

Comment rouler en peloton

Sara Lajoie
Éducateur physique - Guide vélo
Conseillère en voyages
www.ecoaventuremonde.com

Mark Breton
Conférencier
Athlète paralympique
www.markbreton.ca

Rouler en peloton est l'une des plus grandes peurs du cycliste qui commence sa carrière. Il est certain que cette technique comporte certains risques surtout si les règles de base ne sont pas respectées. Voici les rudiments élémentaires pour rouler de façon sécuritaire en peloton et pour éviter les chutes.

Il est à noter que rouler à plusieurs maximise les chances d'être vus par les automobilistes plutôt que d'être seul et vulnérable sur la chaussée. De plus, l'ennemi numéro un du cycliste étant le vent, il n'est pas surprenant de voir régulièrement plusieurs cyclistes en file indienne. En effet, rouler en peloton et se positionner de manière stratégique selon la direction des vents permet une économie d'énergie d'environ 30 %.

Voici les principes de base :

1- Garder une distance de 15 cm du cycliste qui vous précède et au maximum de 1 m afin de profiter de l'aspiration. Éviter d'empiéter à l'intérieur de sa roue car ce dernier pourrait se tasser brusquement pour éviter un trou, par une maladresse ou même une bourrasque de vent imprévisible.

2- Garder une vitesse constante: Éviter d'accélérer et de décélérer. Garder toujours votre vitesse constante. Il est très important de ne pas appliquer les freins. Garder également la même cadence en évitant d'arrêter de pédaler et provoquer ainsi la confusion de celui qui vous suit.



3- Garder une ligne droite : Éviter de zigzaguer. Aidez-vous de votre bassin pour diriger votre trajectoire plutôt que de donner des coups brusques au niveau du guidon. Il vaut mieux passer dans des petits trous et éviter ainsi des accidents fâcheux.

4- Suivre la même ligne que celui qui vous précède. Vous risquerez moins de zigzaguer en voulant regarder la chaussée devant et de passer dans des trous que votre prédécesseur aurait évités.

5- Regarder la route au-dessus ou en dessous des épaules du cycliste devant vous. On a souvent tendance à regarder la roue devant soi. Ainsi, vous saurez où les obstacles se trouvent.

6- Signaler avec votre main toutes les manœuvres. La communication entre cyclistes est primordiale. Tous les virages, arrêts, trous et intentions doivent être signalés et ce, pour chacun des cyclistes au sein du peloton. Plus la communication est claire au sein du groupe, moins il y a de risque de confusion.

7- Respecter vos limites. Lorsque vous atteignez vos limites physiques ou si vous êtes en difficulté, votre niveau de concentration et vos réflexes diminuent. Il est préférable alors de se retirer car rouler en peloton exige que vous soyez alertes et très présents. Faites signe au cycliste derrière de passer.

Les relais

Lorsque le premier cycliste du peloton est à la tête depuis environ 1 minute, il est préférable qu'il se laisse descendre à la fin de la file afin de récupérer. On dit alors qu'il effectue un relais. Voici quelques conseils pour donner le relais de façon sécuritaire.

1- Jeter un coup d'œil derrière vous et regarder devant vous pour s'assurer qu'il n'y ait pas de véhicule. Choisissez un endroit sécuritaire sans courbe, mauvaise chaussée, arrêt, etc.

- 2- Indiquer clairement que vous allez passer le relais.
- 3- Se tasser doucement sur sa gauche et se laisser descendre à la fin du peloton.
- 4- Le dernier du peloton indique à celui qui effectue le relais qu'il est le dernier.
- 5- Se repositionner à la fin de la file.

Les premières sorties

L'excitation et la fébrilité qui caractérisent les premières sorties de la saison peuvent s'avérer des ennemis sournois... Tous ne sont pas nécessairement au même niveau... Pour ceux-là, la tentation de vérifier le niveau de forme pourrait se faire au détriment du groupe.

Mettez donc ces deux conseils en pratique :

- Ne rouler pas trop près – On ne sait jamais si celui qui nous précède est expérimenté ou non.
- Conservez une zone tampon suffisante afin de permettre une réaction adéquate en cas de freinage brusque.

Derniers conseils

Le premier cycliste du peloton doit toujours garder une vitesse constante. Lorsqu'il prend le relais, il doit éviter d'accélérer. Il doit s'assurer de garder la même vitesse que son prédécesseur afin de lui laisser le temps d'aller se repositionner derrière la file et pouvoir récupérer. C'est l'erreur principale que l'on voit régulièrement chez le débutant. Si vous voulez augmenter la cadence, assurez-vous que le dernier ait eu le temps de récupérer, allez-y graduellement, un kilomètre à la fois, en vous assurant que tout le groupe suit.

Si vous trouvez que le groupe roule trop vite pour vous et que vous êtes près de votre limite physique, il est préférable d'éviter de donner le relais au suivant. Gardez vos forces afin de pouvoir rester dans le groupe et terminer votre randonnée. Ceci évitera les cassures et les confusions au sein du peloton.

Selon la SAAQ, un peloton est composé de 15 cyclistes maximum. Par contre, un peloton agréable est constitué de 3 à 8 personnes. Au-delà de ce nombre, il risque de s'étirer et de créer des espaces entre les cyclistes. De plus, lors des relais, celui qui se laisse glisser risque d'avoir une trop grande attente avant de se retrouver le dernier du peloton et ainsi être rattrapé par un véhicule. À vous de juger selon l'endroit et le moment!

Bonne route !

Sara Lajoie & Mark Breton

À propos de : Sara Lajoie sara@ecoaventuremonde.com

Sara cumule plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de l'éducation. Mettant aujourd'hui à profit son sens de l'organisation, sa créativité et sa capacité d'être à l'écoute des gens, elle organise des voyages authentiques où le respect des différences prend tout son sens. Spécialisée dans les voyages de vélo, sa passion pour le sport ainsi que pour le développement de l'être humain dans toutes ses facettes lui permettent de créer une ambiance hors du commun. Un côté rassembleur qui saura vous toucher !

À propos de : Mark Breton burt22@hotmail.com

En 1996, alors âgé de 24 ans, Mark a été victime d'un grave accident de la route. Il a dû se battre pour sa propre survie, affronter ses peurs et faire tomber les barrières. Il a alors renoué avec la passion de son adolescence, le cyclisme. Sa persévérance, hors de l'ordinaire, l'a amené aux jeux paralympiques d'Athènes en 2004 et de Pékin en 2008. Il a réalisé son rêve de se mesurer aux meilleurs de sa discipline. Il profite maintenant de cette deuxième chance que lui offre la vie pour partager son histoire et vous faire bénéficier de son expertise d'athlète mais avant tout de l'homme qu'il est devenu face à ce parcours jonché d'épreuves. La vie est parfois très difficile mais aussi à la fois très belle...

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec