

LES STAGES

Par: Michel Labrecque,
instructeur

L'assemblée générale et le colloque approchant à grand pas, il nous apparaît nécessaire de faire un tour d'horizon sur les stages. Lecteurs du Cyclo-nouvelles ou cadres de la Fédération, vous connaissez les chambardements survenus dans la formule des stages cette année. Voyons ensemble quelques raisons qui ont amené ces changements.

La durée:

Cette décision de doubler la durée des stages a été lourde de conséquences. Le stage Initiateur est passé de 3 jours à 6 jours continus, ou à 8 jours discontinus. Le stage Moniteur est passé de 6 jours à 12 jours, dont 9 jours continus, et 3 jours pendant une autre période de l'été.

Cela devenait nécessaire. La Fédération s'oblige ainsi à présenter un contenu plus étoffé, mieux réparti. Et on dispose ainsi de plus de temps pour l'expérimentation. La vie de groupe est améliorée, des liens étroits se forment entre stagiaires et enseignants: Le Directeur Technique connaît bien mieux les futurs cadres et sait ce dont ils sont capables. J'ajouterais quelques remarques:

- La durée agit comme critère de sélection. Puisque les gens qui se libèrent pour des périodes de 6 à 9 jours et ce, pendant la semaine, montrent un intérêt particulier pour l'activité.
- Les stagiaires de cette année s'accordent à dire que la durée du stage d'Initiateur devrait être portée de 6 jours à 9 jours continus.
- Le choix des dates est important. Fin mai et début juin, ainsi que fin août, semblent des dates favorables à la tenue de stages.
- Ce n'est pas parce que le stage d'Initiateur est porté de 6 jours à 9 jours, qu'il faut nécessairement allonger le stage de moniteur. Toutefois une première période de trois jours du stage de moniteur pourrait servir, par exemple, à préparer la seconde période de 9 jours, en ce qui a trait à tout le contenant, l'organisation, etc...

Plein air et apprentissage par le vécu

Le cyclotourisme est une activité privilégiée. La bicyclette est le moyen idéal pour amener un sédentaire en pleine nature. Petit il peut être intéressé à voyager. Au tout début en se déplaçant d'hôtel en motel et de restaurant en snack bar (voyage semi-autonome). Puis en transportant tente, gamelles, sac de

Graphisme : SOLQ



couchage... etc. (voyage autonome).

Mais qu'est-ce que cela vient faire avec nos stages, me direz-vous. C'est ce que les responsables des stages doivent faire comprendre aux stagiaires en le leur faisant vivre. Il faut créer les situations pour permettre, par exemple, à une équipe de stagiaires de préparer un menu, établir les quantités à acheter, administrer un budget, conserver et transporter la nourriture sur les vélos, et enfin apprêter le tout sur un poêle électrique ou sur un feu de bois. C'est aussi lui permettre d'apprécier le toit chaud d'une auberge ou l'autonomie que procure une tente.

Mais pourquoi aller aux extrêmes? Pourquoi obliger le stagiaire à transporter tous ses bagages? Est-ce que les stages ne deviennent pas trop sélectifs, seuls les jeunes pouvant s'y intéresser? L'âge des stagiaires de cette année prouve le contraire. De plus, le but premier est de permettre au stagiaire d'avoir vécu au moins une fois l'expérience complète du coucher, de l'alimentation et du voyage. Il pourra ainsi retransmettre le cyclotourisme à sa façon mais en connaissant d'autres façons de le pratiquer.

Cette formule de stages, en voyage et en plein air, oblige les enseignants à donner leur contenu sur la route, dans un garage s'il pleut trop, ou dans un champ au gros soleil.

D'autres changements:

Moins profonds, mais quand même importants, d'autres changements ont été apportés:

- On ne forme plus des mécaniciens d'atelier. Finies les longues séances de réparations. La mécanique, c'est de 5 à 10% des préoccupations d'un voyage. Pourquoi en serait-il autrement dans le contenu de cours? Il est beaucoup plus important de rendre les stagiaires autonomes face aux défauts qui surviennent le plus souvent. On peut parler de "vélos de qualité", mais la légèreté que les coureurs recherchent n'a rien à voir en cyclo. Entre un dérailleur de 300

SAISON

77

ou 500 grammes; j'enlèverai une conserve de fèves au lard de mes sacoques et le tour sera joué...

- Combien de fois les stages durant lesquels il pleuvait, se déroulaient à l'intérieur? Le Québec est une province de climat tempéré où il pleut plus souvent qu'il ne fait beau. Apprendre au stagiaire à rouler sécuritairement sous la pluie, à bien se vêtir et à affronter cet élément devient un aspect nouveau. Cette année nous avons été servis à souhait et tous sont ressortis plus solides de cette expérience.

- Le cyclotourisme est une activité trop particulière pour n'être que pendant du cyclisme. Depuis longtemps, à la Fédération, certains l'avaient compris, du moins au niveau des structures. En pratique, les garde-boue, les lumières et réflecteurs, les porte-bagages, sacoques et sacs à guidons vont devenir monnaie courante. La planification de longs voyages, les repas en nature, le coucher sous la tente seront promulgués.

- Finis les travaux écrits. Ils s'empilent et ne sont lus que par quelques uns. Une implication pratique pour le stagiaire est plus profitable. Il acquiert une expérience d'organisation et d'enseignement. Cela veut aussi dire que chaque année la Fédération donnera par l'entremise des stagiaires nouvellement formés, des journées d'initiation. On touchera ainsi la masse de pratiquants dans différentes régions.

- La sécurité deviendra une des plus importantes priorités pour l'année 1978. Les lois concernant le cycliste,

Suite à la page 8

FEDERATION QUEBECOISE DE CYCLOTOURISME
 1415 est Jarry, Montréal, H2E 2Z7
 Tél.: 374-4700 poste 439
 Dépôt légal: Bibliothèque Nationale du Québec
 Tirage: 3,000 copies
 Abonnement: \$5.00 par an (8 parutions)
 Composition et montage:
 PLURIGRAPHIQUES G.R. INC.
 100 Boul. Montarville, Boucherville, Qué. J4B 5M4
 Tél.: 655-3880
 Courrier de la deuxième classe. Enregistrement: autorisation en cours



LA RESPONSABILITE...

Suite de la page 6

- lois de la circulation.
- Ne jamais prendre de risques, inutiles ou non.
- Si vous donnez des tâches importantes à des participants, assurez-vous qu'ils sont en mesure de les assumer.
- Posséder une bonne trousse mécanique, pour pouvoir résoudre les pépins qui seraient susceptibles de causer des accidents.
- Posséder une bonne trousse de premiers soins.
- Agir en personne raisonnable et objective.

N.D.L.R. Ce texte de Michel Demers constitue l'annonce d'une démarche en vue de définir les tâches des chefs d'équipe. Il sera éventuellement corrigé et complété.

LES STAGES SAISON 77

Suite de la page 7

le respect de la signalisation et bien d'autres facettes sont parmi les objectifs. Cela devient nécessaire car la Fédération sera appelée de plus en plus à encadrer des groupes et ce en toute sécurité. Etre capable de faire traverser une ville à un groupe de 8 à 10 cyclotouristes, est souvent plus périlleux que d'amener des gens sur les rochers du Québec pour une initiation à l'escalade.

- Les stagiaires utiliseront de plus en plus les termes exacts et français pour désigner l'équipement. * *

Cela vous semble lourd? Mais déjà la durée permet de retransmettre tout cela de façon détendue avec plusieurs expériences pratiques. Cet automne, il y aura un colloque, où tous

les cadres sont invités.

Déjà la programmation de la saison '78 doit être planifiée. Le nombre des stages, leur durée, les dates et régions touchées, seront à déterminer. Les enseignants auront ainsi amplement le temps de se préparer. Finis les stages à la sauvette.

On discutera aussi:

- De la durée des brevets, une fois émis.
- Du syllabus pour le stage d'Instructeur.
- Des stages de recyclage.

Enfin beaucoup de pain sur la planche. Les résultats extraordinaires de cette année ne peuvent qu'encourager les cadres à une formation de qualité.

LeRandonneur

Tout pour la randonnée, le camping léger & le ski de fond

skis - Trysil-Knut, Bonnd, Skilom, Madshus
 bottes de ski - Suveren, Alfa-Ving

Bottes: Raichle,
 Vasque, Brown,
 La Sportiva.

Vêtements:

K-Way, Ungava,
 Blacks, Kanuk.

Nourriture:

Har-Dee Mountain House

Sacs de couchage:

Jansport, Gerry, Camp

Trails, Jones.

Sacs à dos:

Camp Trails, Gerry,

Jansport.

Tentes:

Ridgeline, Jansport,

Browning, Eureka.

Librairie:

1324 A rue Sherbrooke ouest, Montréal, H3G 1H9
 téléphone: 842-2851

sélection complète de guides de sentiers et manuels de randonnée et de montagne.



En plus... une garantie

Les bicyclettes sont garanties contre tout défaut caché des matériaux et de la fabrication pour une période d'une année, à compter de la date d'achat indiquée sur votre facture. Durant cette période d'une année, nous réparerons ou remplacerons à notre choix et sans frais, toute(s) pièce(s) trouvée(s) défectueuse(s).

Sports Experts effectuera toute mise au point et ajustement mineurs requis à ces bicyclettes pour une période de 60 jours de la date d'achat.

Cette garantie exclut tout dommage résultant d'accident(s), d'usage anormal ou incorrect, d'abus, de négligence et de réparations effectuées par des tiers.

sports experts

experts en bicyclettes sur toute la ligne

L'USAGE DE LA BICYCLETTE EN HIVER



PHOTO: MICHEL PROULX

Faire du vélo, en été ou en hiver, ça n'est jamais facile. La place de la bicyclette, dans nos vies, dans nos rues, dans nos villes quotidiennes est encore toute à faire.

La bicyclette en hiver! Tous ceux qui n'ont jamais osé utiliser leur vélo dans leur ville l'été y verront une belle horreur. Pourtant, plusieurs cyclistes utilisent leur vélo l'hiver, et, en prenant un certain nombre de précautions, c'est une chose encore possible et qui, avec l'appui de toutes les autorités compétentes, pourrait devenir de plus en plus faisable pour de plus en plus de gens.

LES PLAISIRS:

Aux avantages déjà nombreux et connus de l'utilisation de la bicyclette comme véhicule de transport (Rapide, peu coûteuse, peu encombrante, peu polluante, consomme peu de matière première pour sa fabrication et pas du tout pour sa propulsion) viennent se greffer des avantages moins connus pour passer l'hiver:

- Une bicyclette réussit à faire son chemin là où beaucoup d'automobiles abandonnent. Rares sont les tempêtes qui peuvent arrêter un cycliste. (La preuve: les livreurs d'épicerie).
- Jamais besoin de déneiger ou de "dépren- dre" le véhicule.
- Dans des conditions difficiles, elles devient encore plus concurrentielle du point de vue vitesse.
- Pas de problèmes de stationnement, chose particulièrement difficile pour les automobilistes l'hiver.
- Apprivoiser l'hiver québécois. S'apercevoir qu'il ne fait pas si froid ou si mauvais. Apprendre à se vêtir, à passer l'hiver, à profiter de la température.

LES PROBLEMES:

Mais nous ne pouvons recommander cette activité à tous. En tout cas, pas encore. Pour les raisons suivantes:

Les aménagements

- Déjà les aménagements cyclables ne foisonnent pas à Montréal, mais en plus de cela on ne leur voit qu'une utilité saisonnière.

Les rues

- Les rues secondaires sont embourbées de neige et nous devons emprunter les artères principales. Comme ces dernières sont réduites en largeur à cause des congères, on se retrouve encore un peu plus au centre de la rue.

Le calcium

- Les automobilistes se plaignent du calcium qui ronge la tôle mince de leur voiture. Constatez les dépôts qui se forment sur les voitures. Ces mini-gouttelettes de sable, de calcium et d'eau qui tourbillonnent dans les airs, les cyclistes y goûtent aussi. Les cyclistes d'hiver, à Montréal, sont sûrement les citoyens les plus salés en ville.

Le froid

- Bien habillé (plusieurs couches minces, de

vêtements adaptables avec fermeture éclair pour aération etc... le froid et le vent ne se prennent pas si mal. Les gens exagèrent habituellement cette difficulté.

La slutch

- Les 2 ou 3 jours qui suivent une tempête, la gadoue empêche réellement toute circulation à vélo. Déjà les piétons se font "crêmer", imaginez quand vous n'êtes qu'à quelques pouces des autos...

Mais il est surprenant de voir le nombre de jours où la chaussée est claire et sèche. Il est préférable de se procurer une vieille bicyclette car le calcium se charge de tout corroder.

AUTRES CONSIDERATIONS:

Par ailleurs, plusieurs de ces cyclistes en hiver sont ces jeunes livreurs d'épicerie qui participent à l'économie de leur quartier depuis des années. Dans une lettre qu'elle vient d'adresser à l'Association des détaillants en alimentation du Québec, la Fédération Québécoise de Cyclotourisme offre ses services pour promouvoir un meilleur usage des règles de sécurité auprès de ces jeunes cyclistes-quatre saisons.

FORMATION DE MONITEURS EN RANDONNEE A BICYCLETTE

La formation d'enseignants en cyclotourisme, ou randonnée à bicyclette, est un niveau important de l'action de la Fédération Québécoise de Cyclotourisme. Destinés à former des "animateurs", "initiateurs", "moniteurs" ou "instructeurs", les stages de formation de la F.Q.C. visent à atteindre l'objectif de fournir à toutes les régions, municipalités et école du Québec, une banque d'enseignants compétents suffisante.

On sait que la randonnée à bicyclette est une activité qui se pratique plus agréablement de façon autonome. On sait aussi que l'outil bicyclette est souvent familier au plus grand nombre de Québécois depuis leur plus jeune âge. Pourtant, il est important de connaître certains principes pour mieux profiter de cette activité de plein air, et l'usage de la bicyclette continue d'être parfois dangereux au Québec. Il est donc important pour tous les responsables des loisirs des Québécois de permettre à leur population de s'organiser de façon efficace et sécuritaire.

Les stages de formation de la F.Q.C. durent plusieurs jours et procèdent par immersion totale en milieu de plein air et par la pratique même de la randonnée à bicyclette. D'autres aspects spécifiques à la bicyclette viennent se greffer au contenu: transport, tourisme et protection du consommateur.

Le calendrier de ces stages est le suivant:

DATE	ENDROIT	DATE LIMITE D'INSCRIPTION
12 avril	Chicoutimi	4 avril
21 avril	Québec	11 avril
5 mai	Sherbrooke	20 avril
11 mai	Montréal	27 avril
Initiateur:		
11-12-13-18-19		
20-21-25-26		
27 mai		
(18 et 25 le soir)	Québec	20 avril
2 au 9 juin	Beauce	18 mai
16 au 23 juin	Centre du Québec	25 mai
16-17 et		
25 au 30 juin	Sud-Ouest	25 mai
Moniteur (pré-stage)		
19-21 mai	Québec	1er mai
(stage)		
25 août au 2 sept. A déterminer		
Information:		
Louise Roy		
FEDERATION QUEBECOISE DE CYCLOTOURISME		
1415 est, rue Jarry, Montréal, H2E 2Z7		
Tél.: 374-4700 poste 439		
NOTE: Les stages sont subventionnés par le H.C.J.L.S.		