



ROULER EN GROUPE

1 - ROULER REGULIEREMENT

. **Maintenir aussi constante que possible la distance avec le cycliste qui vous précède.**

Évitez le plus possible d'utiliser les freins. En cas de nécessité : briser la file.

. **Maintenir un coup de pédale aussi régulier que possible.**

. **Maintenir la ligne de direction de votre vélo.**

Un bon rouleur se reconnaît à la régularité de sa ligne de roulement. Signaler tout changement de direction (signe de la main).

. **Rester sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède.**

Là où il passe , vous devez passer.

2 - MAITRISER SA MACHINE

. **Ne pas se focaliser sur la roue du cycliste qui précède.**

. **La distance entre votre roue et celle de celui qui vous précède doit être au moins de 10 à 15 centimètres et au plus une 1 1/2 longueur de roue (1 m).**

. **Indiquer de la main toutes les changements de direction ou d'allure.**

. **Se tenir , en règle générale de 50 à 75 cm du bord de la route.**

. **Ne pas dépasser ses limites.**

Le potentiel de risque est plus élevé dès que l'on a atteint sa limite de capacité physique.

Rouler vite en peloton et profiter au mieux de l'aspiration demande de la concentration qu'il est difficile, voire impossible, d'assurer lorsqu'on a dépassé ses limites.

Chacun a ses limites, elles ne sont pas les mêmes pour tout le monde.

. **Lors d'une phase d'effort important , ne pas se laisser distraire.**

3 - L'ART DE PRENDRE UN RELAIS

. **Ne pas accélérer lors de la prise du relais.**

Sauf si vous voulez "faire mal" à vos camarades de galère!!

En "passant" le relais , rétrograder lentement.

Si vous ne voulez pas "faire les relais" il est préférable de continuer à entrer dans la rotation et de prendre un relais très court plutôt que de rester en fin de peloton.

4 - COMPORTEMENT DU LEADER

. **En tête de peloton:**

Maintenir une vitesse la plus régulière possible.

Indiquer clairement les dangers de la route , les obstacles et les changements de direction.

Ne jamais s'écarter brusquement.

Rouler en peloton est beaucoup plus exigeant que de rouler seul.

. Pour augmenter le rythme:

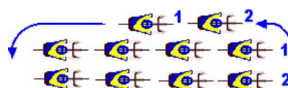
L'augmenter très graduellement (sauf pour "flinguer!").
Une sortie cyclon'est pas une course !

5 - ROULER SUR DEUX LIGNES PARALLELES

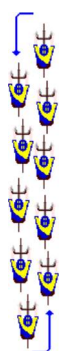
. Il est préférable, pour un groupe de 5 à 6 cyclos ou plus, de rouler en formation à deux lignes parallèles.

Dans une formation à deux lignes, on peut faire les relais 2 par 2 ou par roulement du groupe:

- Le relais 2 par 2 a l'inconvénient de prendre beaucoup de place sur la route puisqu'au passage de relais il y a trois cyclistes de front.



* Le relais par roulement :



La ligne de droite remonte lentement la ligne de gauche jusqu'à ce que le cycliste de tête puisse passer à gauche. Celui qui est en arrière à gauche passe alors dans la ligne de droite.

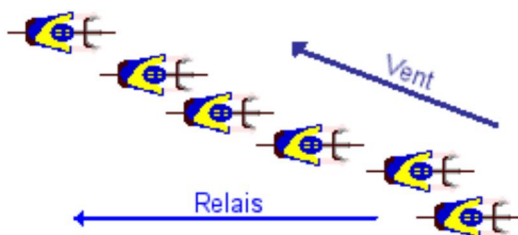
Le relais par roulement est assez difficile et demande des cyclistes un peu expérimentés. Il est important que tous participent au mouvement d'ensemble.

Faire des relais très courts est la façon la plus rapide de rouler en groupe de cinq à dix cyclistes. De cette manière, chaque cycliste reste très peu de temps face au sens de progression.

C'est la formation à utiliser pour la "chasse".

6 - ROULER EN EVENTAIL ("bordure")

. Par vent de côté, la formation en éventail est plus efficace que la file indienne .



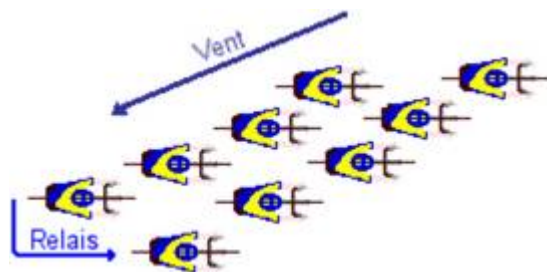
Si le vent vient de la gauche, le cycliste de tête se place près du centre de la route. Si le vent vient de la droite, il doit être en bordure de la route.

Les plus expérimentés roulent assez près les uns des autres en plaçant la roue avant à hauteur du moyeu de la roue arrière de celui qui précède.

. Eviter tous déplacements latéraux brusques (risque d'amplification).

. En formation en éventail, prendre les relais du côté d'où vient le vent.

. Si le groupe est trop important pour un éventail simple, il faut se placer en éventail double et faire des relais courts.



La formation en éventail ne fonctionne pas bien lorsque le groupe est trop important.