Rouler efficacement en groupe
et en toute sécurité…

Guide pratique à l'intention des membres du Vélo Club St-Hyacinthe

Vélo Club Saint-Hyacinthe

On roule ensemble pour le plaisir et la santé!

Pourquoi un guide sur la sécurité?

L'objectif de ce guide est de fournir aux membres du Vélo Club St-Hyacinthe des conseils permettant d'adopter une conduite responsable en tant que cyclistes vis-à-vis des autres usagers de la route et de communiquer les règles et les bonnes pratiques en vigueur au sein de notre Club afin de rouler efficacement en groupe, en ayant du plaisir et surtout… en toute sécurité!

En ce sens, que vous soyez un cycliste expérimenté ou débutant au sein du Club, il est fortement recommandé de lire attentivement ce document et d'adhérer à son contenu. Il est notre guide de référence.

N'oubliez pas que la sécurité à vélo commence par l'adoption de comportements préventifs et par le respect du *Code de la sécurité routière* du Québec. En tout temps, il faut demeurer vigilant, être visible et rouler en toute sécurité.

Bonne saison et n'oubliez pas qu'au Club, **nous roulons ensemble pour le plaisir, la santé… et la sécurité!**

Le conseil d'administration

Contenu du guide

Règles de bonnes pratiques du Vélo Club St-Hyacinthe

- Respect du *Code de la sécurité routière* et des bonnes pratiques du Club 4
- Soyez visible en tout temps 6
- L'image et la réputation du Club est importante… 7
- Avant de partir, assurez-vous d'avoir ce qu'il vous faut! 7

On est un club, on roule en club!

- Choisissez le bon peloton selon votre niveau 8
- Vitesse de croisière versus vitesse moyenne 9
- Types de vélos acceptés dans le Club 9

En quoi consiste le « sillonnage »

- La communication = la clé du succès! 11
- La régularité : règle maîtresse 12

Rouler en peloton, ça s'apprend!

- Règles s'appliquant à l'encadreur (chef de peloton, accompagnateur responsable de la sortie) 13
- Règles s'appliquant au chef de file (premier de tête) 13
- Règles s'appliquant à l'ensemble des cyclistes 14

Les relais, quand et comment?

- Quelques règles de base pour bien effectuer les relais 16
- Comment donner le relais 17

En plus des règles propres au Vélo Club St-Hyacinthe décrites dans ce document, le Club s'engage à respecter toutes les règles en vigueur du *Code de la sécurité routière* qui est une loi au Québec. Le partage de la route avec les piétons, les autres cyclistes et les automobilistes est incontournable : c'est une question de respect. Il sera toujours difficile d'invoquer le manque de respect des automobilistes à notre égard si nous ne faisons pas notre part envers les autres usagers de la route. Le vélo est un véhicule et les cyclistes ont donc les mêmes droits et les mêmes obligations que les automobilistes. Cependant, trop de cyclistes l'ignorent ou n'en tiennent pas compte.

La sécurité à vélo commence donc par le respect du *Code de la sécurité routière* et par l'adoption de comportements préventifs et responsables. Rouler en peloton engendre de nombreux risques et c'est pour cette raison qu'il faut être prudent à tout moment. Ouvrez l'oeil, soyez à l'écoute, et assurez-vous d'être vu. Il est du devoir de chaque cycliste d'assurer non seulement sa sécurité personnelle mais également celle du groupe.

N'oubliez pas que des amendes sont prévues pour les cyclistes qui contreviennent au *Code de la sécurité routière*, que ce soit au sujet de l'équipement, des obligations ou des interdictions. En ce sens, vous pouvez consulter le site Web de la SAAQ à l'adresse suivante : https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/ce-que-dit-la-loi/

1- Respect du Code de la sécurité routière et des bonnes pratiques du Club

Débutons par un rappel des principaux points du *Code de la sécurité routière* qui s'appliquent plus spécifiquement aux cyclistes :

- Respecter la signalisation (arrêts, feux rouges, etc.) même si cela implique la division temporaire du peloton.
- Signaler ses intentions (arrêts, virages à gauche ou à droite) en utilisant les signes de la main.
- Emprunter la voie cyclable lorsque la chaussée en comporte une (à noter qu'il n'est pas obligatoire d'emprunter une piste cyclable qui ne fait pas partie de la route).
- Circuler à la file indienne quand vous roulez en groupe. Un maximum de 15 cyclistes à la file est permis si non, il faut séparer le groupe.
- Rouler dans le sens de la circulation.
- Il est interdit de circuler entre deux rangées de véhicules immobilisés ou en mouvement.
- Il est interdit de circuler sur un trottoir.
- Lorsqu'on doit traverser une voie ferrée, on doit l'attaquer perpendiculairement.
- Si pour une raison quelconque, on doit s'arrêter, il faut le faire en s'assurant de ne pas mettre un autre cycliste en difficulté.
- Si vous descendez de votre vélo, dégagez la route.

- Lorsque vous vous arrêtez, et spécialement en groupe, assurez-vous de déplacer complètement votre vélo hors de la chaussée.
- Si vous doublez un cycliste, toujours le faire par la gauche et lui signaler « vélo à gauche », ne jamais doubler par la droite.
- Il est également interdit de circuler en portant un ou des écouteurs et de manipuler un appareil électronique portatif, qu'il soit ou non tenu en main.

Une partie des randonnées du Club se déroulent en ville (entrée et sortie) ou en banlieue. Voici donc quelques conseils qui s'appliquent plus particulièrement à la conduite en zone urbaine :

- Ne roulez jamais à l'extrême droite de la chaussée, mais conservez plutôt un espace suffisant pour avoir une marge de manœuvre lors d'un imprévu.
- Gardez un espace suffisant avec les voitures garées : dès qu'on s'approche d'une portière, il est judicieux d'imaginer qu'elle va s'ouvrir!
- Laissez le champ libre aux véhicules déjà immobilisés à un carrefour pour respecter les priorités. Ne les empêchez pas de repartir, masquant leur visibilité et en les mettant mal à l'aise par votre proximité.
- À un feu rouge ou à un arrêt, demeurez derrière les voitures déjà arrêtées. Si vous passez dans la voie de gauche (pour un virage à gauche au feu), ne dépassez pas les voitures en attente dans la même voie. Restez derrière. Comportez-vous comme si vous étiez un automobiliste.
- Ne dépassez jamais par la droite un véhicule en mouvement, même au ralenti : restez derrière. Avec le virage à droite sur feu rouge c'est encore plus important.
- Si un piéton s'engage dans l'intersection ou manifeste clairement son intention de s'y engager, le cycliste doit s'immobiliser et le laisser passer.

2- Soyez visible en tout temps

En vélo, plusieurs équipements sont obligatoires, comme les réflecteurs[1].

1. Réflecteur blanc à l'avant.
2. Un des accessoires de visibilité suivants sur la roue avant :
   - réflecteur jaune ou blanc fixé aux rayons de la roue avant et visible des deux côtés de la bicyclette;
   - pneu dont les deux flancs sont réfléchissants;
   - jante dont les deux côtés portent une bande réfléchissante continue sur toute la circonférence.

En l'absence de dispositifs réfléchissants sur la roue avant, vous devez installer une bande réfléchissante jaune ou blanche de chaque côté de la fourche.

3. Réflecteur rouge à l'arrière.
4. Un des accessoires de visibilité suivants sur la roue arrière :
   - réflecteur rouge ou blanc fixé aux rayons de la roue arrière et visible des deux côtés de la bicyclette;
   - pneu dont les deux flancs sont réfléchissants;
   - jante dont les deux côtés portent une bande réfléchissante continue sur toute la circonférence.

En l'absence de dispositifs réfléchissant sur la roue arrière, vous devez installer une bande réfléchissante rouge ou blanche sur chaque hauban.

5. Réflecteur jaune ou blanc à chaque pédale. Si les pédales ne sont pas munies de tels réflecteurs, le cycliste doit porter une bande réfléchissante autour de chaque cheville ou des chaussures pourvues de bandes réfléchissantes.

Attention! Si vous faites du vélo à la noirceur, le *Code de la sécurité routière* oblige l'installation d'accessoires additionnels :

- un phare ou un feu blanc à l'avant, qui peut être clignotant;
- un feu rouge à l'arrière, qui peut être clignotant.

[1] www.saaq.gouv.qc.ca

3- L'image et la réputation du Club est importante…

- **Évitez de répondre aux invectives des automobilistes.** C'est une perte de temps et ça peut vous causer des ennuis en plus de mettre en jeu la sécurité des cyclistes au sein de votre groupe. Les conducteurs de véhicules automobiles ne sont pas tous désagréables, aussi nous pouvons tirer profit de la courtoisie des automobilistes qui sont aimables envers nous, en les saluant et en leur souriant. La réputation du Club (et des cyclistes en général) est intimement liée à la courtoisie envers les conducteurs automobiles et nous devons faire des efforts afin de préserver leurs bons sentiments à notre égard.
- **Vous ne devez pas accepter les comportements dangereux.** Si vous croyez qu'un cycliste de votre groupe a un comportement dangereux, il est de votre devoir de l'en informer de façon diplomatique : tout individu veut s'améliorer et il acceptera la critique si elle est bien présentée. Soyez constructif dans votre façon de vous exprimer et ainsi tout le monde sera gagnant! Si le comportement dangereux est maintenu suite à votre intervention, vous devez aviser un membre du conseil administratif qui prendra les mesures nécessaires.
- **L'environnement, c'est important!** Lorsque vous roulez à vélo, vous représentez le Club et à ce titre, vous devez adopter un comportement responsable face à l'environnement. Le Vélo Club St-Hyacinthe est soucieux de préserver les routes, les sentiers, les parcs et les endroits que nous utilisons lors de nos sorties. Chaque membre doit donc contribuer à maintenir un environnement propre et sans déchets.

4- Avant de partir, assurez-vous d'avoir ce qu'il vous faut!

Même si on roule en groupe, on demeure un individu. Bien que l'on bénéficie de l'aide du groupe en cas de pépin, il faut néanmoins prévoir les imprévus. Avant une randonnée, il faut s'assurer des points suivants :

- **Le port du casque est OBLIGATOIRE pour les sorties avec le Club, et ce, en tout temps.**
- Assurez-vous que votre vélo est en ordre et qu'il est bien ajusté : pneus bien gonflés et pas trop usés, freins et dérailleurs en ordre, la chaîne et les parties mécaniques sont en bon état de fonctionnement et bien lubrifiées, la selle est à la bonne hauteur, etc.
- Apportez une trousse de réparation de base contenant : une paire de démonte-pneus, une pompe, une chambre à air, un jeu de rustines et de la colle, un outil multi-fonctions incluant minimalement quelques clés Allen, un tournevis plat et un tournevis cruciforme.
- Portez des vêtements colorés qui vous permettront d'être vu de loin, autant le jour que la nuit.
- Assurez-vous d'apporter suffisamment de ravitaillement : eau, boisson sportive, fruits frais ou secs, barre énergétique, etc.
- Apportez un téléphone mobile, un peu d'argent et des pièces d'identités (carte d'assurance-maladie, permis de conduire, passeport au besoin).

Rouler avec un club implique une discipline différente des sorties en solitaire : on roule en groupe pour se retrouver entre amis mais aussi pour économiser de l'énergie et améliorer ses performances. En plus de l'effet d'entrainement non négligeable, rouler en peloton signifie que l'on profite de l'effort des cyclistes à l'avant qui doivent affronter de façon plus importante le vent que ceux qui les suivent. Lorsque la randonnée est menée correctement, l'effet d'aspiration dans le groupe peut aider à réduire de façon significative l'effort demandé à chaque cycliste (environ 25%) comparativement à un effort en solitaire.

Dans tous les cas, il ne faut jamais oublier que l'on pratique le vélo pour le plaisir : si on choisit de rouler avec un groupe, on doit sacrifier une certaine liberté au profit d'une certaine efficacité. Aussi, pour que l'exercice demeure agréable, une cohésion doit exister dans le groupe. On ne le dira jamais assez : le groupe doit être solidaire de chacun de ses membres. Si un cycliste est en difficulté, le groupe doit attendre cette personne ou lui porter assistance selon le cas. On ne devrait jamais abandonner un cycliste à son sort sans être certain qu'un autre groupe suit à courte distance ou que ce cycliste est capable de retourner chez lui par ses propres moyens. C'est pour cette raison que le Club incite les différents groupes à partir dans la même direction et surtout, à respecter la vitesse annoncée au départ pour chacun des pelotons.

1- Choisissez le bon peloton selon votre niveau

Dans cette optique, il est important de bien choisir son groupe au départ de la randonnée. Si on choisit un groupe trop fort pour ses capacités, on risque de s'épuiser très rapidement et de ralentir tout le monde. Au contraire, si on choisit un groupe trop faible, on peut imposer un rythme trop élevé pour les autres cyclistes. Dans le Club, les vitesses des groupes sont annoncées au départ et un groupe devrait respecter la vitesse annoncée à moins que les conditions ne soient particulièrement favorables ou défavorables. Il vous revient de vous évaluer correctement et si vous êtes incertain de vos capacités, optez pour un groupe moins fort, quitte à joindre un autre groupe après la pause du midi ou lors de prochaines sorties.

L'important est d'être à l'aise dans le groupe que vous choisissez. Il n'y a pas de mal à essayer un nouveau groupe en cours de saison en autant que vous puissiez suivre son rythme. L'essai peut se faire autant dans un groupe plus lent que plus rapide. Si vous essayez un groupe plus fort et que vous préférez ne pas rouler en tête du peloton (relais), avertissez vos compagnons de route que vous faites un essai et que vous allez faire de très courts relais afin d'éviter un épuisement inutile qui pourrait s'avérer dangereux pour les autres cyclistes. Cette stratégie vaut autant pour votre groupe régulier : il n'est pas nécessaire de démontrer votre force en restant trop longtemps à la tête du peloton.

Il peut arriver à l'occasion qu'il y ait une fusion entre deux groupes dont la vitesse de croisière est différente. En ce cas, il revient à chacun de respecter la consigne en limitant notre vitesse à celle déterminée au départ par l'ensemble des cyclistes et de suivre les consignes de l'encadreur.

2- Vitesse de croisière versus vitesse moyenne

- **La vitesse de croisière** est la vitesse à laquelle le groupe devrait rouler sur terrain plat, sans vent notable. En principe, votre peloton ne devrait pas excéder la vitesse annoncée au départ, sauf bien sûr lors des descentes ou s'il y a de forts vents de dos. Ainsi, un peloton qui annonce qu'il va rouler à une vitesse de croisière de 25 km/h prend l'engagement de respecter cette vitesse pour toute la durée du parcours. Notons également qu'une période d'échauffement est souhaitable lors des premiers kilomètres : la vitesse sera alors moindre que la vitesse annoncée.
- **La vitesse moyenne** fait référence à la distance parcourue divisée par la durée de la randonnée, sans les arrêts et les pauses (par exemple, la distance calculée en kilomètres divisée par le temps exprimé en heures, donnera des kilomètres/heure). Avant chaque randonnée, nous faisons l'appel pour former des pelotons selon la vitesse moyenne. Notez que les cyclomètres et les GPS pour vélos sont généralement dotés d'une fonction qui arrête le calcul du temps lorsque le vélo n'est pas en mouvement. Ainsi, un peloton qui termine une randonnée avec une vitesse moyenne de 25 km/h aura souvent roulé à une vitesse de croisière supérieure (28, voire 30 km/h) pour compenser les moments où la vitesse est en-dessous de 25 km/h (côtes, circulation, etc.).

3- Types de vélos acceptés dans le Club

Le Club préconise l'utilisation d'un vélo de route conforme au *Code de la sécurité routière*. Voici ce qu'on entend par « vélo de route » : Un vélo de route possède un guidon courbé, des roues de 700 mm de diamètre et un cadre léger. Il s'agit d'une catégorie de vélo très segmentée dans laquelle on retrouve des vélos adaptés à une pratique récréative autant que des vélos conçus pour des coureurs cyclistes avides de performance.

On privilégie le vélo de route pour son efficacité supérieure. Sa géométrie plus sportive, sa légèreté et ses composantes performantes permettent d'augmenter le rendement du cycliste, peu importe son niveau de forme physique ou ses aptitudes. Les grandes distances se parcourent donc plus facilement et plus confortablement.

Est-ce que les vélos avec assistance électrique sont acceptés dans le Club?

Le Vélo Club Saint-Hyacinthe tolère ce type de vélo sous certaines conditions :

- Le membre utilisateur devra en informer les membres du conseil d'administration.
- Le vélo à assistance électrique (VAE) doit obligatoirement être un vélo de route, donc certains modèles seulement peuvent être acceptés.
- L'utilisateur est entièrement responsable de l'autonomie de sa batterie. En conséquence, s'il y a panne, il devra y remédier seul.
- Pour la sécurité de tous, le membre doit démontrer qu'il a le contrôle de son vélo (V.A.É) avant de faire une sortie de groupe.

- Le cycliste utilisateur du VAE doit déclarer à chaque sortie aux encadreurs et aux autres cyclistes de leur groupe de vitesse qu'il utilise ce type de vélo.
- Ce type de vélo sera possiblement accepté seulement pour permettre à des cyclistes de maintenir leur activité dans leur groupe de vitesse et non pas pour assurer une accélération.
- Pour cause de la réglementation du code de la route, la technologie et/ou toutes autres raisons le C.A. garde le droit d'exclure ce type de vélo en tout temps.

En quoi consiste le « sillonnage »

Les randonnées en groupe constituent la principale activité du Club. Le but de ces randonnées est de permettre au groupe de se déplacer en formation alignée de façon à ce que chaque cycliste dépense le moins d'énergie possible. Il est à noter qu'au sein du Club, la file indienne simple est la formation de base du peloton. Par exemple, lorsque vous roulez entre 25 et 30 km/h, 80 % de l'énergie que vous dépensez sert à combattre la force de frottement de l'air. Aussi, le cycliste qui roule à l'avant du groupe combat la résistance de l'air, permettant aux autres cyclistes de bénéficier d'un courant d'air aspirant. Pour profiter de cet avantage, vous devez rouler près de la personne devant vous, idéalement dans un espace compris entre 15 cm et 60 cm. Si vous avez plus d'un vélo de distance entre vous et la personne qui vous précède, l'effet d'aspiration du groupe, le sillonnage, est nul (aussi bien rouler seul!).

Rouler à plusieurs et en formation serrée n'est pas évident au début. Toutefois, avec de l'entraînement et de la concentration, c'est un apprentissage qui se fait assez facilement. Plus vous gagnerez en expérience, plus vous réduirez la distance avec la roue du cycliste devant vous. Alors voici quelques conseils pour rouler efficacement en groupe et profiter au maximum du sillonnage.

1- La communication = la clé du succès!

La cohésion du groupe repose sur le travail de chaque individu, mais également sur une excellente communication entre les cyclistes. La communication au sein du peloton est probablement l'aspect qui augmente le plus la sécurité du groupe. Il est du devoir des cyclistes en tête de peloton d'indiquer leurs intentions (arrêt, relais, changement de direction) ainsi que les dangers imminents, en particulier les trous et les objets qui jonchent le sol. Étant donné qu'il est difficile d'entendre les consignes verbales en queue de peloton à cause du vent et des bruits environnants, les échanges se font généralement par pointage (pointer les obstacles du doigt) ou par signaux avec les mains. Voici les principaux signes de la main :

Pointer à gauche ➔ virage à gauche	**Pointer à droite** ➔ virage à droite	**Main ouverte vers le bas, paume vers l'arrière** ➔ arrêt **Main vers le bas avec mouvement de flexion/extension du poignet** ➔ annonce un ralentissement	**Pointer un doigt vers le sol (à gauche ou à droite)** ➔ indique un débris, un trou, etc. **Secouer la main vers le bas** ➔ indique la présence de « gravel », de sable, etc.	**Agiter la main derrière le dos (ex. : poussée vers la gauche)** ➔ indique de se déplacer vers la gauche pour éviter un objet ou une voiture

2- La régularité : règle maîtresse

- **Maintenez une distance constante entre vous et le cycliste qui vous précède.** Si vous laissez celui qui vous précède prendre de l'avance, il vous faudra ensuite accélérer pour le rejoindre. Ceux qui sont derrière vous devront aussi accélérer pour réussir à vous suivre.
- **Ayez un coup de pédale régulier (rythme et cadence) et n'arrêtez pas de pédaler inutilement.** Cesser de pédaler est pour celui qui vous suit le premier signe d'un éventuel ralentissement. Vous lui imposez ainsi un "garde à vous" inutile qui peut même devenir stressant à haute vitesse. Évitez également tous les gestes brusques (déviations, freinages).
- **Mettez l'emphase sur la régularité de votre ligne de roulement (roulez en ligne droite).** Sachez qu'il est plus sécuritaire, lorsqu'on roule en peloton, de passer dans les petits trous que de systématiquement essayer de les éviter en zigzagant constamment.
- **Restez sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède, et ce, même si celui-ci vous cache une partie de la chaussée**. « Zigzager » constamment augmente les risques de contact entre cyclistes et cette façon de faire est épuisante pour vous et stressante pour celui qui vous suit. Faites confiance à celui qui vous précède et dites-vous que si il a passé, il n'y a pas de raison pour que vous ne passiez pas vous aussi.

Si c'est dans notre intérêt, c'est aussi notre responsabilité d'assurer un peloton compétent et sécuritaire. Les « nouveaux » doivent apprendre à rouler aussi bien que possible et les « anciens » ont une responsabilité de montrer aux nouveaux membres comment faire.

Il est à noter que pour des raisons de sécurité et pour respecter le *Code de la sécurité routière*, le Club demande à TOUS les pelotons de circuler à la file indienne. **Les pelotons peuvent être formés d'un maximum de 15 cyclistes et si le nombre est excédentaire, il faut obligatoirement former un autre groupe.**

Afin d'avoir du plaisir à rouler en peloton, il est essentiel de définir les comportements attendus et les responsabilités de chaque membre du peloton.

1- Règles s'appliquant à l'encadreur (chef de peloton, accompagnateur responsable de la sortie)

L'encadreur doit :

- Connaître le trajet de la sortie avant le départ.
- Respecter une période d'échauffement au début de la randonnée (10 minutes).
- S'assurer que les vélos sont en ordre et que chaque membre du peloton porte un casque.
- S'assurer qu'il y a au moins un cellulaire dans le groupe en cas d'urgence.
- S'assurer de la sécurité du peloton et du bon déroulement de la sortie.

2- Règles s'appliquant au chef de file (premier de tête)

Le chef de file doit :

- Maintenir une vitesse la plus régulière possible.
- Indiquer clairement les virages et les arrêts.
- Indiquer, en pointant du doigt, les imperfections de la route ou autres dangers suffisamment à l'avance (trous, fissures, etc.).
- Éviter de passer très près des trous, des crevasses et des bouches d'égouts.
- Lorsqu'il y a un obstacle devant le peloton (piéton, voiture stationnée, etc.), il doit indiquer d'un mouvement de la main qu'il faut s'éloigner du bord de la route.
- Surveiller les mouvements suspects, les automobiles stationnées en bordure de la route, les chiens qui pourraient avoir la tentation de venir jouer aux quilles avec le peloton, etc.
- Accélérer lentement après un ralentissement.
- Ralentir en haut d'une côte pour regrouper le peloton.

- Dans les descentes, il doit continuer de pédaler afin d'éviter que les autres cyclistes soient obligés de freiner.
- S'assurer, avant de changer de voie ou de passer le relais, que la voie est libre et qu'il n'y a pas de véhicule qui arrive par devant ou par derrière.
- Passer le relais avant d'être épuisé dans un endroit sécuritaire (route droite). Il doit également crier « relais » en faisant un signe de la main dans le mode convenu de rotation.

Pour augmenter la vitesse du peloton, le chef de file doit :

- S'assurer que l'ensemble des cyclistes du peloton est capable d'absorber ce gain de vitesse.
- L'augmenter progressivement (un km/h à la fois) et ne pas le faire juste après avoir pris le relais pour permettre au cycliste qui descend vers l'arrière de s'accrocher au groupe sans devoir fournir un effort excessif.
- Savoir faire corps avec le reste du groupe. À quoi bon augmenter la vitesse et finalement se retrouver seul ou à deux trois en avant du peloton? Rappelez-vous qu'une sortie cyclosportive n'est pas une course. Si après avoir augmenté la vitesse durant votre relais, vous réalisez que le groupe revient à la vitesse qu'il avait avant, c'est probablement parce qu'il ne veut pas rouler plus vite.
- Passer le relais avant d'être épuisé : on évite ainsi les risques d'accidents et on s'assure de pouvoir s'accrocher facilement à la queue du peloton.

3- Règles s'appliquant à l'ensemble des cyclistes

Chaque cycliste au sein du peloton doit :

- S'assurer que son vélo est en ordre avant le départ.
- Rouler dans un groupe adapté à son niveau et ses capacités.
- Être concentré et attentif à ce qui se passe de chaque côté (regarde) et derrière (écoute).
- Garder la tête haute et ne pas fixer la roue directement en avant de lui. Il doit être conscient de ce qui se passe loin en avant (déviation de la route, trous, trafic, lumières, etc.) et regarder au-dessus de l'épaule de la personne qui le précède.
- Garder sa ligne (trajectoire) en suivant la roue devant lui, mais pas de trop près afin d'avoir une marge de manœuvre pour réagir. La distance entre votre roue et celle du cycliste qui vous précède doit être d'au moins 10 à 15 cm et d'au plus une longueur et demie de roue (± 1 m).
- Éviter d'engager sa roue avant à côté de la roue arrière du vélo qui le précède car cette position laisse le cycliste très vulnérable à une chute si celui qui le précède change de ligne.
- Rouler à une distance d'environ 50 à 75 cm du bord de la route.

- Annoncer ses intentions à l'avance, de préférence par des gestes de la main (virage, arrêt…). Les cyclistes qui vous suivent ont la responsabilité de relayer vos intentions au reste du peloton.
- Annoncer les imperfections de la route ou autres dangers suffisamment à l'avance.
- S'adapter à la vitesse de la personne la plus lente. Si vous trouvez que la vitesse du peloton est trop élevée, il ne faut pas hésiter à demander au groupe de ralentir.
- Signaler rapidement quand il est en difficulté, avant d'atteindre le point de non-retour et de fatigue extrême. On ne doit jamais dépasser ses limites.
- Si un ennui mécanique ou une crevaison survient, il faut avertir immédiatement le groupe et s'immobiliser de façon sécuritaire sur le bord de la chaussée. Tout le groupe doit patienter le temps de la réparation et repart ensemble.
- Le dernier de file doit signaler la présence d'un véhicule qui arrive derrière le peloton en criant « auto », « moto », « camion » ou « vélo ». Le signal doit être relayé d'un cycliste à l'autre, de l'arrière vers l'avant. À ce moment, le peloton doit laisser entrer rapidement le cycliste qui est en train d'effectuer un relais.
- Boire ou manger dans un peloton seulement lorsque les conditions le permettent (ex. : après avoir donné le relais et être retourné à la queue du peloton). Il faut également boire régulière afin d'éviter la déshydratation, même par temps frais.
- Annoncer clairement aux autres cyclistes qu'il désire prendre une gorgée d'eau en levant sa gourde. Si la bouteille tombe au sol, il est important de ne jamais freiner brusquement pour aller la récupérer. Il est donc primordial d'avoir des bidons fait pour le vélo.
- Rester calme et relaxer, surtout les coudes, les épaules et le cou. Si les muscles du haut du corps sont relâchés, vous serez moins porté à zigzaguer à chaque petit geste et les tensions musculaires seront moindre à la fin de la randonnée.
- Ne lâche jamais le guidon sauf s'il est en queue de peloton.
- Être responsable de celui qui le suit : s'il se rend compte que le cycliste qui le suivait en loin derrière ou qu'il semble en difficulté, il doit ralentir. Si tous les cyclistes suivent cette règle, le chef de file va éventuellement ralentir lui aussi et le peloton va demeurer groupé. Il ne faut jamais abandonner ou larguer un cycliste plus lent.
- Aviser le groupe s'il quitte le peloton avant la fin de la randonnée.

Les relais, quand et comment?

Le premier cycliste en tête de peloton (chef de file) a nécessairement un effort plus grand à faire que ceux derrière lui car il « tire » le groupe en plus de faire face au vent, ce qui facilite la tâche aux autres cyclistes. Les relais permettent donc à chaque cycliste d'un groupe d'occuper cette position à tour de rôle afin que l'ancien chef de fil puisse se reposer. Lorsqu'un cycliste laisse sa place en tête de peloton et qu'il rétrograde vers l'arrière du peloton, on dit qu'il exécute un relais.

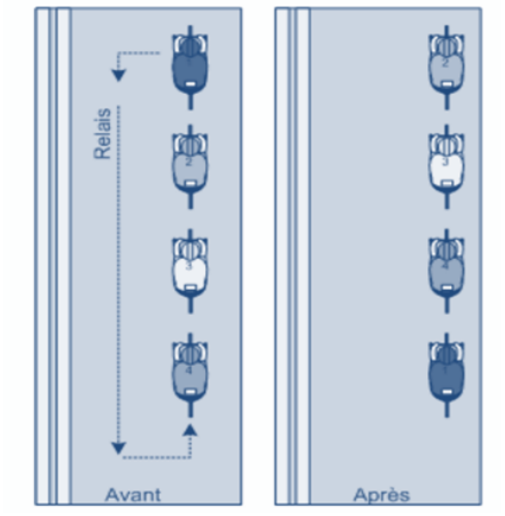
1- Quelques règles de base pour bien effectuer les relais

- La première règle à suivre est de vérifier si un véhicule s'en vient par l'avant ou par l'arrière avec l'intention de dépasser le peloton, car si vous vous tassez soudainement pour passer le relais, les risques sont grands que ce véhicule vous frôle (au mieux) ou vous frappe (au pire).
- Si une voiture arrive alors qu'un relais est en cours, laissez immédiatement le cycliste relayeur réintégrer dans le peloton pour le protéger.
- Il faut éviter de passer le relais dans une courbe ou une côte. Dans de telles conditions, il est impossible de savoir si des véhicules arrivent en sens inverse. Le meilleur endroit pour passer le relais est la ligne droite, dégagée de tout trafic.
- De plus, passer un relais dans une côte signifie presque assurément que vous vous ferez larguer : vous êtes en effet fatigué et des forces fraiches vont attaquer la côte à un rythme que vous aurez beaucoup de mal à soutenir. Alors si vous êtes fatigué ou que vous êtes moins habile dans les côtes, il est préférable de laisser le relais avant de vous engager dans une montée.
- Il n'y a pas de maximum ni de minimum de temps avant de donner le relais. Toutefois, nous préconisons un relais plus court que long afin que tout le monde reste frais et alerte surtout si nous roulons par grand vent ou que nous devons gravir plusieurs côtes. Faire des relais plus courts permet également à une personne moins forte de tenir dans un peloton à calibre plus élevé.
- N'attendez pas d'être épuisé pour donner le relais. En effet, quand vous arrivez en queue de peloton, il faut toujours fournir un effort pour se raccrocher. Si vous n'avez plus de forces, vous aurez du mal à suivre le peloton et vous risquez de vous faire larguer!
- Si la vitesse du peloton fluctue continuellement, selon celui qui est le chef de file, il est parfois possible de la stabiliser en optant pour des relais plus courts. De cette façon celui qui prend le relais est, si on peut dire, moins « reposé » et fringuant! Sinon, le problème vient peut-être des inégalités du calibre des cyclistes dans le peloton. On pourra alors diviser le peloton.
- Il faut réaliser que tout le monde aime rouler en avant et donc penser aux autres en leur laissant leur tour. Certains croient montrer leur force en restant éternellement en avant. Ce n'est pas à conseiller. Les autres s'impatientent et voudront faire de même à leur tour.
- Une autre raison pour faire des relais courts : aller en arrière. Profitez du temps nécessaire pour passer de la tête à la queue du peloton pour se dégourdir en pédalant debout au besoin. Une fois rendu à l'arrière, il est temps de boire, de manger, de se moucher et de s'étirer. Plus souvent on s'étire, se dégourdit et s'alimente, plus on sera frais et reposé.

2- Comment donner le relais

Règle générale, les relais se font toujours par la gauche.

Lorsque vous passez le relais (chef de file) :



- Choisissez sur la route un endroit où il n'y a pas de manœuvre particulière à exécuter (une intersection, un arrêt, un feu de signalisation ou une chaussée en très mauvais état).
- Jetez un coup d'œil en arrière du côté où vous avez l'intention de vous déplacer.
- Indiquez clairement votre intention de passer le relais à celui qui vous suit en faisant un signe de la main droite et en criant « relais ».
- N'arrêtez pas de pédaler et ne variez pas votre vitesse.
- Écartez-vous très doucement de votre ligne de roulement en vous déplaçant vers la gauche (environ un guidon et demi).
- Il ne faut pas quitter brusquement sa ligne de roulement car vous risquez de surprendre les troisième et quatrième cyclistes de la file qui ne vous avaient pas dans leur champ de vision. En vous voyant vous déplacer de façon brusque, ces cyclistes peuvent avoir l'impression qu'un obstacle majeur se trouve devant eux, ce qui peut provoquer un ralentissement soudain de tout le peloton.
- Réduisez votre vitesse et laissez-vous glisser vers l'arrière en demeurant près du peloton afin de continuer de profiter d'un certain abri du vent en plus de prendre moins d'espace sur la chaussée.
- Réintégrez le peloton à la queue. L'ancien chef de file devient donc le nouveau serre-file.

Lorsque vous prenez le relais, vous devenez le nouveau chef de file :

- Évitez d'accélérer car vous risquez de briser le rythme en plus de créer un vide derrière vous qui s'amplifiera autant qu'il y a de cyclistes dans le peloton (effet élastique). À ce moment, le dernier à la queue aura à produire une accélération beaucoup plus grande que la vôtre pour rattraper et suivre le peloton. Vous risquez alors de produire un largage involontaire;
- Lorsque vous vous apprêtez à prendre la tête, prenez note de votre vitesse sur votre cyclomètre et conservez-la une fois en avant.
- Pour vous aider à ne pas accélérer quand vous prenez le relais, rétrogradez d'une vitesse. Votre cadence sera plus rapide mais votre vitesse demeurera sensiblement la même. Il sera aussi plus facile de travailler contre le vent à une cadence plus rapide.
- Si le peloton doit augmenter sa vitesse, assurez-vous que celui qui a quitté le relais a réintégré la file, pour ensuite accélérer graduellement, afin d'éviter l'effet élastique.

Si vous ne voulez pas faire les relais :

- Si vous ne désirez pas rouler en tête du peloton, il est préférable de continuer à faire la rotation et de faire un relais très court (quelques secondes) plutôt que de demeurer en fin de peloton.
- Évitez de vous rendre jusqu'en deuxième position de la file et de refuser de faire le relais en demandant à celui qui vous suit de le prendre à votre place. Cette façon de faire crée une confusion dans le groupe et brise inévitablement le rythme.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions en lien avec le contenu de ce document, n'hésitez pas à les communiquer à un membre du conseil d'administration.

Merci de votre collaboration et bonne saison de vélo!