

Montagne / Gravelle
Aventure / Fatbike

Guide d'introduction
de 1 à 17 ans

Pour grandir ensemble,
un coup de pédale à la fois.

En famille à vélo



Organisme national
de loisir



velo.qc.ca
depuis 1967

Remerciements

Production

Vélo Québec Association

Rédaction

Marie-Christine Daignault,
Fondatrice Éditions Filles de bois

Marie-Gabrielle Philibert,
Chargée de projets, vélo de montagne
et fatbike Vélo Québec Association

Coordination

Marie-Gabrielle Philibert,
Chargée de projets, vélo de montagne
et fatbike Vélo Québec Association

Julien Puget,
Directeur développement et
relations gouvernementales,
Vélo Québec Association

Jean-François Rheault,
Directeur général, Vélo Québec Association

Collaboration

Ambroise Thériault,
Chargé de projets, développement du
tourisme, communautés et mobilisation,
Vélo Québec Association

Conception graphique

Mélissa Proulx,
Designer graphique pigiste

Photographies

Étienne Dionne
Alexandre Beauchamp
Nicolas Bourdeau
Jean-Sébastien Chartier-Plante
Louis Charland
Panorama Cycles

La réalisation de ce cahier famille a été rendue possible
grâce à une contribution financière du ministère
de l'Éducation.

Québec 

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales
du Québec — 2025

ISBN : 978-2-924149-41-6



Le vélo comme porte ouverte sur la nature

Vivre des activités actives en plein air en famille, et se rapprocher de la nature grâce au vélo de montagne, de gravelle, en *fatbike* ou en voyage n'a jamais été aussi accessible que maintenant. Ces pratiques gagnent à être connues et permettent de bâtir des expériences individuelles et familiales positives !

Ce petit guide rassemble des repères pour initier et faire progresser les enfants en toute sécurité, ainsi que des conseils pour profiter de la nature ensemble, du bébé en remorque jusqu'à l'adolescent indépendant. Pour que ces expériences en vélo restent agréables et respectueuses, l'idée est d'avancer par étapes, en suivant l'évolution de son enfant, en fonction de ses habiletés, de son niveau d'autonomie et de sa motivation.



Sortir des sentiers battus



Photo : Jean-Sébastien Chartier-Plante

Le vélo de montagne

Qu'il s'agisse de cross-country, de trail, d'enduro ou de descente, le vélo de montagne combine effort physique et habiletés de pilotage. Accessible dans toutes les régions du Québec, il se pratique aussi bien sur des réseaux aménagés en montagne que sur des terrains vallonnés. Toute la famille y trouve son compte.



Parfait pour : les jeunes qui aiment l'action et pour les parents actifs.



Astuce : initier les jeunes aux techniques de vélo le plus tôt possible avant d'aller sur sentier.



Parfait pour : prolonger la saison du vélo et faire découvrir les joies de l'hiver.



Astuce : initier les jeunes en louant un *fatbike* pour une courte activité hivernale familiale.



En savoir plus



En savoir plus



Photo : Nicolas Bourdeau

Le vélo de gravelle

Sur des routes de gravier, des chemins forestiers ou des sentiers à surface naturelle, le vélo de gravelle invite à explorer des itinéraires moins fréquentés, souvent à faible circulation. Plus stable que le vélo de route grâce à ses pneus plus larges, sa pratique incarne la liberté, la connexion avec le territoire et le goût de la découverte.



Parfait pour : les familles qui veulent élargir leur terrain de jeu et se rapprocher de la nature.



Astuce : initier les jeunes à de courtes sorties en vélo de gravelle, au bout desquelles se trouve une activité, comme un pique-nique ou une baignade. Prévoir des sorties moins longues que sur route, les dénivelés étant souvent plus importants et la surface ralentissant le rythme.



En savoir plus

Le vélo d'aventure (bikepacking) et le cyclotourisme

Il s'agit ici d'utiliser le vélo comme moyen de transport pour découvrir un territoire, pour voyager. L'autonomie est de mise avec une attention particulière portée à l'orientation, au ravitaillement et à la sécurité. Même si ce type de sortie s'adresse surtout aux ados, certaines familles en font une activité dès les premières années de vie de leurs enfants.



Parfait pour : les adolescents ayant de l'expérience à vélo et qui ont un goût pour la nature et l'aventure.



Astuce : commencer par une nuitée de test près de chez vous.



En savoir plus

Grandir sur deux roues : la progression de 1 à 17 ans



1 à 4 ans

Découvrir le mouvement : tout est prétexte à bouger dehors.

À partir d'un an, l'objectif est de créer des souvenirs positifs et de familiariser l'enfant avec le vent, le mouvement et la nature.

- Privilégier des parcours à surface lisse pour éviter les secousses répétées et les risques de chocs
- Prioriser le confort et la sécurité de l'enfant tout au long du parcours.
- Planifier des sorties courtes avec des pauses fréquentes.

La draisienne, un vélo à deux roues sans pédales, peut être utilisée dès que l'enfant commence à essayer de sauter et courir, généralement entre 18 et 24 mois.

Elle favorise notamment le développement de la coordination et de l'équilibre en plus d'apprendre à gérer sa vitesse, ses limites et une variété de terrain. Le jeu libre et l'exploration avec une draisienne est la façon la plus sécuritaire et formatrice d'initier un jeune enfant au vélo.

Chaque enfant évolue à son rythme. Le secret du succès, c'est d'offrir des expériences adaptées à ses capacités et son envie. À chaque âge, les enfants ont des forces et des limites à respecter pour que le plaisir reste au cœur de l'activité.

Avant 1 an

Il n'est pas recommandé d'emmener un enfant de moins d'un an à vélo, car les muscles de son cou ne sont pas suffisamment forts pour soutenir sa tête en cas d'accident. Il doit être capable de se tenir seul assis et de porter un casque correctement ajusté.

Transporter les tout-petits à vélo

Le marché regorge d'accessoires pour transporter des enfants à vélo. Pour les enfants de moins de 4 ans, le choix se fait généralement entre une remorque et un siège pour enfants.



Siège pour enfants — avant

Ce siège est apprécié, car il permet au parent de voir l'enfant et de lui parler facilement. L'enfant étant assis au centre du vélo, il offre une bonne stabilité pour enfourcher ou descendre du vélo. Toutefois, ce type de siège limite les mouvements du parent, complique la conduite et peut gêner le pédalage (manque de place pour le corps ou les genoux). Il n'est pas compatible avec tous les cadres, notamment les courts. En pratique, ce type de siège augmente plusieurs risques spécifiques (visibilité du parent réduite, protection limitée de l'enfant en cas de chute, pieds de l'enfant proches de la roue). Pour limiter ces risques, il est recommandé de rouler lentement sur des sentiers lisses, non techniques et de limiter la durée des sorties.



Siège pour enfants — arrière

Moins cher et moins fatigant à tirer qu'une remorque, le siège arrière convient aux enfants jusqu'à environ 20 kg (44 lbs) et se prête bien aux randonnées de moins d'une vingtaine de kilomètres. Choisir un modèle dont le dossier soutient bien la tête et doté de sangles croisées qui retiennent solidement l'enfant, toujours lui mettre un casque, ne pas rouler en lui laissant un objet dans les mains et ne jamais laisser l'enfant seul sur le siège si vous quittez le vélo.



Remorque à une ou deux roues

Plus confortable pour l'enfant, cette option offre une grande stabilité de conduite ainsi que de l'espace pour transporter du matériel (vêtements, jouets, collations). Privilégiez les remorques à deux roues pour les itinéraires sur routes et chemins en poussière de roche : elles offrent plus de confort et de stabilité. En revanche, sur des routes cahoteuses ou étroites, optez plutôt pour une remorque monoroue. Plus fine et maniable, elle se faufile plus facilement entre les arbres, les roches et les autres obstacles. Attention de ne pas trop secouer l'enfant par votre choix de parcours !

	Montagne	Fatbike hivernal	Gravelle	Aventure
Siège pour enfants — avant	2 à 4 ans			
Siège pour enfants — arrière			1 à 4 ans	1 à 4 ans
Remorque à une ou deux roues			1 à 4 ans	1 à 4 ans

Peu importe l'option choisie pour transporter votre tout-petit, toujours respecter strictement les limites d'âge, de poids et les consignes du fabricant.



5 à 9 ans

Apprendre à pédaler et explorer : l'apprentissage par le jeu

L'objectif est de familiariser l'enfant avec les habiletés de base, telles que l'équilibre, le freinage et la direction, afin qu'il apprenne à rester en contrôle et à bâtir sa confiance.

- Privilégier des parcours plats ou vallonnés
- Priorité au plaisir et à l'amusement
- Jeux de motricité et parcours amusants

C'est généralement vers 5 ans que les enfants apprennent à pédaler sur un vélo à deux roues. Selon la taille de l'enfant, un vélo de 16, 20 ou 24 pouces sera approprié. Ils sont désormais souvent trop grands pour être installés dans une remorque, mais pas assez endurants pour suivre le rythme sur tout un trajet à vélo.

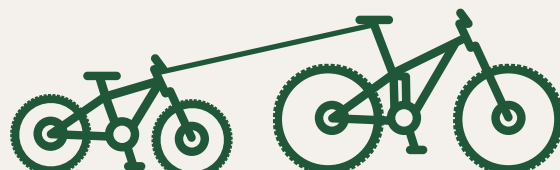
Systèmes de remorquage

L'intérêt de ces systèmes est de laisser l'enfant pédaler en autonomie sur certains segments, puis de le remorquer lorsqu'il est fatigué ou que l'environnement devient plus complexe.



Système de remorquage de type girafe, barre de traction ou tandem

Certains modèles soulèvent la roue avant, d'autres ne font que relier les deux vélos ; certaines tiges sont rétractables et faciles à transporter, d'autres non. Chaque type permet à l'enfant de pédaler tout en restant encadré. Il s'agit d'un bon compromis qui permet l'alternance entre tirer le vélo de l'enfant et le laisser rouler librement. Avant d'acheter, bien s'informer sur la compatibilité avec le vélo de l'enfant, la facilité de montage et la stabilité en conditions réelles d'usage. Pour qu'il soit confortable, l'enfant doit savoir se tenir en équilibre sur le vélo et être actif en pédalant, sinon il risque de pencher sur le côté. Il doit aussi pouvoir déposer ses pieds au sol afin de réagir aux pertes d'équilibre.



Corde de remorquage

Principalement utilisée en vélo de montagne, la corde de remorquage est efficace lorsqu'elle est pleinement tendue. Une variation de la tension provoque des à-coups susceptibles de faire avancer l'enfant tiré trop vite, risquant des pertes de contrôle et d'équilibre. C'est pourquoi il vaut mieux l'utiliser pour une montée soutenue sur des segments bien choisis, en gardant la corde tendue et en expliquant clairement à l'enfant comment se positionner, pédaler et, au besoin, freiner.

	Montagne	Fatbike hivernal	Gravelle	Aventure
Système de remorquage			4 à 9 ans	4 à 9 ans
Corde de remorquage	4 ans et + montée seulement	4 ans et + montée seulement		

Peu importe l'option choisie pour transporter votre tout-petit, toujours respecter strictement les limites d'âge, de poids et les consignes du fabricant.



Quoi faire avant d'aller dans la rue à vélo ?

Notions utiles pour accompagner les petits cyclistes en herbes

Démarrer, anticiper le chemin à prendre et savoir s'immobiliser sont les habiletés de base à inculquer aux enfants dès leurs premiers coups de pédales.

5 à 9 ans

Développer son autonomie

À partir de 8 ans, pour tout projet de randonnée, de gravelle ou de voyage, il est judicieux d'équiper le vélo d'un porte-bagage et d'une sacoche plutôt que d'un sac à dos. L'enfant peut ainsi transporter ses vêtements, sa collation ou quelques effets personnels sans surcharger son dos. Il est également encouragé dans le développement de son autonomie. L'installation d'un porte-bouteille invite le jeune à boire régulièrement et à développer de bons réflexes d'hydratation, surtout lors des journées plus longues ou plus chaudes.

À ne pas oublier, avant l'âge de 11 ans, l'enfant a de la difficulté à :

- Évaluer des situations complexes nécessitant d'anticiper et coordonner une succession d'étapes, comme franchir un obstacle.
- Estimer le délai d'arrivée d'un cycliste en fonction de sa vitesse.
- Comprendre que plus une voiture est éloignée, plus elle paraît petite.

Habiletés de base propres au vélo

- Démarrer et se propulser avec le pied d'appel.
- Piloter le vélo en portant le regard là où il va (ici et là-bas, en alternance).
- Maintenir une bonne posture sur le vélo, d'où l'importance d'avoir le bon format de vélo.
- Ralentir ou s'arrêter à l'aide des deux freins.
- Connaître quelques panneaux de signalisation fréquents.
- Analyser l'environnement, interagir avec les autres usagers et être prêt à réagir aux imprévus de la route ou du sentier.

Les règles de conduite à vélo sur la route

- Être visible et intelligible pour tous (véhicules et piétons).
- Connaître la signalisation (l'arrêt, le sens unique, la traverse de piéton et vélo, la piste cyclable, les obligations et les interdictions).
- Savoir bien signaler ses intentions aux autres usagers de la route à l'aide des signaux à faire de la main droite.



Photo : Louis Charland/Empire 47

Chaque enfant doit développer le réflexe « Arrêt, Regarde, Écoute, Adapte ». Les arrêts fréquents sont l'occasion de boire, de manger, d'observer l'énergie des jeunes et de valider ensemble la suite de la sortie.

10 à 14 ans

Découvrir l'aventure : l'âge des défis et de la curiosité

L'objectif est d'améliorer ses techniques et de favoriser l'autonomie. Les jeunes peuvent essayer de nouvelles surfaces, de plus grands dénivelés ou de plus longues sorties.

- Privilégier des parcours qui offrent des micros défis de progression.
- Priorité à la prise de compétences.
- Pratiques dans des parcs d'habiletés, des pistes à rouleaux (pumptrack) ou des jeux libres.

Pour un enfant qui dépasse 150 cm, un vélo de 26 pouces ou un modèle adulte de taille XS est



Astuce : Les enfants de 10 à 14 ans, particulièrement les garçons, ont souvent du mal à garder un rythme régulier : ils partent parfois comme des lièvres et se fatiguent rapidement. Ne pas sous-estimer l'importance de pauses fréquentes et suffisamment longues, même si l'enfant semble en forme et affirme vouloir continuer.

plus approprié.

15 à 17 ans

Gagner en autonomie : la recherche la liberté

L'objectif est de consolider son autonomie et de confier à son enfant davantage de responsabilités. Les adolescents peuvent planifier leurs sorties, entretenir leur vélo et gérer leur équipement.

- Privilégier des parcours nouveaux et originaux.
- Priorité à la responsabilisation.
- Déléguer le rôle d'organisation et de prise de décision.

Selon leur croissance, le choix du vélo dépendra davantage de l'usage prévu, puisque la taille des adolescents est souvent comparable à celle d'un adulte.



Bien préparer une sortie à vélo en famille



Une sortie en famille demande de la patience et de l'organisation. Mieux vaut une sortie un peu plus courte et joyeuse qu'un retour en larmes.

Avant de parler de distance, il est important de se poser trois questions toutes simples :

Combien de temps avons-nous vraiment ?

- **45 à 60 minutes** : petite balade avec de jeunes enfants ou première sortie dans un nouveau centre.
- **2 à 3 heures** : demi-journée avec pique-nique.
- **Journée complète** : avec des jeunes déjà habitués et des pauses bien planifiées.

Quel est le plus petit niveau d'expérience dans le groupe ?

- C'est cette personne qui donne le rythme, le ton de la sortie. Comme pour les habiletés motrices, il faut adapter la sortie à l'enfant le moins à l'aise.

Quel est l'objectif de la journée ?

- Découvrir un sentier
- Bouger dehors
- Passer du temps ensemble
- Travailler une habileté (freinage, montée, descente)
- Relever un défi (première boucle complète, première montée, etc.)



Pour les sorties en vélo de gravelle ou d'aventure, à titre indicatif, les vitesses moyennes observées lors des sorties de jeunes et de groupes scolaires tournent autour de 10 à 15 km/h, incluant des pauses de 10 minutes, sur des parcours raisonnablement plats. Avec de jeunes enfants ou en sentier, la vitesse de déplacement se situe entre 8 et 10 km/h.

Établir un itinéraire

En sortie à vélo, la nature regorge de petits trésors à découvrir et les enfants adorent s'arrêter pour explorer leur environnement. Prévoir du temps pour ces pauses tout en gardant en tête la destination : une belle aire de pique-nique, une rivière, un lac ou la promesse d'une longue descente deviennent de puissants moteurs de motivation.

Planifier deux parcours aide à s'adapter rapidement à l'énergie du moment. Si le plan A consiste à faire une boucle, le plan B est une option raccourcie jusqu'à un point attrayant (plage, aire de jeux, belvédère, crème glacée).

Pour nourrir le plaisir, ajouter de petits défis ludiques, inviter un ami et varier les activités. En vélo de montagne, par exemple, une séance dans un parc d'habiletés, une piste à rouleaux ou un parcours sera souvent plus excitante qu'une simple sortie classique. Même si ce n'est pas toujours ce que les adultes auraient choisi, chaque expérience devient une occasion d'apprendre, de progresser et de renforcer le plaisir de rouler.



Découvrez une multitude d'itinéraires cyclables sur Le Québec à vélo



Gérer la difficulté : relief, surface et météo

Une même distance à parcourir peut être vécue complètement différemment selon les facteurs suivants :

Le relief

De longues montées peu abruptes (moins de 4 % de pente) sont généralement bien tolérées par les jeunes. Alors que sur des pentes plus fortes (6-8 % et plus), beaucoup d'enfants descendront du vélo, surtout si elles sont longues.

La surface de roulement

Un sentier en poussière de roche bien tassée sera idéal pour les plus jeunes roulant en autonomie et pour les sièges d'enfants et les remorques à deux roues.

En vélo de montagne, garder les distances plus courtes, car le pilotage demande davantage d'énergie mentale.

La météo

Une chaleur intense, un vent de face, une pluie froide ou orageuse sont autant de bonnes raisons de raccourcir la sortie ou de rester près du centre.

Savoir s'ajuster en cours de route

Peu importe l'âge et la distance prévue, certains signes indiquent que les enfants sont fatigués et qu'il est temps de raccourcir le trajet, d'augmenter la fréquence des pauses ou de revenir au départ.

- Ils ralentissent nettement sans raison technique.
- Ils s'accrochent au guidon sans regarder autour d'eux.
- Ils deviennent silencieux ou, au contraire, se plaignent de tout.



Principes de base pour initier les enfants dans le plaisir

Initier un enfant au vélo, ce n'est pas seulement lui apprendre à pédaler : c'est lui faire découvrir un terrain de jeu où chaque sortie se termine par un sourire. L'objectif n'est pas la performance, mais de faire naître chez l'enfant le désir d'y retourner, le goût de recommencer, encore et encore.

Il ne faut pas oublier que lorsqu'il s'initie à une nouvelle activité, l'enfant est appelé à sortir de sa zone de confort. Pour que cela se fasse en douceur, la mission du parent guide est d'abord d'encourager son jeune à aimer bouger en plein air. Le plaisir est la meilleure motivation.

- Jouer ! Créer des activités avec les enfants en utilisant leurs thèmes préférés (les pirates, les licornes...). Impliquer les jeunes dans l'organisation de l'activité et leur déléguer des responsabilités, en fonction de leur âge.
- Opter pour un équipement adapté à l'enfant.
- Choisir des conditions idéales : météo agréable, faible achalandage, bon moment de la journée pour un maximum d'énergie.
- Privilégier le plaisir plutôt que l'accomplissement : choisir des itinéraires roulants et adaptés, tout en restant conservateur sur la distance parcourue et le dénivelé.
- Fixer un but clair : annoncer d'avance le plan de sortie donne des repères à l'enfant sur ce qui l'attend.
- Ajuster le rythme : adopter la vitesse du membre de la famille le plus lent, avec des arrêts fréquents pour se reposer et s'amuser.
- Prévoir des pauses ludiques : faire des arrêts pour des activités agréables, comme une collation ou un jeu.
- Être flexible : rester prêt à modifier le plan si les enfants sont fatigués ou si vous rencontrez un imprévu.
- Valoriser l'effort : mettre l'accent sur l'attitude et l'effort fourni plutôt que sur la réussite technique, même si cela demande de la patience et de la persévérance.
- Rendre l'expérience positive : le plaisir de passer du temps en famille et de découvrir de nouveaux paysages doit être la priorité absolue. Il vaut mieux s'arrêter que de poursuivre la randonnée dans la discorde.

Prêts pour pédaler !



Avant de s'élancer sur les sentiers ou les chemins, un bon équipement, adapté, sécuritaire et conçu pour les petites jambes comme pour les grandes, peut faire toute la différence.

Choisir le bon vélo, miser sur des accessoires fiables et instaurer de petits rituels d'avant-départ, c'est offrir aux enfants la confiance nécessaire pour pédaler plus loin... et aux parents, la tranquillité d'esprit pour savourer le moment.

Développer la confiance de l'enfant

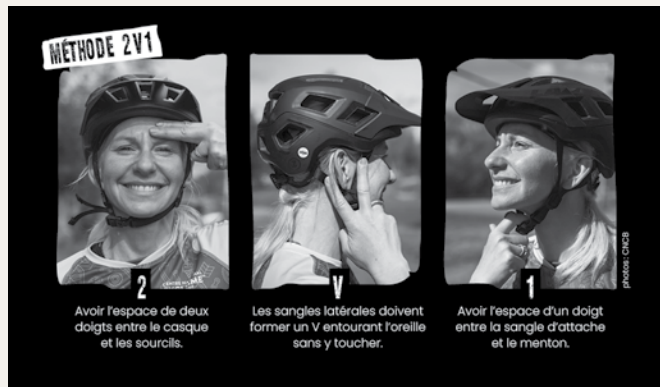
Le vélo

- Opter pour un vélo adapté à sa taille (l'enfant doit toucher le sol du bout des pieds), à la pratique visée, à son niveau et à sa progression.
- Leviers de freins accessibles pour les petites mains et faciles à utiliser.
- Laisser l'enfant participer au choix final de son vélo aide à mettre les chances de son côté !

Au fur et à mesure que les enfants gagnent en expérience, leur confier progressivement des tâches d'avant-départ et les inviter à ajouter quelques objets dans leur sac à dos ou leurs sacoches pour la randonnée.

Les accessoires

- **Casque** : obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, qu'ils soient conducteurs ou passagers. Il doit être homologué et correctement attaché.



- **Vêtements** : respirants (éviter le coton) et adaptés à la saison et à la météo. Voir à ce que les pantalons ne puissent pas se prendre dans la chaîne. Pour les sorties sur route, prévoir des vêtements voyants et réfléchissants.
- **Protections** : des gants, des souliers fermés, des lunettes et des protections corporelles sont recommandés selon la pratique.

Assurer la tranquillité d'esprit des parents

La sécurité

Sac à dos : utile pour transporter de l'eau, des collations, la trousse de premiers soins et la trousse de mécanique. Attention à ne pas la surcharger pour éviter de traîner trop de poids inutilement.

Entretien et vérification mécanique : avant chaque sortie, vérifier l'état du vélo en présence de l'enfant. Pendant la saison, valider de manière périodique la hauteur de la selle et le positionnement des manettes de frein.

L'alimentation et l'hydratation : pour éviter les baisses d'énergie, boire et grignoter régulièrement tout au long de la journée est le secret pour terminer avec le sourire. Pour une courte randonnée, une simple collation et de l'eau font très bien l'affaire. Pour les sorties plus longues, mieux vaut manger léger, mais souvent. À noter que peu importe la durée ou l'intensité de la sortie, l'eau reste la meilleure boisson pour pédaler.

Quelques idées de collations faciles à transporter :

- Une banane ou une pomme
- Mélange maison de noix et fruits séchés
- Barres énergétiques ou de céréales
- Craquelins et petits morceaux de fromage
- Muffin maison
- Pois chiches grillés ou autres légumineuses croustillantes
- Yogourt à boire

Les signes de déshydratation

- Sécheresse de la bouche
- Soif
- Constipation
- Maux de tête
- Urine plus foncée
- Fatigue
- Baisse de performance

Le sac « après » la sortie ou journée de vélo

Pour terminer la journée dans le confort :

- Vêtements complètement secs pour tous
- Chaussures ou sandales confortables
- Collation « récompense » (fruits, biscuits maison, chocolat chaud en hiver)
- Tapis de pique-nique ou couverture

Listes pratiques pour vos sorties à vélo

Voyage aventure et cyclotourisme



Téléchargez la liste

ÉQUIPEMENT DE VÉLO

- ☐ Vélo en excellente condition
- ☐ Casque de vélo
- ☐ Trousse de mécanique de base
- ☐ Sacs, sacoches de vélo, porte-bagages
- ☐ Cadenas (facultatif)
- ☐ Bouteilles d'eau

TECHNOLOGIE ET ORIENTATION

- ☐ Carte des sentiers ou du parcours
- ☐ Téléphone cellulaire ou satellite
- ☐ GPS (facultatif)
- ☐ Batterie externe
- ☐ Câbles de recharge

MATÉRIEL DE CAMPING

- ☐ Tente, hamac ou sac bivouac
- ☐ Sac de couchage
- ☐ Matelas de sol
- ☐ Système de filtration pour l'eau (pastilles, filtre, filtre à gravité, etc.)
- ☐ Réchaud et combustible
- ☐ Briquet, allumettes ou allume-feu
- ☐ Gamelle et couvert
- ☐ Couteau à lame tranchante
- ☐ Éponge, savon biodégradable et linge pour sécher
- ☐ Cordelette et mousquetons
- ☐ Sac pour déchets
- ☐ Petite chaise de camping pliable ou matelas gonflable

VÊTEMENTS ADAPTÉS À LA SAISON

- ☐ Cuissard
- ☐ Maillot de vélo manches courtes et/ou longues
- ☐ Manteau et pantalon imperméables et respirants
- ☐ Veste coupe-vent sans manches
- ☐ Chaussettes
- ☐ Chaussures de vélo
- ☐ Gants de vélo
- ☐ Cache-cou de style buff

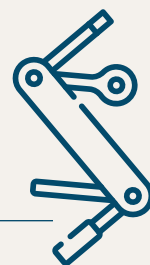
VÊTEMENTS POUR LE SOIR

- ☐ Ensemble de vêtements de rechange
- ☐ Veste isolante (type doudoune)
- ☐ Chaussures fermées légères
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Maillot de bain

EFFETS PERSONNELS, D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Lampe frontale + batterie de rechange
- ☐ Lingettes humides biodégradables
- ☐ Papier toilette
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Crème solaire
- ☐ Savon biodégradable
- ☐ Trousse de premiers soins
- ☐ Produit antimoustique
- ☐ Brosse à dents + dentifrice biodégradable
- ☐ Bouchons d'oreilles
- ☐ Truelle
- ☐ Trousse de couture
- ☐ Serviette microfibre

Trousse de mécanique et de réparation



Téléchargez la liste

AVANT CHAQUE DÉPART

Vérifiez que votre trousse est complète et à jour :

- ☐ La chambre à air de rechange n'est pas percée
- ☐ La colle de réparation de crevaison est toujours liquide
- ☐ Les outils sont propres et fonctionnels

TROUSSE DE BASE

Parcours d'une journée

- ☐ Chambre à air de rechange (même si vous roulez *tubeless*)
- ☐ Pompe à main ou à cartouche de CO₂
- ☐ Ensemble de rustines avec colle et papier sablé
- ☐ Démonte-pneus
- ☐ Multioutil avec clés hexagonales 8 mm, clé Torx
- ☐ Dérive-chaîne universel
- ☐ Maillon rapide (*chain-link*) compatible au nombre de vitesses de votre vélo



Partir à vélo demande une bonne dose d'organisation. Pour que votre sortie se déroule sans encombre, voici les listes de matériel à emporter, afin de ne rien oublier. Adaptez-les selon la durée, la saison, le type de sortie et votre niveau d'autonomie.

Parcours de plusieurs jours

En complément de la trousse de base, prévoir :

- ☐ Lubrifiant et linge pour entretenir la chaîne
- ☐ Petite brosse pour retirer la saleté sur la transmission
- ☐ 2^e chambre à air
- ☐ Attaches autobloquantes (Ty-Rap) et ruban adhésif (Duck Tape)
- ☐ Adhésif frein-filet (Loctite) pour sécuriser les vis
- ☐ Patte de dérailleur de rechange
- ☐ Vis et écrous variés (spécifiques à votre vélo)
- ☐ Tube de graisse
- ☐ Jeu de plaquettes de frein de rechange
- ☐ Pince à bec fin coupante
- ☐ Clé(s) à rayon
- ☐ Petit matelas isolant pour s'agenouiller pendant les réparations - optionnel
- ☐ Gants fins ou de latex pour bricoler sans se salir les doigts ou avoir froid - optionnel

Parcours en région isolée

- ☐ Câble de rechange pour dérailleur et câble de frein
- ☐ Ensemble de réparation de pneu (aiguille et fil solide ou fil à suture)
- ☐ Pneu pliable de rechange
- ☐ Rayons de rechange (avant et arrière)
- ☐ Collet de serrage de plomberie (très pratique pour une réparation de fortune)
- ☐ Tube de colle instantanée (Super Glue)

Trousse de premiers soins



Téléchargez la liste

AVANT CHAQUE DÉPART

- ☐ Avoir un cellulaire chargé (ajouter une application de premiers soins)
- ☐ Avoir la carte du parcours et des sentiers
- ☐ Avoir un plan de mesures d'urgence : nom, allergies, personne à contacter, assurance santé
- ☐ Ranger le tout dans une pochette étanche ou une boîte rigide compacte
- ☐ Vérifier les dates de péremption et l'état du matériel
- ☐ Ajuster le contenu en fonction de la durée de votre sortie, du nombre de personnes et du degré d'isolement

TROUSSE DE BASE

Parcours d'une journée

- ☐ Gants médicaux
- ☐ Pansements adhésifs variés
- ☐ Compresses stériles (x2)
- ☐ Ruban adhésif médical
- ☐ Compresse/pansement compressif avec attache
- ☐ Bandage triangulaire
- ☐ Lingettes antiseptiques
- ☐ Pince à épiler

- ☐ Ciseaux à bandages
- ☐ Onguent antibiotique (type Polysporin)
- ☐ Désinfectant pour les mains
- ☐ Couverture de survie

MÉDICAMENTS DE BASE

- ☐ Analgésique (ex. ibuprofène ou acétaminophène)
- ☐ Antihistaminique (ex. cétirizine) pour les piqûres

Parcours de plusieurs jours

En complément de la trousse de base, prévoir :

- ☐ Gel ou lingettes anti-piqûres / apaisantes
- ☐ Patch ou compresse froide instantanée
- ☐ Crème solaire format poche
- ☐ Baume à lèvres avec FPS
- ☐ Électrolytes ou sel d'hydratation
- ☐ Sifflet

Parcours en région isolée

- ☐ Stéristrips
- ☐ Garrot d'urgence (type CAT) — seulement si formé à son usage
- ☐ Petit miroir
- ☐ Crème contre les irritations / frottements
- ☐ Compresses oculaires ou solution saline
- ☐ Lampe frontale ou mini-lampe à clipser
- ☐ Briquet ou allumettes étanches
- ☐ Pansements pour ampoules



Le plein air en héritage

Inculquer la culture du vélo dès le plus jeune âge est un gage d'une vie active et en santé.

Le vélo, sous toutes ses formes, est une invitation à grandir dehors. Outre les habiletés motrices, il développe la confiance, la socialisation, la curiosité et la solidarité.

Sur le gravier, dans la neige ou dans la forêt, l'important reste le même : le plaisir de rouler ensemble.



Photo : Alexandre Beauchamp