



## SÉCURITÉ A VÉLO - COMMENT BIEN ROULER EN PELOTON

**RAPPEL: A vélo, le code de la route s'applique partout et pour tous les cyclistes qu'ils soient seuls ou en peloton. De même pour le vélo, l'éclairage avant et arrière est obligatoire. (SE SIGNALER, VOIR ET ÊTRE VU) -**

Pour rouler en peloton en toute sécurité et profitez au maximum du moment, il est impératif de respecter des règles. Nous en rappelons ci-après quelques unes, déjà bien connues de tous les cyclistes, mais qu'il convient de ne pas oublier. (non exhaustives).

- Rouler avec régularité ; Avoir un rythme et une cadence régulière est primordial. Si vous cessez de pédaler ou pire si vous freinez brusquement, le cycliste derrière vous risque de vous percuter. Les zigzagues sont à proscrire.

-En peloton on roule en ligne et si vous êtes à l'avant, la sécurité de ceux qui vous suivent repose sur vous, vous devez signaler par un geste de la main, toutes informations nécessaires au groupe ( danger, ralentissement, changement de direction etc ...) ceux qui vous suivent feront de même. Le cycliste qui ferme le groupe doit de son côté faire remonter toutes informations venant de l'arrière, qui pourraient présenter un danger. (Véhicule, etc...).

-Distance par rapport au cycliste qui vous précède. Ni trop près, ni trop loin pour bénéficier de l'effet d'aspiration, 50cm à 1 mètre maximum, en léger décaler droite ou gauche. Veillez à ne jamais dépasser la roue arrière de celui qui vous précède. Une distance minimale d'au moins 50cm est à observer en toutes circonstances, pour anticiper un freinage ou un changement de direction.

-Rouler en peloton, le cycliste qui mène le groupe ne voit pas ce qui se passe à l'arrière, il est donc essentiel de lui faire remonter les informations. Si un cycliste éprouve des difficultés, il doit immédiatement interpeller celui qui le précède. Cela permettra au cycliste à l'avant d'ajuster la progression du groupe de façon homogène. En côte, là où l'aspiration est moindre, chacun peut monter à sa propre cadence. Par contre, au sommet, le cycliste qui menait le groupe doit veiller à reconstituer le peloton. Il en est de même à chaque relance.

-Quand vous êtes à l'avant ne vous épuisez pas, passer le relais dès que vous sentez monter la fatigue. Le temps passé à l'avant ne sera pas le même pour tout le groupe, compte tenu des aptitudes physiques de chacun et du moment. De même le cycliste à l'avant ne doit pas monopoliser la conduite du groupe et passer le relais aux cyclistes derrière lui. Il est normal que tous les coureurs qui le peuvent puissent rouler à l'avant. ( mais ce n'est en aucun cas une obligation et personne ne vous en voudra) . Il s'agit ici d'éviter des frustrations.

- Pour passer le relais, après vous être assuré de pouvoir le faire sans danger, écartez vous légèrement sur la gauche en faisant un geste de la main et en décélérant pour que le cycliste qui vous suit prenne le relais et poursuive la route, sans à coup et sans accélérer. Vous irez vous positionner en queue de peloton et ainsi de suite. Le passage de relais se fait toujours par la droite pour ne pas exposer le groupe. Nous circulons sur des routes ouvertes et devons nous protéger des autres usagers.

-Il est essentiel de se sustenter pendant l'effort. Manger et boire à certains moments opportuns, pour le faire en toute sécurité, au minimum une ou deux gorgées toutes les 15 ou 20 minutes. N'attendez pas d'avoir soif.

En respectant ces règles bien connues pour la plupart, tous les cyclistes du peloton prendront beaucoup plus de plaisir en toute sécurité et pourront ainsi parcourir sans fatigue excessive des distances qu'ils ne croyaient pas pouvoir atteindre. BONNE ROUTE ! (déc 24)

