

**CLUB VELO  
MAURICIE**



# ROULER EN PELOTON

SYLVIE BOUTET ET JULIE PRUD'HOMME

10 MAI 2025



# ROULER EN PELOTON

**Rouler en peloton**

**Relais**

**Vitesse de croisière vs vitesse moyenne: comment choisir son groupe de vitesse**

**Signaux**

**Moulinage sur le plat, dans les montées et descentes**

**Arrêts et reprises**

**Changement de voie**

**Voiture-balai**

# ROULER EN PELETON

## FILE (effet de sillonnage) – GROUPE

- ▶ **Rouler en file est la base du peloton.**
- ▶ **Nombre de cyclistes:**
  - ▶ **Max 6 à 8 pour être sécuritaire.**
  - ▶ **Plus de 8 peut être plus difficile pour un groupe de cyclistes qui n'est pas habitué de rouler ensemble. Vaut mieux former 2 petits groupes qu'un gros groupe.**
  - ▶ **La loi interdit les groupes de 15 cyclistes et plus.**
- ▶ **La distance à respecter avec le vélo devant soi doit être d'environ de  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  roue, c'est ce qui crée un effet de sillonnage, cet effet réduit d'environ 25 % l'effort à produire.**
- ▶ **Il ne faut pas « chevaucher » la roue du cycliste devant soi.**
- ▶ **La personne en tête de file détient la responsabilité de donner le rythme annoncé et de le maintenir.**

# ROULER EN PELOTON

## FILE (effet de sillonnage) – GROUPE

- ▶ **Chaque cycliste est responsable de la sécurité des personnes qui la suivent, et chacune doit apprendre à faire confiance à la personne qui la précède.**
- ▶ **Il faut savoir choisir son groupe et ne pas avoir de réticence à changer si on ne suit pas le peloton**
- ▶ **Changement de peloton pendant une sortie (idéalement à la pause):**
  - ▶ **Avertir le groupe que vous le quittez**
  - ▶ **Aviser le nouveau groupe**
- ▶ **Si épuisement pendant à la sortie:**
  - ▶ **Rester en arrière de la file**
  - ▶ **Appeler la voiture balais au besoin**

**Sachez que l'orgueil n'est pas un bon guide.**

ON PART EN PELOTON ON REVIENT EN PELOTON



# VÉLOS AVEC ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

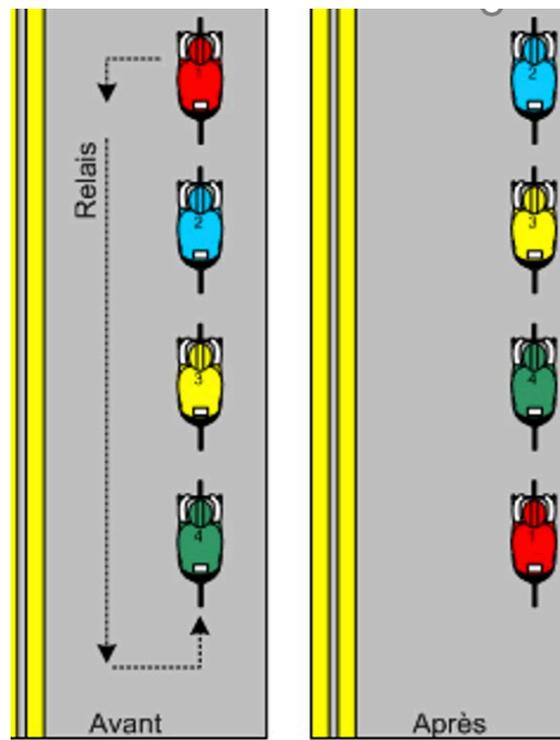
Le comité a décidé de:

- Permettre les vélos de route seulement. Pas de vélos avec un guidon droit
- Le cycliste doit aviser son peloton de la présence du vélo avec assistance
- Les vélos électriques devront toujours être en queue de peloton
- Il doit laisser un espace suffisant pour l'insertion du cycliste qui vient de donner le relais
- Ce n'est jamais à lui qui crie dernier lors du relais

# DONNER LE RELAIS

- ▶ S'assurer que la voie est libre: REGARDER DU COIN DE L'ŒIL QU'IL N'Y AIT AUCUNE VOITURE
- ▶ Aviser celui qui suit notre intention de lui donner le relais: FAIRE LE SIGNE (petit tourniquet vers le haut)
- ▶ Se déplacer à gauche pour donner le relais au suivant
- ▶ Cesser de pédaler
- ▶ Se laisser descendre le plus rapidement possible sécuritairement jusqu'à la fin de la file
- ▶ Le dernier de la file doit annoncer « dernier » à la personne qui descend pour lui indiquer de se préparer à se raccrocher au peloton
- ▶ Commencer à pédaler rendu à la hauteur de la dernière ou avant dernière personne afin de s'accrocher au groupe
- ▶ Crier « CONTACT » une fois rattaché. **Tout le monde le répète jusqu'à l'avant**

# DONNER LE RELAIS



# DONNER LE RELAIS

- ▶ **La personne qui a pris le relais ne doit pas accélérer, elle doit garder la même vitesse que le groupe avait avant le relais**
- ▶ Éviter de donner le relais:
  - ▶ dans les courbes
  - ▶ Dans les côtes
  - ▶ lorsqu'une voiture approche
  - ▶ lorsque la chaussée semble dangereuse (trou, flaques d'eau, gravier)
- ▶ **Si toutefois un véhicule arrive et que c'est dangereux de continuer à descendre, il faut pointer dans la file un endroit pour se ranger dans le peloton et les autres doivent libérer la place dans la file. La personne pourra se détacher et descendre en fin de file lorsque le véhicule sera passé.**

# VITESSE DE CROISIÈRE vs VITESSE MOYENNE

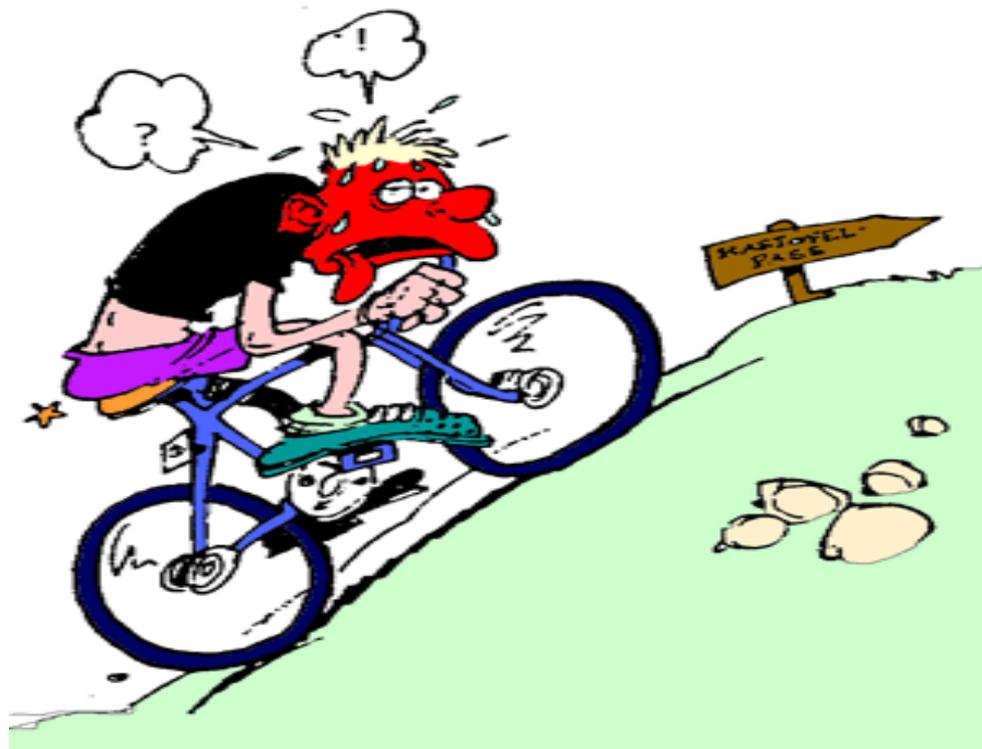
- ▶ **Vitesse de croisière:** représente la vitesse maintenue, moyenne sur un terrain plat, sans vent.
- ▶ **Vitesse moyenne:** la vitesse moyenne tient compte des:
  - ▶ chemins plats
  - ▶ descentes
  - ▶ montées
  - ▶ arrêts, les feux de circulation, etc.
- ▶ La vitesse annoncée (moyenne) doit tenir compte au maximum des conditions de la route et la température (ex. : grand vent ou pluie soudaine).
- ▶ La vitesse moyenne sera souvent plus basse que la vitesse de croisière sur le plat

# MOULINAGE

- ▶ **Il faut pédaler sans « coups », pédaler « rond ».**
- ▶ **Mouliner continuellement même lorsque le peloton ralentit**
- ▶ **Éviter d'arrêter de pédaler, « rouler dans le beurre »: la reprise se fait mieux, permet d'éliminer l'acide lactique**
- ▶ **Éviter le pédalage saccadé: il se crée une distance dans le peloton et il pourrait se créer un effet d'élastique lorsque la personne se raccrochera à la file.**
- ▶ **En descente: le premier doit toujours pédaler pour éviter que les cyclistes qui suivent soient obligés de freiner**
- ▶ **On ne doit pas dépasser dans les descentes**

# LES MONTÉES

- ▶ **Longues montées:** Il n'est pas conseillé aux cyclistes fatiguées et/ou aux cyclistes moins habiles dans les côtes d'être **LES PREMIERS** lors de la montée. Laissez le relais avant la côte. Les meilleurs grimpeurs doivent aussi accepter le rythme du groupe (même si vous perdez votre élan). Si vous voyez que vous avez de la difficulté avec la montée, restez le plus à droite possible de la chaussée.
- ▶ Les dépassements sont à proscrire dans les montées qui suivent une descente
- ▶ Si vous devez absolument dépasser en montant:
  - ▶ Seulement si les conditions routières le permettent: pas de voiture, ligne droite, belle chaussée
  - ▶ Annoncez votre position au cycliste en avant: cycliste à gauche
  - ▶ Assurez-vous qu'il n'y a pas déjà un cycliste qui dépasse: pas 3 de large!!!
- ▶ **Monter en danseuse:** aviser l'intention en disant « debout » ou « up », car le fait de se lever crée un recul. Attendre une seconde pour se lever après avoir avisé
- ▶ S'il y a des retardataires, on doit les attendre en haut de la côte et reprendre lentement la route afin que ceux-ci puissent reprendre leur souffle.



# AVERTISSEMENTS VOCAUX

- ▶ Les **avertissements vocaux** sont importants dans un groupe. Un cycliste en difficulté doit l'annoncer : « **moins 1, moins 2** ». La dernière personne de la file doit annoncer l'approche d'une voiture en criant « **auto** », ou « **car back** ». Également bien s'assurer que le groupe est toujours complet en criant « **contact** ».
- ▶ L'information doit se rendre à l'avant de la file afin d'éviter que la personne à l'avant de la file donne le « relais » au même moment.
- ▶ Il est important de crier « **Pied à terre** » pour toutes difficultés ou un arrêt à un feu de circulation, pour vérifier le trajet.

# LES PRINCIPAUX SIGNAUX



Virage  
à gauche



Virage  
à droite



Ralentissement  
ou arrêt



# SIGNAUX: passer jusqu'au dernier

- ▶ **ARRÊT** : Le bras gauche levé avec la main vers le bas en formant un angle droit (90 degrés) : Il est bon aussi de crier « arrêt » ou « pied à terre »;
- ▶ **RALENTIR** : Le bras gauche levé avec la main vers le bas en formant un angle droit (90 degrés et on agite la main);
- ▶ **VIRAGE À DROITE** : Le bras droit avec la main pointant vers la droite:
  - (une autre variante : Le bras gauche levé avec la main vers le haut en formant un angle de 90 degrés conformément au code de la route pour un virage à droite);
- ▶ **VIRAGE À GAUCHE**; Le bras gauche avec la main pointant vers la gauche;
- ▶ **OBSTACLE (TROU OU OBJET)** : Pointer vers le sol du même côté que le bras l'indique.
  - Quand on n'a pas le temps d'indiquer de la main, on doit le crier, « trou à droite » ou « trou à gauche » ! » par exemple, et non pas « attention ! », ce qui ne veut rien dire et énerve tout le peloton;
  - Obstacles : le chef de file doit signaler l'obstacle bien avant qu'il n'arrive à sa hauteur, sinon, le prochain cycliste est déjà dedans sans avoir été averti ! Quand le chef de file indique un obstacle de la main ou de la voix, les autres cyclistes doivent reprendre le signal et/ou le cri afin que tous en soient avertis;
- ▶ **PLUSIEURS OBSTACLES (TROUS OU OBJETS)** : Pointer les trous avec l'index en ayant un mouvement de gauche à droite; toutefois dans ces cas il est préférable de crier pour avertir le peloton;
- ▶ **FISSURES** : Pointer les fissures avec la main en ayant un mouvement avant arrière;

# SIGNAUX (SUITE)

- ▶ **GRAVIER** : Pointer vers le sol avec des mouvements demi circulaire de la main: Encore ici, il n'est pas mauvais de crier « gravier »;
- ▶ **UNE BOUCHE D'ÉGOUT** : Pointer vers le sol avec un mouvement circulaire : du même côté que le bras qui l'indique.
- ▶ **GRILLE D'ÉGOUT** : Pointer avec l'index comme pour un trou;
- ▶ **BOSSE OU DOS D'ÂNE** : Signaler avec le bras horizontal en mimant une bosse de la main. Encore ici, il n'est pas mauvais de crier « bosse »;
- ▶ **VOIE FERRÉE** : Bras droit derrière le dos ( 2 DOIGTS) avec un mouvement vers la gauche;
- ▶ **VÉHICULE STATIONNÉ OU UN PIÉTON SUR LE BORD DE LA ROUTE**: On pointe l'obstacle de la main droite, on ramène la main dans notre dos et on fait un mouvement de droite à gauche pour indiquer un contournement;
- ▶ **POUR S'INSÉRER ENTRE DEUX CYCLISTES DU PELOTON**: Le bras vers le bas et on pointe, de la main droite ou gauche selon notre position, à l'endroit ou on veut entrer. On attend que l'espace se fasse avant de s'insérer dans le peloton avec précaution;
- ▶ **DONNER LE RELAIS** : bras droit levé en l'air en effectuant un cercle avec la main;

# ARRÊTS ET REPRISES

- ▶ Stop, lumières, intersection:
  - ▶ Le premier signale un arrêt ou un ralentissement
  - ▶ S'il doit arrêter: crie pied à terre.
  - ▶ Se regrouper le plus près possible de l'intersection
  - ▶ Le dernier avise le groupe de s'avancer au besoin
  
- ▶ Reprise:
  - ▶ Le premier donne le signal de repartir
  - ▶ Il repart lentement
  - ▶ Le dernier crie contact lorsque tout le monde est traversé et a rejoint le peloton
  - ▶ Le premier peut reprendre la vitesse de croisière
  - ▶ Restez concentré sur la reprise afin de libérer l'intersection le plus tôt possible

# CHANGEMENT DE VOIE

- ▶ Le premier en avant signale son intention de changer de voie
- ▶ Le dernier vérifie que la voie est libre
- ▶ Il crie fort que la voie est libre et prend la voie
- ▶ Les autres cyclistes relaient la consigne vers le premier
- ▶ Les autres cyclistes peuvent prendre la voie en sécurité

# CONNAÎTRE LE PARCOURS

- ▶ Prendre connaissance du parcours avant la sortie
- ▶ Respecter le parcours
- ▶ Le voiture balai ne viendra pas vous chercher en dehors du parcours
- ▶ En fin de parcours, nous sommes parfois plus fatiguées, mais il faut tout de même rester vigilant.
- ▶ Le code de la route du cycliste est le même que pour l'automobiliste: arrêts, lumières...

Transmettre de l'information avant arrière et vice versa. NE JAMAIS CRIER INUTILEMENT



# Vigilance, respect et entraide



# ENTRAIDE

- ▶ **Les sorties doivent se faire dans un esprit d'équipe. Il faut signaler rapidement avant d'atteindre le point de non-retour et de fatigue extrême.**
- ▶ **Il ne faut pas hésiter à demander au groupe de ralentir.**
- ▶ **Il faut crier « moins 1 » ou « moins 2 », ce qui veut indiquer de ralentir de 1 ou 2 km/h, le groupe devra s'adapter et attendre que la personne ait repris son souffle avant de reprendre la vitesse.**
- ▶ **Il ne faut jamais abandonner ou larguer un cycliste plus lent. Dans une telle situation, pour cette sortie, il faut s'adapter à la vitesse de la personne la plus lente.**
- ▶ **Ne pas hésiter à reformer un groupe en plein parcours si les capacités sont inégales au niveau de la vitesse**
- ▶ **Ne soyez pas offensé si un membre vous donne des conseils ou vous rappelle les consignes de sécurité. C'est toujours bienveillant dans un but d'amélioration.**

# VOITURE BALAIS ET MEMBRES DU CONSEIL

- ▶ **CHAUFFEUR : MARCEL LEBOEUF. TEL: 819-534-9977**
- ▶ **DONNER VOTRE POSITION LA PLUS PRÉCISE POSSIBLE SI ON DOIT ALLER VOUS CHERCHER**
- ▶ **PAR DÉFAUT IL SERA EN ARRIERE DU PLUS LENT GROUPE**

## **MEMBRES DU CONSEIL:**

Présidente: Julie Prud'homme

Vice-présidente: Sylvie Boutet

Secrétaire: Alain Cloutier

Trésorier: Steve Germain

Administrateurs: Guy Lacerte, Jean Beauchesne, Denis Daneault, Patrick Masson,

Frédéric Villemure

AYEZ DU  
PLAISIR



► **Merci!**