



12 JUIN, 2015

## **SÉCURITÉ À VÉLO ; COMMENT ROULER EN PELOTON ?**

Que ce soit en vélo de montagne, en vélo de route ou lors de vos déplacements en ville à vélo, il y a des règles à respecter. La Cordée vous propose tout au long de l'été une série de chroniques qui explique ces règles et bien plus. Pour lancer le bal, c'est le vélo de route qui est à l'honneur et, plus précisément, les sorties en peloton.

### **Qui peut rouler en peloton ?**

Rouler avec un groupe de cyclistes peut parfois sembler impressionnant et, pour certains cyclistes, intimidant. Toutefois, rouler en peloton n'est pas seulement réservé aux professionnels. En effet, tous les cyclistes, initiés ou néophytes, peuvent en apprendre les rudiments et ainsi bonifier le plaisir de rouler sur les routes. Il s'agit tout simplement d'appriivoiser les différentes techniques de cette formation de groupe et, surtout, de respecter les règles du peloton.

# Les avantages du groupe



Rouler en peloton offre plusieurs avantages. D'une part, il y a l'aspect social. Ça ne semble peut-être pas être un grand avantage, mais pensez-y bien : le temps passe beaucoup plus vite quand on discute que lorsqu'on est seul face à un guidon et du bitume.

Le second avantage, celui qui est le plus recherché par les passionnés de vélo, c'est l'effet d'aspiration que crée le groupe.

Un cycliste en solo qui roule à environ 30 km/h dépense près de 80 % de son énergie à contrer les forces aérodynamiques. Une fois dans un groupe, cette énergie est fortement économisée, or maintenir une vitesse de 30 km/h devient un véritable jeu d'enfant, à condition de savoir où se placer dans la formation et de respecter les règles du peloton. Pour gagner en vitesse et réduire l'effort, il faut accepter de troquer sa liberté individuelle au profit de l'efficacité du groupe.

## Peloton 101

Vous connaissez l'expression : « Plus on est de fous, plus on rit ? » En peloton, cet idiome pourrait se traduire par : « plus on est de cyclistes, plus on est protégé du vent. » Attention toutefois, car la formation de groupe ne se limite pas à la multiplication des cyclistes. Le peloton est régi par un code de conduite à respecter en tout temps, par une manière précise d'agir et par un système défini de communication. Bien qu'il existe plusieurs



formations possibles, la plus commune de toutes est la file indienne, ou file simple, qui se compose de huit à quinze cyclistes.

Rouler à plusieurs et en formation serrée n'est pas très évident au début. Toutefois, avec de l'entraînement et de la concentration, c'est un apprentissage qui se fait assez facilement. Plus vous gagnerez en expérience, plus vous réduirez la distance avec la roue du cycliste devant vous. Gardez en tête que, si vous avez plus d'un vélo de distance entre vous et la personne qui vous précède, l'effet d'aspiration du groupe est nul.

## **Communiquer, la clé du succès**

La fameuse cohésion du groupe repose sur le travail de chaque individu, mais également sur une excellente communication entre les cyclistes. Par exemple, quand le cycliste de tête désire passer le flambeau, il doit prévenir les autres et s'assurer que la voie est libre avant d'abandonner sa position pour s'installer en queue de peloton. Il prévient ses pairs verbalement en criant « relais », puis attend la réponse « dégagé » si la voie est libre.

Nécessaire lors des relais, la communication vise également à assurer la sécurité tout au long de la randonnée. Les échanges peuvent se faire par pointage (pointer les obstacles du doigt), par signaux (à l'aide des codes) ou tout simplement de manière verbale. Ajustez votre méthode de communication selon les conditions environnantes, mais surtout assurez-vous que l'information est transmise à tous les cyclistes.

Chaque club cycliste possède ses propres règles de communication. Avant le départ, soyez certain de bien les connaître, car une mauvaise interprétation d'une consigne peut avoir de graves conséquences. Vous ne voulez pas une chute avec effet domino parce qu'un trou était mal indiqué, pas vrai ? Restez alerte aux signaux de la tête du peloton, et tout devrait bien se passer.

## **Les règles à respecter**

- En peloton comme en voiture., le Code de la route est en vigueur pour tous les cyclistes, qu'ils soient en peloton ou non.
- Rouler avec régularité. Avoir un rythme et une cadence régulière est primordial. Si vous cessez de pédaler ou, pire, si vous freinez

- d'un coup sec, le cycliste derrière vous risque de vous percuter.
- Toujours prévenir les autres cyclistes de tout obstacle. N'oubliez jamais que, quand vous êtes à l'avant du groupe, ceux qui vous suivent ne voient pas les obstacles à venir (branches, pierres, trous...). Si le premier coureur fait un signe de la main, les cyclistes qui le suivent doivent immédiatement reproduire le geste pour que les derniers du groupe soient prévenus.
  - Maintenir une distance convenable. Il ne faut pas être trop loin du coureur qui vous précède pour ne pas perdre l'effet d'aspiration du groupe. Le contraire est aussi vrai : il ne faut pas être trop proche puisqu'il faut se garder une marge de manœuvre pour réagir en cas de surprise.
  - Les zigzagues sont proscrits. Un cycliste de peloton roule en ligne droite. Rien n'est plus désagréable et dangereux que de suivre un coureur qui ne cesse de zigzaguer.
  - Anticiper les obstacles. Tout comme en voiture, l'anticipation est de mise pour assurer votre sécurité en peloton. Ne portez pas votre attention à la roue arrière du cycliste qui vous précède, mais bien sur la route et les éventuels signaux des gens devant vous. Lors d'une première sortie, vous aurez tendance à ne fixer que la roue devant vous, mais avec de l'entraînement et l'habitude, vous arriverez à ne plus la fixer et, même, à profiter du paysage.
  - Ne jamais dépasser la roue de celui ou de celle qui vous précède. Si le cycliste devait freiner en urgence, votre chute serait désagréable.
  - Respecter la cadence du plus faible cycliste du peloton. Pour éviter la dispersion du peloton, le plus fort doit se mettre au rythme du plus faible.
  - Passer le relais avant d'être épuisé. Une tête de peloton épuisée n'aide pas à prévenir les accidents. Quand la fatigue se fait sentir, passez le flambeau pour prévenir les accidents.
  - Manger et boire aux moments opportuns. Il est essentiel de vous sustenter durant d'un effort physique, mais prévoyez un moment adéquat pour le faire. Si le rythme est régulier, si la voie est libre ou si vous êtes en queue de peloton, c'est le temps de boire de l'eau.

Voici quelques descriptions des signaux populaires :

## **Signaux communs :**

- Arrêt : bras gauche avec le coude plié et la main vers le

bas

- Virage à gauche : bras gauche tendu
- Virage à droite : bras droit tendu



## Indications verbales communes :

- Virage à droite : « à droite »
- Virage à gauche : « à gauche »
- Tout droit : « en avant »
- Pour sortir du peloton : « Je sors. »
- Pour reculer dans le peloton : « Je descends. »
- Pour rentrer dans le peloton : « Je rentre. »

Rouler en peloton est une expérience merveilleuse et euphorique.  
N'hésitez plus à rejoindre un club ou un événement cycliste, car pédaler avec un groupe est plus accessible qu'il ne le paraît.

--	--