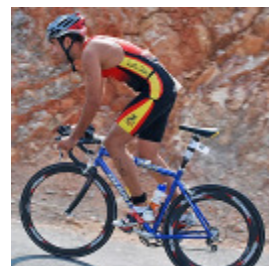


Comment se comporter en peloton

1. On ne laisse personne rentrer seul, on attend tous ses partenaires. Le groupe constitué au départ ne se sépare pas sauf consigne de l'entraîneur afin d'adapter le parcours aux possibilités de chacun.
2. L'entraîneur indique l'endroit où le groupe s'arrête afin de le reconstituer si à cause des exercices ou de la difficulté du terrain celui-ci s'est étiré.
3. Ne vous engagez pas trop dans la roue du cycliste qui est devant vous sans prévoir un dégagement rapide en cas de coup de frein ou de brusque changement de ligne.



4. Si, alors qu'un camarade est calé dans votre roue, vous devez passer de la position assise à la position debout (en danseuse), ce qui fait « reculer » le vélo, levez-vous lentement afin d'éviter la collision.



5. Si vous roulez avec des cyclistes d'un meilleur niveau que vous, prenez bien soin de vous placer dans la roue des camarades quand vous ne tirez pas (quand vous n'êtes pas premier), afin d'économiser vos forces pour mieux faire votre travail à l'avant lorsque viendra votre tour. Et lorsqu'on vous passe le relais, tâchez de ne pas ralentir le groupe et de tirer moins longtemps que les autres avant de retourner à l'arrière. Au besoin, restez en queue de peloton. Photo de Jessica HARRISSON emmenant le groupe.



6. Annoncez d'avance les trous, plaques d'égouts, cailloux ou tout objet susceptible d'être dangereux. Prévenez les autres avant de tourner ou de freiner en vous assurant qu'on vous a bien compris (en criant et en montrant de la main).
7. Annoncez votre intention de passer le relais avant de le faire. Si les derniers ont peine à vous suivre, offrez leur de prendre une place devant eux.
8. Si vous roulez deux par deux (ce n'est pas permis), tâchez de rester côte à côte et de garder un écart latéral constant d'à peu près 20cm.



Écart trop grand



Écart trop petit

9. Les plus forts peuvent faire demi tour pour se mettre dans la roue du dernier cycliste à l'issu d'un exercice ou d'une difficulté.
10. Ne prenez pas de risques inutiles dans les descentes lors des entrainements !!

Astuces :

- À plus de 30km/h, un cycliste bien calé dans la roue d'un autre économise beaucoup d'énergie, d'où la possibilité de suivre des cyclistes aguerris sur le plat, sans nécessairement s'épuiser.



Écart trop grand



Écart trop petit



Écart parfait

- Pour s'échauffer il vaut mieux commencer à faible cadence (à moins de 80 rotations par minute), ce qui n'empêche pas de rouler à faible intensité. Le but est de se concentrer sur son coup de pédale et ainsi s'assurer qu'on passe bien le point mort (position des manivelles à 12h30 min). Ne mouliner que dans la seconde moitié de la période d'échauffement.
- Pédalez de façon « naturelle », c'est à dire en pédalant avec un braquet, une cadence et un style (assis ou danseuse) convenant aux conditions de vent et de pente maximisant l'aisance

et l'efficacité, soit généralement à 100-115 rotations par minute en descente ou en vent de dos, à 80-105 rotations par minute sur le plat sans vent, à 75-85 rotations par minute en vent de face et à 50-80 rotations par minute en montée.

- En danseuse (debout sur le vélo), mettre un pignon de 2 ou 3 dents de moins qu'en position assise.

Pour les sorties vélo il est indispensable :

- d'avoir un vélo un bon état de marche (notamment les pneumatiques),
- de prévoir un ravitaillement solide et liquide,
- d'avoir le matériel de réparation (chambre à air ou boyaux),
- de porter un casque.

Bonne route à tous !