec des panneaux arrêt, etc.
- Connaître et enseigner le code gestuel de la route.
- Connaître et enseigner comment effectuer un virage à gauche (regarde, signale, regarde, centre).
- Traverser les intersections en groupe.
- Connaître et respecter le code de la sécurité routière.
- La section sécurité du site Web « Parcours de l'offre » comporte de nombreuses informations générales quant à la sécurité en plein air.



Crédit photo : Camp Espoirs Laval



Crédit photo : Zéro Limit

Aménagement

Pistes cyclables

Il faut prévoir des pistes cyclables assez larges pour permettre à deux personnes en fauteuil roulant de circuler côte-à-côte dans la même direction, soit d'une largeur d'au minimum 1,8 m. Cette largeur permet aussi aux personnes en fauteuil roulant d'effectuer un demi-tour de façon sécuritaire.

Il est important que la pente de la piste cyclable soit de maximum 5%, afin de permettre une pente douce et réduire la fatigue. Si une pente de plus de 5% est requise, il faut la traiter comme une rampe d'accès et suivre les normes pour aménager une rampe d'accès accessible.

Le revêtement de sol doit être dur, uniforme et bien entretenu. Il faut éviter ou supprimer tout obstacle sur la piste cyclable comme les nids de poule, des poteaux, des dénivellations en marches ou les racks à vélos. S'il y a présence de poteaux, assurer un dégagement d'au minimum 1,2 m entre les poteaux. Un obstacle en hauteur doit permettre un dégagement d'un minimum de 2,05 m au-dessus du sol, pour éviter qu'on s'y accroche la tête.

Pour les services connexes, voir les fiches « [Parcours sans obstacles](#) », « [Signalétique](#) » et « [Mobilier](#) ».

Pratique inclusive

- L'objectif de l'approche inclusive est de permettre à tout le monde de pratiquer le sport. Discuter avec la personne participante et sa famille permettra de déterminer quel type d'expérience et d'équipement convient le mieux.
- Proposer différents types d'expériences et équipements permet de correspondre aux besoins de chacun et chacune.
- Rouler en circuit fermé peut être rassurant et favoriser la sécurité.
- Tenir des journées d'initiations, des ateliers découvertes, des randonnées et des compétitions sportives pour des groupes de personnes avec et sans handicaps ensemble.
- Verbaliser les obstacles et manoeuvres plus importants et proposer de l'assistance.
- Consulter l'outil « [Pratiques Inclusives Générales](#) ».
- Développé par l'AQLPH, l'outil la « [Roue des variables inclusives](#) » sert à aider à la planification d'une programmation ou activité inclusive.

Matériel et équipement

La section suivante décrit du matériel et des équipements adaptés pour la pratique du cyclisme. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Des équipements standards pourraient aussi convenir à différents besoins.

Il y a de nombreux types de vélos adaptés, qui présentent chacun des avantages spécifiques. Ce document ne les présente que brièvement. L'idéal pour une organisation souhaitant offrir des services de cyclisme adapté est de posséder quelques modèles afin de pouvoir offrir plusieurs possibilités de vélo correspondant le mieux aux besoins de chaque personne.

Il est à noter que certains vélos réguliers peuvent être ajustés grâce à seulement quelques accessoires. Des roulettes supplémentaires, des pédales spéciales, le haussement du guidon et l'ajustement des freins et des vitesses sont toutes des possibilités qui peuvent être explorées, d'autant plus que leur coût est souvent moins important. Cela dit, pour une organisation souhaitant louer ou prêter des équipements, du matériel adapté au plus grand nombre de personnes est une avenue à considérer.

Attention, certains de ces équipements nécessitent un transfert. Consultez l'outil [« Transferts : formations, principes généraux et équipements »](#) pour en savoir davantage.

Tricycles

Les trois roues des tricycles (généralement une à l'avant, et deux à l'arrière) permettent aux cyclistes d'avoir un plus grand équilibre. Ce type de vélo peut être rassurant pour certains en plus d'être davantage sécuritaire. Certains permettent de pédaler en position assise, d'autres, en position allongée.



Crédit photo : Camp Esports Laval



Crédit photo : Zéro Limit



Crédit photo : Fédération québécoise des sports cyclistes

Vélo de route - synthèse

Tandems

Le cyclisme en tandem est parfait pour les personnes ayant besoin ou préférant avoir une personne accompagnatrice. Il est manœuvré par la personne assise à l'avant, et propulsé par les deux cyclistes.

Le modèle « l'un devant l'autre » est le plus commun, mais il existe aussi des tricycles où les deux personnes sont côte-à-côte. Certains modèles permettent plus de confort et de support à la personne à l'avant.

Certains tandems sont aussi des tricycles, ce qui améliore la stabilité, mais complique un peu l'agilité puisqu'il faut prévoir des virages plus larges.



Crédit photo : Van Raam



Crédit photo : Fédération québécoise des sports cycliste



Crédit photo : Zéro Limit

Finalement, un autre type de tandem est la « remorque » ou la « girafe », où on ne fait que visser une moitié de bicyclette à un vélo régulier. Il permet plus de flexibilité. Certains modèles offrent davantage de support.



Crédit photo : Burley

Vélo à main

Le vélo à main est un type d'équipement adapté très populaire qui permet de pédaler avec les bras. Ce type d'appareil a généralement trois roues, mais certains en ont quatre.

Comme pour les tricycles, il est possible d'avoir un siège à la verticale (position assise) ou à l'horizontale (position allongée).



Crédit photo : AQLPH

Vélo avec personne passagère



Crédit photo : Van Raam

Pour les personnes ayant davantage besoin d'assistance, il y a toujours l'option de devenir passager sur un vélo. La personne utilisant un fauteuil roulant peut s'installer à l'avant d'un vélo conduit par une deuxième personne, avec ou sans son fauteuil.

Les accessoires

L'assistance électrique

Tous les types de vélos peuvent être assistés par un moteur électrique. Il existe le vélo électrique, qui s'active à l'aide d'un bouton, et le vélo à assistance électrique. Ce deuxième ne s'active toutefois pas seul : il faut pédaler pour obtenir de l'assistance.

Pédalier manuel pour fauteuil roulant

Un pédalier manuel peut être ajouté directement à un fauteuil roulant. Cet accessoire permet d'éviter la manœuvre du transfert dans un autre appareil. Voir deux exemples de cet accessoire [ici](#) et [ici](#).

Marchepied abaissé

Une adaptation intéressante est la bicyclette au cadre abaissé. Cela facilite l'embarquement, en diminuant la grandeur de pas à faire pour embarquer et en fournissant un petit marchepied, à des personnes ayant de la difficulté à enfourcher un vélo régulier.



Crédit photo : Van Raam

Pédaliers



Crédit photo : Van Raam

Il existe un accessoire qui permet d'ajuster les pédales pour diminuer la circonférence du cercle à tracer avec les pieds en pédalant. Voir un exemple sur [ce site Web](#). D'autres options pour les personnes ayant de la difficulté à garder leurs pieds en place : les cale-pieds, les clips ou un système de fixations avec courroies!

Roues stabilisatrices

Il ne faut pas oublier les roues stabilisatrices qui peuvent être ajoutées sur des vélos d'enfants et d'adultes. Cet accessoire facile à installer et à retirer peut convenir à un grand nombre de besoins.

Fournisseurs

Des répertoires de matériel et équipements disponibles en prêt dans certaines instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées sont répertoriés dans la section « [matériel et équipement](#) » du site Web du Parcours de l'offre.

De plus, grâce au programme Circonflexe, initiative du réseau des Unités régionales loisir et sports (URLS), des équipements sportifs, récréatifs et adaptés sont disponibles en prêt gratuitement dans toutes les régions. [Le site Web de Circonflexe](#) regroupe toutes les informations liées au programme.



Pour en savoir davantage, veuillez consulter la fiche complète sur le vélo de route.