



# Cet hiver, on roule à vélo!

Subvention pour la pratique du vélo d'hiver dans Ahuntsic-Cartierville 2024-25

Animé par [Maude Lapointe](#) (Solon),  
[Catherine Bilodeau](#) (Têtes de rayon) et  
[Fernand Doutre](#) (super voisin et cycliste aguerri)



# Déroulement de la soirée

## BLOC 1

- Mot de bienvenue
- Objectifs du programme
- Présentation des partenaires

## BLOC 2

- Prochaines étapes
- Trucs et astuces pour rouler cet hiver

## BLOC 3

- Discussions, échanges et jumelage



**Selon accompagne les groupes citoyens et les organisations dans la construction d'une ville plus écologique et solidaire, un quartier à la fois.**



## Repenser la place de la voiture en ville



Mieux-vivre  
avec moins d'autos

## Créer des pôles de résilience communautaire



Tiers-lieux  
(Espaces des Possibles)

## Construire notre avenir collectivement



Communauté  
des Possibles



# Pourquoi un programme d'accompagnement ?

Au-delà des **freins techniques** (accès à de l'équipement adéquat) et **logistiques** (infrastructures adéquates), c'est surtout les **freins psychologiques** qu'il faut surmonter.

Pour permettre aux personnes de tester, puis éventuellement d'adopter un changement d'habitudes, il faut :

Un **accompagnement humain**, qui permet d'essayer le vélo d'hiver, d'apprendre et d'être outillé

Un **sentiment de communauté**, qui favorise l'apprentissage par la rencontre et le partage d'expérience, encourage la création de lien social et d'un sentiment d'appartenance



# La subvention vélo d'hiver, c'est...

- Équipement
- Formation mécanique et conseils pratiques
- Une soirée d'information
- Deux sorties en groupe
- Communauté de cyclistes engagé-es
- Système de jumelage entre voisin-es
- Étude sur les changements de comportements
- ... un accompagnement!





ASSOCIATION POUR LA MOBILITÉ ACTIVE  
AHUNTSIC-CARTIERVILLE



Québec



# Notre cohorte 2024-2025

100 participant-es

- Débutant-es : 82 %
- Habitué-es : 18 %

## Genre

- Femmes : 63 %
- Hommes : 34 %
- Personnes racisées: 21%

98% ont répondu  
« Je vais en  
refaire c'est sur!  
»



« Parce que c'est le fun,  
que je me sens mieux  
physiquement et  
psychologiquement, que ça  
me rend libre et que c'est  
bon pour la planète. »



# Prochaines étapes

**Phase 1:** Soirée d'information

**Phase 2:**

**Option 1** - Récupérer votre équipement à l'Espace des Possibles

**Option 2** - Suivre une formation pour installer votre équipement (à l'Espace des Possibles)

**Phase 3:** Participer aux balades cet hiver (25 janvier et 15 février)

**Phase 4:** Partager votre expérience en remplissant le questionnaire d'évaluation en mars 2025

N'oubliez pas  
votre preuve  
d'adresse!



# Prochaines étapes

## Récupérer votre équipement

Samedi 23 novembre 12h à 13h

Lundi 25 novembre 18h à 19h30

Samedi 7 décembre 12h à 13h

Jeudi 12 décembre 18h à 19h30

Aucune de ces dates?

**tetesderayon@gmail.com**



## Suivre une formation pour installer sur votre vélo

Samedi 23 novembre 10h à 11h

Samedi 23 novembre 13h à 14h

Jeudi 5 décembre 18h à 19h

Jeudi 5 décembre 19h à 20h

Samedi 7 décembre 10h à 11h

Samedi 7 décembre 13h à 14h

Lundi 9 décembre 18h à 19h

Lundi 9 décembre 19h à 20h

Venez donner  
un coup de  
main?

# Prochaines étapes

## Option 3 — Faire installer par nos mécanos

1. Écrivez-nous à [tetesderayon@gmail.com](mailto:tetesderayon@gmail.com) pour prendre RDV (installation et mise au point à vos frais)
2. Apportez votre **vélo** et **preuve de résidence** à votre RDV.
3. Récupérez votre vélo tout beau et équipé pour l'hiver



9259, rue Lajeunesse

- Mardi 12h - 20h
- **Merc 14h - 20h**
- Jeudi 12h - 20h
- Dim 10h-13h



# Trucs et astuces de Fernand et Catherine





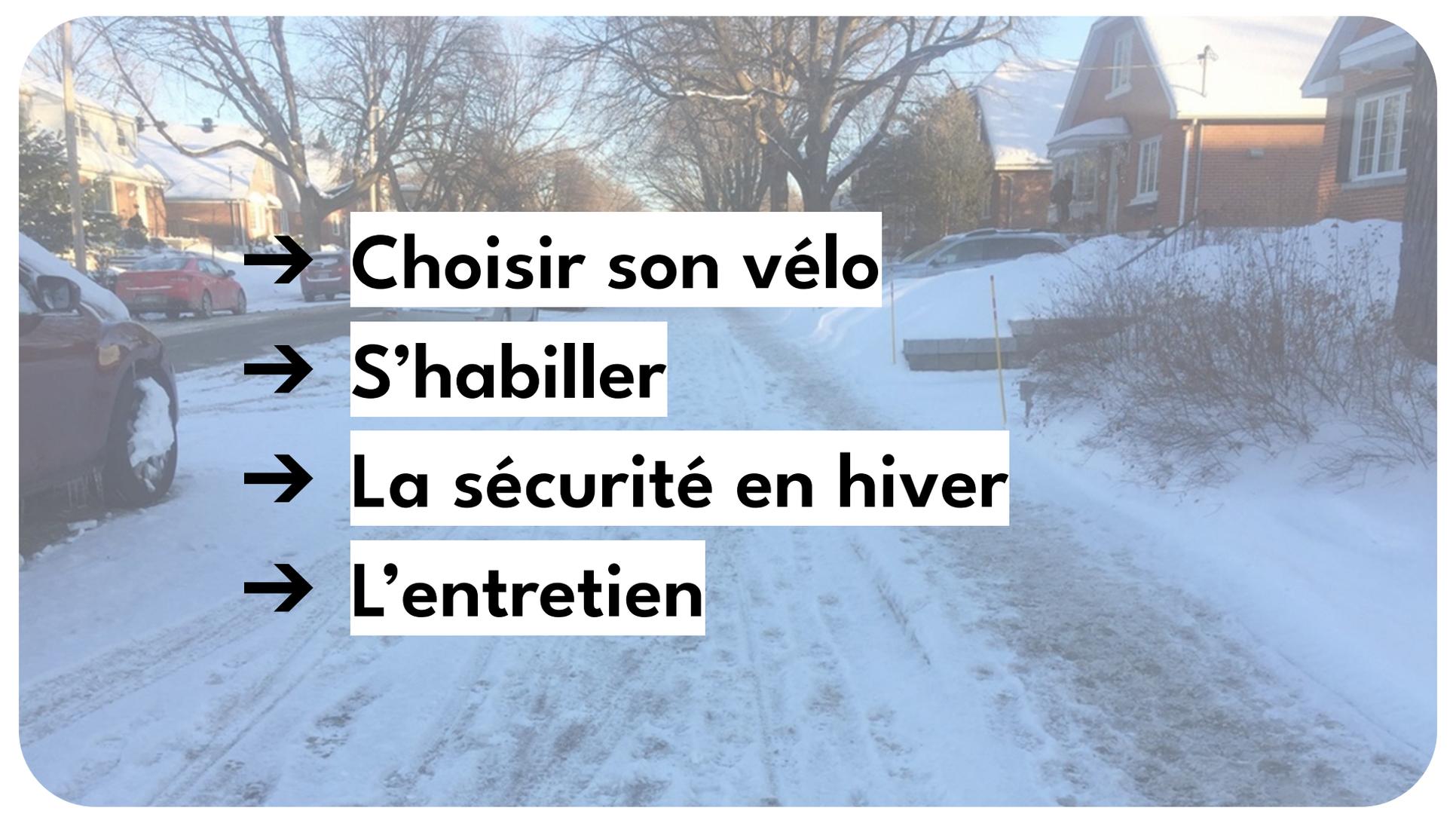
*Mais vous allez vite comprendre comment  
cette ville perchée tout au nord de l'Europe*



# Pourquoi faire du vélo en hiver?

- Pour le **plaisir**
- Ça permet de **garder la forme**
- C'est **écologique**
- Un excellent **moyen de transport**
- C'est synonyme de **liberté**



A photograph of a residential street in winter. The ground is covered in snow, and there are tire tracks. Houses with snow on their roofs and bare trees are visible in the background. A red car is parked on the left, and a white car is partially visible on the right. The sky is a pale blue.

→ Choisir son vélo

→ S'habiller

→ La sécurité en hiver

→ L'entretien

# Choisir son vélo

→ Pensez à prendre **vos**re  
vélo régulier

→ Achetez-en un **usagé**

## Types de cadres

- **Aluminium** : Ne “rouille” pas, mais s’oxyde / léger
- **Acier** : Rouille / plus lourd / roule doux
- **Chromoly** : Compromis entre aluminium et acier



# Choisir son équipement

## Pneus

Selon vos besoins, vos trajets, votre type de conduite, etc.

- **Pneus à clous** : 80 \$ à 180 \$
- **Pneus minces à crampons** : environ 40 \$
- **Pneus de montagne**

**À éviter** : pneus lisses/pneus "larges"



# Choisir son équipement

## Pneus

Selon vos besoins, vos trajets, votre type de conduite, etc.

- **Pneus à clous** : 80 \$ à 180 \$
- **Pneus minces à crampons** : environ 40 \$
- **Pneus larges de montagne**

**À éviter** : pneus lisses

## Gardes-boue

Passez à l'atelier de vélo communautaire pour acheter à bon prix, encourager local et communautaire!



# S'habiller



# S'habiller

## Option A

S'habiller avec vos vêtements habituels.

Évitez d'avoir trop chaud!  
Plus vous bougez, plus vous transpirez.

## Option B

Principes pour les vêtements plus techniques :

- Idéalement, utilisez un système de **couches** de vêtements
- Gardez vos **extrémités** bien au chaud! (tête, mains et pieds)
- Protégez-vous du vent et de l'eau (humidité)



# S'habiller

**N'achetez pas  
tout d'un seul  
coup!**

On peut s'équiper au  
fil des ans.

- **Anorak** ou **coupe-vent** imper-respirant. Coquille.
- **Laine polaire** (polyester) OU chandail de laine.
- **Sous-vêtements** en laine conventionnels OU sous-vêtements en laine mérino (plus cher), mais ne sent pas et garde au chaud même humide.
- **Tuque** sans pompon qui se porte sous le casque
- **Gants, mitaines, moufflons** — selon la température. Les mitaines sont plus chaudes que les gants. Il faut être confortable pour changer les vitesses et freiner. Plusieurs couches si possible. Possibilité de faire des moufflons maison!



# S'habiller

**Une variété de choses pour une variété de températures!**

## Au travail :

- Accrocher et faire sécher ses vêtements!
- Vêtements de rechange (tiroir à sous-vêtements, bas, chandail)
- Chaussures ou pantoufles de rechange qu'on laisse là-bas
- Câble pour charger ses lumières ou des piles de rechange
- Une couche supplémentaire « au cas où » (des fois qu'on rentre à pied ou en autobus!)



# S'habiller



**Pour les grands froids et les jours très venteux :**

- **Couvre-visage ou cagoule**
- **Lunettes de ski** (protège bien les yeux du froid)

La mautadine de buée dans les lunettes....

**La selle demeure froide :**

- Pour plus de confort, utilisez un couvre-selle, portez un vieux cuissard ou portez plus de couches de sous-vêtements



# La sécurité en hiver



# La sécurité en hiver



**Soyez visible!**

(comme un sapin de Noël!)

# La sécurité en hiver



## Adaptez votre conduite

- Utilisez les pistes **déneigées**
- Commencez par rouler sur de **petites distances**
- Prévoyez **plus de temps** pour vos déplacements (s'habiller, changer d'itinéraire, conduite plus lente, etc.)
- Envisagez et explorez des **itinéraires alternatifs**
  - ◆ Les grandes artères peuvent être de bons ou mauvais choix, adaptez-vous
  - ◆ Explorez des rues secondaires et discutez avec d'autres cyclistes (vélo d'hiver MTL, ou ici!)
- Roulez en vous **laissant de l'espace** (conduite défensive)

# Cours de conduite 101



- **On roule plus lentement.** L'idée est de se rendre, de façon sécuritaire, du point A au point B. **Lorsque ça avance mal, on utilise les plus petites vitesses et ça roule beaucoup mieux.**
- **On évite aussi de rouler les jours où la glace est trop présente** ou lorsqu'il y a de nombreux cm de neige.
- Pratiquez-vous à **freiner doucement**, à **tourner lentement**, tentez de comprendre le comportement de votre monture durant l'hiver.
- **Choisir sa chaussée** (trottoirs, rues, pistes cyclables).
- Tenter de **prévoir les plaques de glace.**
- Essayez de deviner où se trouve **les trous** dans la chaussée.
- **Anticiper les actions des voitures**, et surtout celles des camions, autobus ou des charrues.

# **La sécurité en hiver**

**Vous pouvez faire du vélo  
d'hiver et parfois laisser  
votre vélo au travail ou à  
la maison!**

**Oui, oui.**



A group of people, including several wearing high-visibility vests, are gathered in a snowy park. They are surrounded by bicycles and a cargo bike. The scene is set in a winter landscape with snow-covered trees and buildings in the background. A signpost with parking and no-parking signs is visible on the left. The overall atmosphere is one of a community meeting or maintenance activity in a winter setting.

# L'entretien

# L'entretien

## Avant l'hiver

- Mise au point spécifique à l'hiver
- Soins particuliers au graissage et à l'huilage
- Vélo en bon état

## Pendant l'hiver

Aux deux semaines ou durant les jours de redoux

- “Nettoyer” et huiler la chaîne
- Éliminer le sel de déglacage avec un savon doux
- Faites plaisir à votre cadenas : quelques gouttes d'huile



# Entretien son vélo

- **Chaîne, roues, dérailleurs :**  
ces éléments s'usent plus vite (x 10)  
si vous roulez durant l'hiver. Il faudra  
penser à les changer éventuellement.



# L'entretien

**Un pépin? Une question?  
Besoin d'aide pour entretenir votre vélo?  
Passez nous voir à l'atelier communautaire  
de quartier: Têtes de rayon !**





**Questions?**

**Recommendations?**



**ESSAIE LE VÉLO D'HIVER**



**FAIS TROP FROID**



**T'HABITES AU QUÉBEC**



# Liens utiles

État des pistes cyclables: [Vélo-info.quebec](https://velo-info.quebec)

[AMAAC](#): Association Mobilité Active Ahuntsic-Cartierville

[Ahuncycle](#): Pour plus d'aménagements sécuritaires pour piétons et cyclistes

[Conseils pour rouler à vélo en hiver en toute sécurité](#), Radio-Canada

[Hiver à vélo](#), Vélo Québec

[Vélo Info](#) (Conditions du réseau cyclable)

[Que faire avec son vélo l'hiver?](#), Vélo Mag

[Lubrifiants et graisses : les baumes de jeunesse pour votre vélo cet hiver](#), blog La Cordée

[Comment garder des freins en hiver?](#) Dumoulin Bicyclettes

[Groupe Facebook Vélo d'hiver Montréal](#) (21,8K membres)

[Groupe Facebook Vélo électrique d'hiver](#)

[Parents - Vélo d'hiver Québec](#)



# État des pistes avec Vélo Info (veloinfo.quebec)



**Rue de Louvain Est**

Confort :

- État normal
- Problème mineur (ex: cohabitation avec voitures problématique)
- Piste dangereuse (ex: piste cyclable en très mauvais état)
- Fermé (ex: travaux ou neige)

Quelques plaques de glace

CHOISISSEZ UNE PHOTO :

→ Voir l'état du réseau cyclable

→ Signaler des conditions

**Merci et restons  
prudent-es!**

