

I) Introduction.

NOTRE STADE EST LA ROUTE, comme nous ne contrôlons pas les autres usagers, nous pouvons éliminer certains risques par une conduite exemplaire. N'oublions jamais que courtoisie et bon sens peuvent aussi y contribuer.

II) Groupes de valeur

- Rouler en groupes importants génèrent des ralentissements de circulation. Il faut se fractionner en plusieurs groupes sans jamais rouler à plus de 2 de front. Se remettre en file simple dès qu'un conducteur annonce son approche et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent. (Chute du jour, pluie et brouillard)
- **PAR SÉCURITÉ** notre nombre de cyclistes au départ permet de former plusieurs groupes. Il est très important de bien choisir son groupe.

III) Encadreur de peloton

Rôle difficile : au sein de son groupe, il veillera à / au :

- Respect du code de la route.
- Réserver une période d'échauffement, à petite allure, au début de la randonnée (au moins 15 minutes).
- S'assurer qu'aucun cycliste n'est distancé par le groupe.

IV) Le premier du peloton

- Maintient une vitesse la plus régulière possible.
- Ajuste la Vitesse aux conditions de la route (circulation dense, vents, intersections, trous nombreux).
- Ralentit dans les villages.
- Signale les hasards de la route (pointe avec l'index les nids de poules ou tous autres obstacles).
- Signale par un mouvement de la main si le groupe doit se tasser pour éviter un obstacle.
- S'assure de ralentir au haut d'une côte pour regrouper le peloton.
- Indique par un signal verbal ou de la main, qu'il va donner le relais.

V) Le cycliste dans le peloton

- Respecte les directives de l'encadreur et du premier du peloton.
- Se déplace en ligne droite (évite les changements brusques de direction).
- Reste concentré en permanence.
- Fait suivre vers l'arrière les informations reçues de l'avant.
- Fait suivre vers l'avant les informations reçues de l'arrière.
- Prend le trou pour ne pas faire d'écart dangereux pour le suivant.
- Ne croise pas sa roue avec le cycliste qui précède.
- S'assure que le cycliste qui le suit est toujours là.
- Si le cycliste choisit un groupe moins rapide que celui habituel, il doit respecter la Vitesse du groupe d'accueil.

VI) La conduite du vélo

- Ne pas regarder directement la roue du cycliste qui vous précède.
- Ne pas dépasser vos limites.
- En effort, ne vous laissez pas distraire et ne distrayez pas les autres cyclistes.

VII) Les relais

- Lorsque vous prenez le relais, c'est-à-dire lorsque celui qui est devant vous s'écarte pour vous laisser prendre la tête du peloton, n'accélérez pas.
- Evitez de passer votre tour. Faites un court passage en tête.
- indiquez clairement votre intention de passer le relais à celui qui vous suit.
- Écartez-vous très doucement de votre ligne de roulement
- Descendez vers l'arrière du peloton.

VIII) La tête du peloton

- Maintenir une vitesse la plus régulière possible,
- indiquer, en pointant du doigt, les trous et les crevasses dangereuses.
- Ne jamais s'écarter brusquement lorsqu'il y a un obstacle sur la route.

Pour augmenter la vitesse du peloton vous devez :

- Vous assurer que l'ensemble des cyclistes du peloton est capable d'absorber de gain de vitesse.
L'augmenter très graduellement, un km/h à la fois.
- Ne jamais le faire juste après avoir pris le relais.

Rouler à la tête d'un peloton est, malgré les apparences, beaucoup plus exigeant que de rouler seul. Il faut être concentré, prévenant, le plus régulier et le plus stable possible.