

## Vélo : prendre les relais.

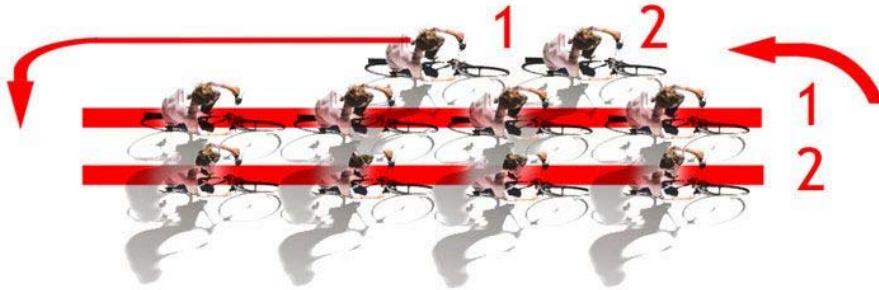


figure A

Suite de notre premier article sur la manière de bien réussir sa sortie vélo en groupe, nous vous proposons aujourd'hui de vous insérer au sein d'un peloton... pas si facile qu'il y paraît, car les pelotons ont leurs propres règles qu'il vaut mieux respecter.

Lorsque vous prenez le relais ce n'est pas à vous d'accélérer, mais c'est à celui qui vous précède de ralentir.

Lorsque vous prenez le relais, c'est-à-dire lorsque celui qui est devant vous se tasse pour vous laisser prendre la tête du peloton, il y a de grandes chances, surtout si vous n'avez pas beaucoup d'expérience, que vous soyez porté à accélérer de quelques km/h.

Une file de cyclistes se comportant comme un ressort ou un accordéon, le dernier à la queue aura à produire une accélération plusieurs fois plus grande que la vôtre. Vous risquez alors de produire un largage involontaire. Pour éviter d'avoir ce comportement vous pouvez, lorsque vous êtes en deuxième place dans la file, vérifier sur votre compteur la vitesse à laquelle vous roulez.

- **Lorsque vous passez le relais :**

- ✓ Jetez d'abord un coup d'oeil en arrière.
- ✓ Indiquez clairement votre intention de passer le relais à celui qui vous suit.
- ✓ Écartez-vous très doucement de votre ligne de roulement.
- ✓ Déplacez-vous de votre ligne, que d'environ un guidon et demi.
- ✓ Rétrogradez le peloton en frôlant les équipiers.

Avant de faire un relais, il est prudent de jeter un coup d'oeil en arrière du côté où vous avez l'intention de vous déplacer. Vous pouvez ensuite dire "relais" à celui qui vous suit

(ou l'annoncer d'un geste clair de la main) et finalement ralentir légèrement tout en vous tassant sur le côté. Il ne faut pas quitter brusquement sa ligne de roulement.

Certains utilisent cette façon de faire afin d'indiquer clairement qu'ils laissent la tête du peloton. Vous risquez de surprendre les troisième et quatrième cyclistes de la file qui ne vous avaient pas initialement dans leur champ de vision. En vous voyant vous déplacer de façon brusque, ces cyclistes peuvent avoir l'impression qu'un obstacle majeur se trouve devant eux, ce qui peut provoquer un ralentissement soudain de tout le peloton.

Pendant que vous descendez vers l'arrière du peloton, vous devez rester relativement serré sur lui.

- **Si vous ne voulez pas faire les relais :**

Si vous trouvez que le groupe roule trop vite pour vous, il est préférable de continuer à faire la rotation et de faire un relais très court (quelques secondes) plutôt que de demeurer en fin de peloton.

Évitez de vous rendre jusqu'en deuxième position de la file et de refuser de faire le relais en demandant à celui qui vous suit de le prendre à votre place. Cette façon de faire crée une confusion dans le groupe et brise inévitablement le rythme.

- **La tête du peloton**

En tête de peloton, vous devez :

- ✓ Maintenir une vitesse la plus régulière possible.
- ✓ Indiquer clairement les virages et les arrêts.
- ✓ Indiquer, en pointant du doigt, les trous et les crevasses dangereuses.
- ✓ Éviter de passer très près des trous et crevasses.
- ✓ Devant un obstacle (piéton, voiture stationnée, etc.) indiquer d'un mouvement de la main qu'il faut s'éloigner du bord de la route.
- ✓ Ne jamais s'écarter brusquement lorsqu'il y a un obstacle sur la route.
- ✓ Surveiller les chiens qui pourraient avoir la tentation de venir jouer aux quilles avec le peloton.
- ✓ En tête de peloton, vous pouvez vous considérer comme un pilote de Boeing (salaire en moins) et toute la responsabilité du groupe. Rouler à la tête d'un peloton est malgré les apparences beaucoup plus exigeant que de rouler seul. Il faut être concentré, prévenant et le plus stable possible.

Pour augmenter la vitesse du peloton vous devez :

- ✓ Vous assurer que l'ensemble des cyclistes du peloton est capable d'absorber ce gain de vitesse.
- ✓ L'augmenter très graduellement, un km/h à la fois.
- ✓ Ne jamais le faire juste après avoir pris le relais.

Il faut savoir faire corps avec le reste du groupe. À quoi bon augmenter la vitesse et finalement se retrouver seul ou à deux trois en avant du peloton ? Rappelez-vous qu'une sortie cyclotourisme n'est pas une course. Si après avoir augmenté la vitesse durant votre relais, vous réalisez que le groupe revient à la vitesse qu'il avait avant, c'est probablement parce qu'il ne veut pas rouler plus vite.

- **Formation de deux lignes parallèles**

Il est préférable, pour un groupe de six cyclistes ou plus, de rouler en formation de deux lignes parallèles.

Une file de cyclistes trop longue produit beaucoup d'effet de ressort, ce qui peut, à la longue, devenir épuisant. Le roulement à deux lignes est alors plus confortable et l'effet d'aspiration est plus efficace. Dans une formation à deux lignes, on peut faire les relais deux par deux ou par un roulement du groupe.

- **Figure A/** Le relais deux par deux a l'avantage de vous laisser côtoyer le même cycliste pendant une bonne partie du parcours. Il a l'inconvénient de prendre beaucoup de place sur la route puisqu'au moment du relais il y a trois cyclistes de large.
- **Figure B/** Pour faire des relais par roulement :

Il faut que la ligne de droite remonte lentement la ligne de gauche jusqu'à ce que le cycliste d'en avant puisse se tasser à gauche. Celui qui est en arrière à gauche se tasse alors dans la ligne de droite.

Ce manège peut évidemment se répéter indéfiniment. Le relais par roulement est plus difficile et demande des cyclistes un peu plus expérimentés. Il est important que tous les cyclistes du groupe soient conscients des manoeuvres à exécuter.

Faire des relais très courts est la façon la plus rapide de rouler en groupe de cinq à dix cyclistes. Aussitôt qu'on a atteint la première place de la ligne montante, on se déplace dans la ligne descendante du groupe. De cette façon, chaque cycliste reste très peu de temps face au vent (10 à 20 secondes) ce qui permet à tout le groupe de rouler très rapidement. C'est la formation à utiliser, entre autres, lorsque vous êtes un petit groupe qui veut en rejoindre un autre.

- **Formation en éventail**

Par vent de côté, il est préférable de former un éventail plutôt que de rouler en file indienne.

- **Figure C/** Si le vent vient de la gauche, le cycliste de tête se place près du centre de la route; s'il vient de la droite, il doit être à la bordure de la route. Vous évitez de croiser votre roue avec celle du cycliste qui vous précède. Les cyclistes très expérimentés roulent assez près les uns des autres en plaçant leur roue avant à

mi-chemin de la roue arrière de celui qui les précède.

En formation d'éventail, il est particulièrement important de garder une ligne de roulement la plus droite possible et d'éviter tous déplacements transversaux brusques. Si vous vous déplacez transversalement, le cycliste qui vous suit sera obligé de faire la même chose, mais avec possiblement un déplacement un peu plus prononcé que le vôtre. Cet effet d'amplification du déplacement peut donner des sueurs froides à ceux qui sont à la queue de l'éventail.

En formation d'éventail, il faut prendre les relais du côté d'où vient le vent. Sinon, vous seriez obligé d'accélérer avant de faire votre relais. (voir la figure) Par vent de côté, si le groupe est trop gros pour un éventail simple, il faut se placer en formation d'éventail double et faire des relais courts. (Figure D/)

La formation en éventail ne fonctionne pas bien lorsque le groupe est trop gros (plus de 7 ou 8).

Les derniers, à la queue de l'éventail, sont alors en bordure de route et ne peuvent pas profiter de l'aspiration de ceux qui les précèdent. Il est alors préférable de faire deux éventails un derrière l'autre et de faire des relais en changeant d'éventail. Comme pour la roue, il est nécessaire que tous les cyclistes du groupe soient conscients des manoeuvres à exécuter.

*Source : Roland Beaubois xtriathlon*