



Club de cyclisme Le Suroît

**PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DES NOUVEAUX MEMBRES
DU CLUB DE CYCLISME LE SUROÎT**

Mai 2017



Table des matières

Mot de bienvenue de votre CA

Préambule

Partie théorique

- **L'art de rouler en peloton**
- **Règles de sécurité**
- **Comment effectuer une rotation**
 - **Relais simple**
 - **Relais double**
 - **Autres règles pour rouler en peloton**
- **Règlements du Club**

Partie pratique

- **Suivi d'encadrement jusqu'à 3 semaines**
- **Explication de la tenue de l'exercice**
- **Durée**

Mot de la fin



Mot de bienvenue de votre CA

Bonjour chers nouveaux membres, c'est avec plaisir que nous vous accueillons au sein de notre Club de vélo.

Afin de vous aider dans votre apprentissage à rouler en peloton, nous avons mis sur pied un programme d'accompagnement d'une durée allant jusqu'à 3 semaines dans lesquelles vous serez accompagnés, afin d'apprendre les notions techniques de base, les règles de sécurité et les règlements de votre Club, afin de profiter sainement de votre saison de vélo.

Il est important de rappeler que le succès de votre apprentissage se base sur une volonté de votre part à participer dès le début de la saison à toutes les sorties de votre Club afin de parfaire vos habilités dans le domaine et être en mesure de rouler en toute sécurité pour vous et les autres membres de votre peloton.

Ainsi, vous bénéficierez d'une amélioration de votre condition physique et vous serez en mesure d'intégrer un groupe de votre niveau qui, tout comme vous, augmentera progressivement ses habilités et sa vitesse à un niveau homogène et agréable pour tous.

Nous vous souhaitons bonne formation et bonne saison de vélo.



Préambule

Il est également important de souligner que cette formation est un résumé des différents éléments que vous pouvez retrouver dans notre guide sur votre site internet du Club dans la section « membre », sous-section « guide ».



Partie théorique

L'art de rouler en peloton

C'est un art de savoir bien rouler en groupe. Cela vaut la peine d'acquérir quelques techniques, si vous désirez rouler souvent avec des amis ou dans notre Club. Les connaissances acquises aujourd'hui vous permettront d'augmenter la cohésion dans votre groupe et de profiter de la puissance des meilleurs. Cela vous oblige aussi à plus de *constance* et de *régularité* dans vos agissements, votre pratique et votre pédalage. Quand on se suit à quelques centimètres les uns des autres, la roue dans la roue de l'autre, il n'est absolument pas question de freiner soudainement. Dans un peloton, tout doit se faire en douceur, en pensant à ceux et celles qui nous suivent.

Le début de l'année est une période cruciale pour vous. Nous désirons souligner aux nouveaux membres que leur participation et leur rigueur dans la pratique et leur présence aux sorties seront déterminantes pour améliorer leur condition physique, les habilités acquises, mais également s'insérer dans un groupe de vitesse. La majorité des personnes oublie souvent que les gens de leur groupe qui démontrent de l'intérêt et de la volonté améliorent nettement leur forme et leur efficacité. Par la suite, cela génère des désillusions de la part des membres qui reviennent et n'ont pas mis un minimum d'effort dans la pratique du vélo. Ceux-ci auront de la difficulté à suivre le groupe. D'où l'importance de pratiquer le vélo dès le début de la saison pour assurer la sécurité de tous et éviter des frustrations de part et d'autre.



Règles de sécurité

- **Porter un casque;**
- **Garder vos deux mains sur votre guidon (sur les cocottes);**
- **Rouler en ligne droite et éviter de mettre les freins promptement ou de faire des mouvements brusques latéraux;**
- **Ne jamais placer sa roue avant directement dans la roue arrière du cycliste qui nous précède. Garder une distance de 10 cm d'un côté ou l'autre de la roue et 20 cm derrière la roue qui vous précède;**
- **Ne jamais chevaucher sa roue avant dans la roue arrière du cycliste qui nous précède;**
- **Regarder au loin (au-dessus de l'épaule du cycliste qui vous précède) et non la roue arrière du vélo qui vous précède;**
- **Respecter vos limites et le *Code de la sécurité routière*;**
 - **(1) Note additionnelle : Ne jamais dépasser la ligne du centre pour aucune considération lors de vos rotations et vous devez rouler le plus possible à la droite de la route.**
- **Le meneur du peloton et les cyclistes qui le suivent signalent les obstacles qu'ils voient sur la route aux autres membres du groupe;**
- **Celui qui ferme le peloton avise les autres cyclistes si un véhicule s'apprête à dépasser;**
- **Si un cycliste doit s'arrêter en cours de randonnée, il se met en retrait du peloton et vérifie qu'il n'y a pas de vélo derrière lui avant de s'immobiliser;**
- **Lors d'une crevaison ou d'un bris d'équipement, tout le peloton s'immobilise, les cyclistes se mettent en retrait de la route et dégagent complètement la voie routière;**
- **Le cycliste est vigilant tout au long du parcours. Il est attentif à tous événements ou incidents qui pourraient survenir;**
- **Porter des vêtements appropriés;**
- **Alimentez-vous et buvez suffisamment (1/2 litre à l'heure);**
- **S'assurer d'avoir un vélo en bonne condition.**

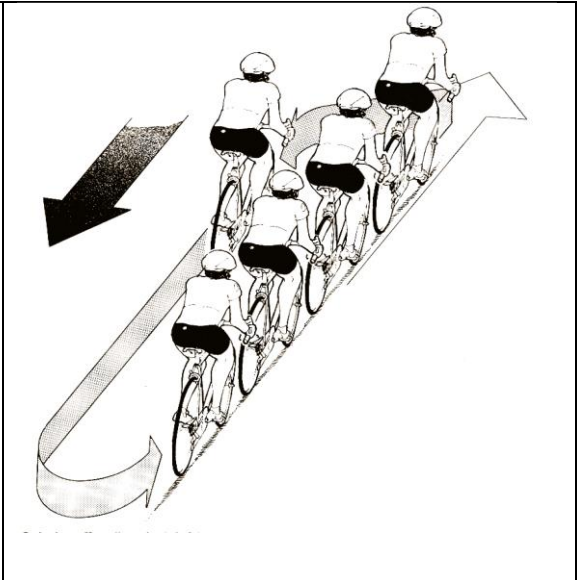


Comment effectuer une rotation

- Dans tous les cas, la rotation doit se faire du côté gauche du groupe

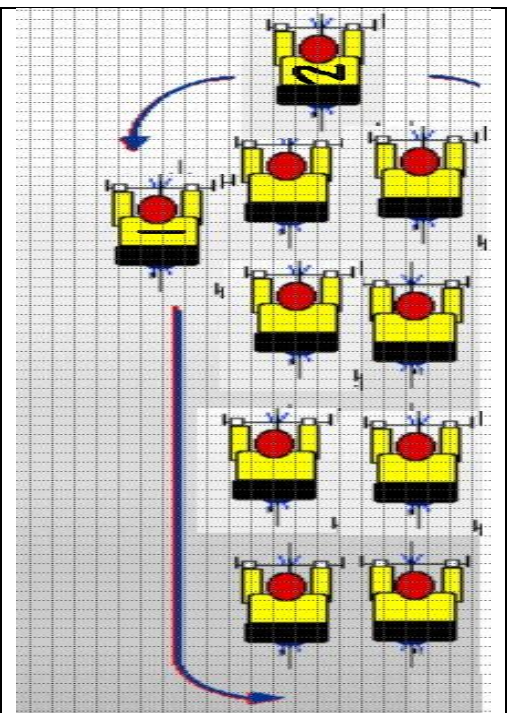
Relais simple (file indienne)

- S'assurer d'un dégagement suffisant (éviter les courbes, intersections, sections trouées) (1)
- Aviser les autres membres du peloton (signe du Club)
- Ne pas ralentir et se déplacer vers la gauche (distance +/- 1 guidon et demi)
- Le cycliste qui prend la relève évite d'accélérer
- Le dernier cycliste à l'arrière avise le cycliste lorsqu'il se situe à sa hauteur qu'il est le dernier
- Le cycliste reprend sa place à l'arrière



Relais double (En parallèle) Noter que cette pratique n'est pas permise par le code de la sécurité routière et nos règlements du club, mais advenant que vous la pratiquer en dehors de nos sorties régulières. Voici les éléments à respecter.

- S'assurer d'un dégagement suffisant (éviter les courbes, intersections, sections trouées) (1)
- Le cycliste #1 ou #2 avise les autres membres du peloton (signe du Club)
- Ne pas ralentir et le cycliste # 1 se déplace vers la gauche (distance +/- 1 guidon et demi)
- Le cycliste derrière lui évite d'accélérer
- Le cycliste #2 s'assure du dégagement suffisant et se déplace à son tour vers la gauche
- Les cyclistes qui prennent la relève évitent d'accélérer
- Le dernier cycliste à l'arrière avise les cyclistes lorsqu'ils se situent à sa hauteur qu'il est le dernier
- Les cyclistes reprennent leur place à l'arrière
- Vous remarquerez que les cyclistes ne sont pas alignés exactement un derrière l'autre pour les raisons déjà expliquées.





Autres règles pour rouler en peloton

- **Si vous ne voulez pas faire les relais :**
 - **Vous devez rester derrière le groupe afin de ne pas monter dans la file jusqu'à sa tête.**
 - **Si vous n'êtes pas à la queue d'une file, il est préférable de vous rendre à la tête de la file et de faire un relais très court de 20 à 30 secondes.**
- **Traverse de chemin : S'assurer que la route est entièrement libre de circulation automobile pour permettre la traversée de tous les cyclistes du peloton en un seul passage. Les cyclistes circuleront d'un seul côté de la route dans le sens de la circulation.**
- **Les voies ferrées : La traversée d'une voie ferrée doit se faire d'une manière perpendiculaire, elle provoque toujours un étirement et parfois une coupure du peloton. Il incombe donc aux premiers cyclistes du peloton de ralentir pour favoriser le regroupement des autres cyclistes.**
- **Les montées : Celles-ci provoquent toujours un étirement et parfois une coupure du peloton. Il incombe donc aux premiers cyclistes du peloton de ralentir ou d'arrêter pour favoriser le regroupement des autres cyclistes.**
- **Par la suite, les cyclistes à l'avant du peloton reprennent graduellement la vitesse afin de permettre à ceux qui ferment le peloton de rejoindre à nouveau celui-ci.**
- **Piste cyclable sinueuse : Lorsque la piste cyclable est faite de courbes prononcées qui ne permettent pas de voir les vélos qui pourraient venir en sens inverse, il est nécessaire de ralentir sa vitesse et de circuler à la file indienne.**



Règlement du Club

Un petit clin d'œil aux règlements du Club.

Les membres et leurs membres invités sont tenus de respecter les règlements du Club lors de toute activité cycliste.

- 1) Le port du casque est obligatoire pour toutes les activités cyclistes du Club.**
- 2) Chaque membre doit avoir été identifié dans un groupe de vitesse et doit respecter les conditions inhérentes à ce groupe.**
- 3) Un peloton doit être composé au maximum de 15 cyclistes.**
- 4) Les membres d'un peloton doivent circuler à la file indienne.**
- 5) Avant de quitter un groupe, il faut en avertir un de ses membres.**
- 6) En cas d'urgence, deux cyclistes doivent rester avec un cycliste en difficulté.**
- 7) Les membres doivent respecter le *Code de la route*, en particulier la signalisation routière, les arrêts et l'obligation de circuler du côté droit de la chaussée.**
- 8) L'utilisation des guidons aérodynamiques n'est pas permise en peloton.**
- 9) Le membre âgé de 14 à 16 ans doit être accompagné d'un parent pour participer à toute activité du Club.**



Partie pratique

Suivi d'encadrement jusqu'à 3 semaines

Suite à cette formation, vous serez désigné par le formateur ou un encadreur pour vous joindre à un peloton en fonction de vos habilités et capacités physiques. Ainsi, vous aurez l'opportunité de vous pratiquer en situation réelle avec d'autres membres du Club.

En plus de l'assistance de l'encadreur dans le groupe. Vous serez assisté par les membres du peloton qui auront été avisés de votre arrivée. Ne soyez pas gêné, nous avons tous passé par cette étape!

Explication de la tenue de l'exercice

Les différents acquis seront revus tout au long de la sortie qui suit la partie théorique.

Vous recevrez des instructions des formateurs que nous vous demandons de suivre. N'hésitez pas à demander des explications si nécessaire.

Il peut y avoir différents arrêts tout au long de la sortie pour discuter des points à améliorer, ne restez pas surpris.

Durée

La distance des sorties sera en fonction du niveau d'apprentissage du groupe. Nous estimons que cela pourrait durer environ 1h30 à 3 heures au maximum.



Mot de la fin

Nous espérons que vous avez apprécié cette formation et nous vous souhaitons une belle saison de vélo.

Pour terminer, dites-vous que quoi qu'il arrive, adoptez une attitude cordiale envers les automobilistes, piétons et autres cyclistes.