

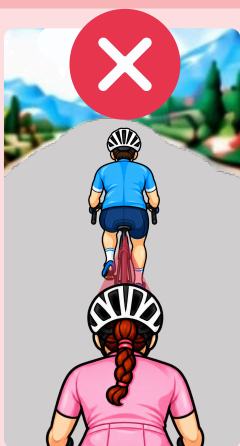
Les bases pour rouler en groupe

Les bons réflexes pour rouler en sécurité en peloton

Regard

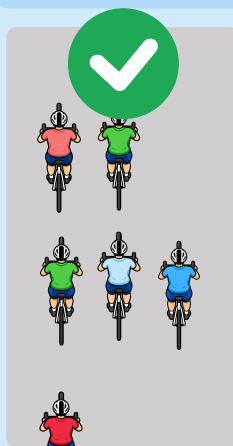


Regarde au loin à travers le groupe et utilise tout ton champ de vision pour garder la bonne distance avec le cycliste devant toi.

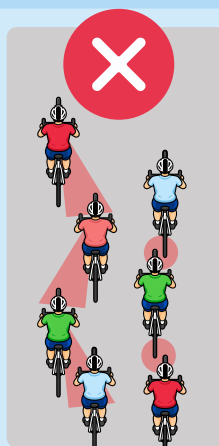


Ne fixe pas la roue juste devant toi. Regarde le cycliste : c'est lui qui te montre ce qui se passe, pas sa roue.

Position

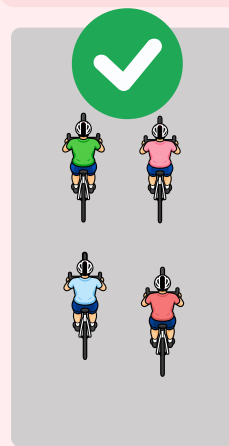


Reste directement derrière ou clairement à côté d'un autre cycliste afin de rester visible.

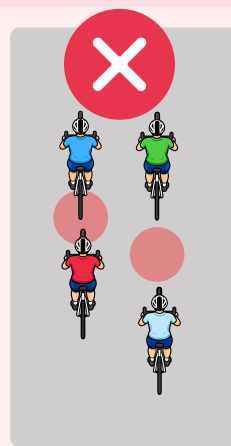


Ne reste pas dans l'angle mort d'un autre cycliste. Ne chevauche pas les roues.

Distance



Garde environ une demi-roue à une roue de distance devant toi.



Ne roule pas trop près ni trop loin.

Sujet

À FAIRE

À ÉVITER

Pédalage

Pédale rond et **sans arrêt**, dans un braquet avec un peu de résistance, pour rester à la vitesse du groupe.

La roue libre : dès que tu arrêtes de pédaler, tu ralentis. Celui de derrière doit ralentir aussi, puis celui d'après, etc. Le groupe s'étire, puis doit relancer fort pour se reformer : c'est l'effet accordéon. Son bruit, lui, annonce le ralentissement et stresse tout le monde.

Ralentir

Commence par pédaler moins fort, puis freine progressivement quand nécessaire.

Évite les freinages brusques.

Écarts

Reviens progressivement sur la roue devant toi.

Ne sprinte pas pour recoller à la roue avant de ralentir immédiatement.

Trajectoire

Garde ta ligne, regarde avant de te déplacer latéralement et change de position progressivement.

Ne change pas brusquement de trajectoire ou de position. Ne fais pas d'écart pour éviter de petits objets ou imperfections de la route.

Dangers

Signale les obstacles qui nécessitent une réaction : nid-de-poule, gros objet, véhicule, etc.

Ne signale pas chaque petite imperfection de la route.

Communication

Un peloton fonctionne quand chacun·e joue le jeu : communique et fais circuler les informations utiles.

Ne pars pas du principe que les cyclistes derrière toi voient ce que tu vois.

Manger & boire

Mange et bois régulièrement. On dit 30–60 g de glucides et un bidon par heure.

N'attends pas d'avoir faim ou soif : tu perds en énergie, en réflexes et en lucidité,...et tu risques d'abandonner.

État d'esprit

Reste détendu·e et positif·ve. Souris, ris et échange avec les cyclistes autour de toi.

Ne te focalise pas sur tout ce qui pourrait mal tourner. Le stress consomme inutilement de l'énergie, accélère la fatigue et finit par diminuer tes réflexes.



Plus de conseils

Une conduite fluide et prévisible rend le peloton plus sûr pour tout le monde !