



- ATELIER -

**RÈGLES DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE
ET
TECHNIQUES POUR ROULER EN PELOTON**

**Club vélo Jonquière
Avril 2010**



THÈMES ABORDÉS :

1)	L'AUTONOMIE DU CYCLISTE	3
2)	VITESSE DE CROISIÈRE ET VITESSE MOYENNE	3
3)	RAPPEL- RÈGLES DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE	4
4)	TECHNIQUES POUR ROULER EN GROUPE	7
5)	ATTITUDES POUR ROULER EN PELOTON	12

Club vélo Jonquière
Avril 2010



Ce document a pour but d'enseigner les règles de sécurité et les rudiments de la technique pour rouler en peloton.

1) L'AUTONOMIE DU CYCLISTE

On roule en groupe mais on demeure un individu. Avant une randonnée, il faut s'assurer des points suivants :

- Votre vélo est en ordre : pneus bien gonflés et pas trop usés, freins et dérailleurs en ordre, etc.;
- Vous disposez d'une trousse de réparation de base : pompe, chambre à air, rustines, quelques clés hexagonales;
- Vous avez le parcours en main (et vous savez lire une carte!);
- Vous avez suffisamment de ravitaillement : eau, bar énergétique;
- Vous avez un peu d'argent (toujours utile) et des pièces d'identités (carte d'assurance-maladie).

2) VITESSE DE CROISIÈRE ET VITESSE MOYENNE

Vitesse de croisière : la vitesse de croisière est la vitesse à laquelle le groupe devrait évoluer sur terrain plat, sans vent notable.

Avant chaque randonnée, nous faisons l'appel pour former des pelotons selon la vitesse de croisière.

Vitesse moyenne : la vitesse moyenne fait référence à la distance parcourue divisée par la durée de la randonnée, sans les arrêts et les pauses.



3) RAPPEL- RÈGLES DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Il est du devoir de chaque cycliste d'assurer non seulement sa sécurité personnelle mais aussi celle du groupe.

Rappel des principaux points du code de la sécurité routière qui s'appliquent plus spécifiquement aux cyclistes :

- **Respecter la signalisation** (arrêts, feux rouges, etc.);

Signaler ses intentions (arrêts, virages à gauche ou à droite) en utilisant les signes suivants:
Voici le code gestuel obligatoire :



Virage à gauche



Ralentissement ou arrêt



Virage à droite

- Emprunter la voie cyclable lorsque la chaussée en comporte une (à noter qu'il n'est pas obligatoire d'emprunter une piste cyclable qui ne fait pas partie de la route);
- Circuler à la file quand vous roulez en groupe. Un maximum de 15 cyclistes à la file est permis (**le Club limite les pelotons à 8 cyclistes**);
- Rouler dans le sens de la circulation;
- Il est interdit de circuler entre deux rangées de véhicules immobilisés ou en mouvement;
- Il est interdit de circuler sur un trottoir.



Quelques conseils qui s'appliquent plus particulièrement à la conduite en zone urbaine :

- **Ne roulez jamais à l'extrême droite de la chaussée**, mais conservez plutôt un espace suffisant pour avoir une marge de manœuvre lors d'un imprévu;
- **Gardez un espace suffisant avec les voitures garées** : dès qu'on s'approche d'une portière, il est judicieux d'imaginer qu'elle va s'ouvrir!
- **Laissez le champ libre aux véhicules déjà immobilisés à un carrefour pour respecter les priorités**. Ne les empêchez pas de repartir, masquant leur visibilité et en les mettant mal à l'aise par votre proximité;
- **À un feu rouge ou à un arrêt, demeurez derrière les voitures déjà arrêtées**. Si vous passez dans la voie de gauche (pour un virage à gauche au feu), ne dépassez pas les voitures en attente dans la même voie. Restez derrière. Comportez-vous comme si vous étiez un automobiliste.
- **Ne dépassez JAMAIS par la droite un véhicule en mouvement, même au ralenti : restez derrière**. Avec le virage à droite sur feu rouge (VDFR) ce sera encore plus important.

Note concernant le VDFR

Le conducteur peut effectuer un virage à droite au feu rouge après avoir fait un arrêt complet et avoir cédé le passage aux véhicules et cyclistes déjà engagés dans l'intersection.

Prudence. Quelques situations auxquelles il faudra s'ajuster comme peloton cycliste. On sait déjà que les cyclistes ont le droit de circuler à droite de la route et qu'ils sont soumis aux mêmes règles que les automobilistes. On sait aussi qu'un principe fondamental pour la sécurité est de «voir et être vu».

- **Situation feu vert** : A vous de voir et de vous assurer d'être vu!
- **Situation feu rouge** : pour le conducteur, le danger lors du VDFR vient principalement de la gauche. C'est donc à gauche qu'il regardera tout en tournant à droite: il est impossible pour lui de voir le peloton qui est en train de se faufiler à sa droite. De là, le danger de se faire coincer entre le trottoir et le véhicule. Il ne faut donc jamais doubler par la droite le premier véhicule à l'arrêt au feu rouge. On ne peut pas être vu, donc on garde ses distances.



La communication au sein du peloton est probablement l'aspect qui augmente le plus la sécurité du groupe. **Il est du devoir des cyclistes en tête de peloton d'indiquer leurs intentions (arrêt, relais, changement de direction) ainsi que les dangers imminents (en particulier les trous et les objets qui jonchent le sol).** Les indications se font en général par des signes puisqu'il est plus difficile d'entendre les consignes en queue de peloton avec le vent dans les oreilles!

De plus, avant d'effectuer une manœuvre, il est important de s'assurer qu'elle est sécuritaire pour le groupe : par exemple, avant de changer de voie ou de faire un relais, il faut préalablement regarder si la voie est libre.

Voici un autre conseil : **évittez de répondre aux invectives des automobilistes.** La réputation du Club est intimement liée à la courtoisie envers les conducteurs automobiles et nous devons faire des efforts afin de préserver leurs bons sentiments à notre égard.

Si vous croyez qu'un cycliste de votre groupe a un comportement dangereux ou qu'il roule mal, il est de votre devoir de l'en informer de façon diplomatique.

Si vous dépassez un peloton plus lent, avertissez-les de votre présence afin de ne pas les surprendre.

Si vous descendez de votre vélo, dégagez la route.



4) TECHNIQUES POUR ROULER EN GROUPE

Consignes de base :

Rouler avec un club implique une discipline différente des sorties en solitaire et des techniques particulières.

On roule en groupe pour économiser de l'énergie et/ou améliorer ses performances et pour le plaisir.

Le cycliste qui roule à l'avant du groupe combat la résistance de l'air, permettant aux autres cyclistes de bénéficier d'un courant d'air aspirant. Pour profiter de cet avantage, vous devez rouler près de la personne devant vous, idéalement dans un espace compris entre 15 cm et 60 cm. Rouler dans le sillon du peloton.

Se maintenir aussi près les uns des autres demande beaucoup de concentration, de bons réflexes et ... de l'expérience.

Si un cycliste est en difficulté, le groupe doit attendre cette personne ou lui porter assistance selon le cas.

Bien choisir son groupe avant le départ

Bien choisir son groupe (vitesse) avant le départ. Groupe trop fort pour ses capacités : épuisement et ralentissement du groupe. Groupe trop faible : imposer un rythme trop élevé pour les autres cyclistes.

Dans le Club, les vitesses des groupes sont annoncées au départ et un groupe devrait respecter la vitesse annoncée.

Note : un cycliste qui décide de se joindre à un autre groupe, doit aviser les membres et l'accompagnateur de son groupe, question d'éviter la confusion.



A) LA RÉGULARITÉ

- Maintenir la distance entre votre vélo et le vélo qui vous précède
- Garder une vitesse constante (vitesse de croisière)
- Garder un pédalage régulier
- Rouler droit
- Emprunter la ligne de roulement du cycliste qui vous précède

B) CONDUITE DU VÉLO

- Ne pas fixer la roue avant de votre vélo et la roue arrière du vélo qui vous précède
- Garder la bonne distance (entre 15 à 60 cm)
- Signaler de la main les obstacles et les manoeuvres (chacun à cette obligation)
- Se décoller du bord de la route
- Demeurer concentré et respecter ses limites

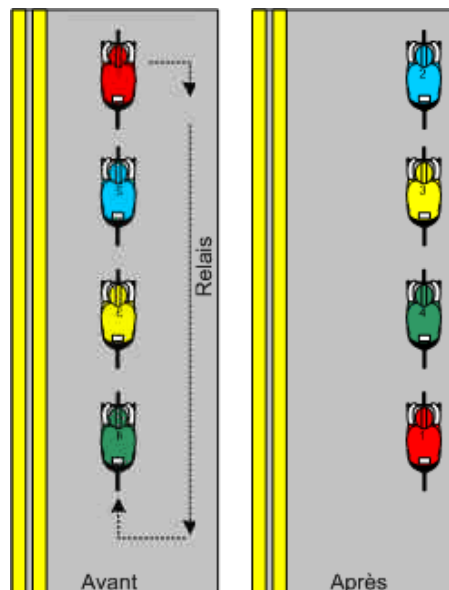
C) LA TÊTE DU PELOTON

- Maintenir la vitesse régulière
- Éviter les manoeuvres brusques
- Indiquer les manoeuvres
- Indiquer les trous et obstacles
- Veiller à la sécurité du peloton



D) LES RELAIS

- Vérifier si un véhicule s'en vient par l'arrière ou par l'avant
- Éviter de passer le relais dans une courbe ou une côte
- Si la voie est libre, indiquez, par un geste ou de vive voix que vous avez l'intention de passer le relais
- Si une voiture arrive alors qu'un relais est en cours, laissez immédiatement le cycliste relayeur réintégrer le peloton
- Lorsque vous prenez la tête du peloton, gardez le même rythme et la même vitesse
- N'attendez pas d'être épuisé avant de céder votre place
- Si vous êtes vraiment épuisé et que vous voulez néanmoins continuer avec votre peloton, restez à l'arrière du peloton.
- Au Club vélo Jonquière, les relais se font par la droite, de façon à protéger le relayeur de la circulation.



File indienne simple



E) LES DIFFÉRENTES FORMATIONS

LA FILE SIMPLE

Il existe plusieurs types de formations alignées selon lesquelles nous pouvons rouler. La plus usuelle (et la seule légale) est la **file simple**. Celle-ci implique de rouler à la file indienne (en laissant un espace d'environ 30 cm entre les vélos), derrière un seul cycliste qui entraîne le groupe et qui se replie ensuite vers l'arrière du peloton. C'est la meilleure formation à utiliser sur les routes étroites ou achalandées.

L'ÉVENTAIL

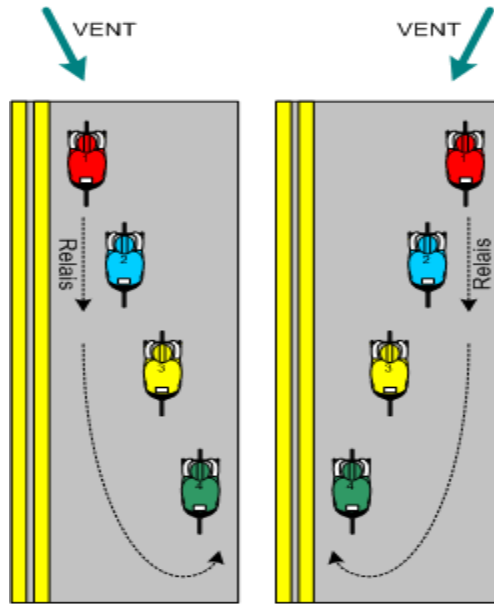
Par vent de côté, il est préférable de former un **éventail**, plutôt que de rouler en file indienne, tout en évitant bien sûr d'utiliser toute la chaussée.

Si le vent vient de la droite, le cycliste de tête se place à l'extrême droite de la chaussée.

Si le vent vient de la gauche, le cycliste de tête se place près du centre de la route.

Tous les cyclistes roulent assez près les uns des autres en plaçant leur roue avant à mi-chemin de la roue arrière de celui qui les précède. Il est particulièrement important de garder une ligne de roulement la plus droite possible et d'éviter tous déplacements transversaux brusques.

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



Formation en éventail



F) LES MONTÉES ET LES DESCENTES

La montée

Comme il est difficile de rester regroupé lors d'une montée, le peloton doit se discipliner. Dans tous les cas, le peloton doit retrouver graduellement son rythme de croisière après la côte.

Les grimpeurs plus rapides ne doivent jamais dépasser par la droite les cyclistes plus lents. Annoncez vos intentions et dépassez toujours par la gauche.

Pour bien réussir votre montée, sachez gérer votre effort en évaluant la côte à l'avance. Restez assis le plus longtemps possible et n'attendez pas d'être épuisé avant de changer de vitesse.

Lorsque vous ne pouvez plus appliquer suffisamment de puissance pour maintenir votre cadence, il est temps de vous lever sur vos pédales; on appelle cela monter en danseuse.

La descente

Dans les descentes, vous devriez vous éloigner légèrement les uns des autres. À l'avant, le meneur doit adopter la position la plus aérodynamique possible et continuer à pédaler. Les cyclistes derrière lui devraient freiner légèrement, ou se laisser volontairement ralentir par le courant d'air afin d'éviter de dépasser les cyclistes à l'avant. Reformez le groupe à nouveau au bas de la pente.

Il faut éviter de dépasser et d'effectuer des relais dans les descentes.



5) ATTITUDES POUR ROULER EN PELOTON

Ne partez pas une randonnée en trombe

Gardez la tête haute, ne fixez pas la roue avant de votre vélo ni la roue arrière du vélo qui vous précède

Soyez régulier et prévisible : roulez sans donner de coups et évitez tous les gestes brusques (déviations, freinages).

Gardez votre ligne (trajectoire)

Roulez carrément derrière l'autre cycliste

Pédalez tout le temps

Pédalez « rond » (appliquer toute la puissance sur les pédales pendant la rotation entière). Vous devez tirer sur les pédales vers l'arrière et vers le haut et ensuite les pousser vers l'avant et vers le bas.

Annoncez vos intentions à l'avance

Annoncez les imperfections de la route ou autres dangers suffisamment à l'avance

Les premiers de tête ont la tâche de prendre soin du peloton

Roulez à la vitesse annoncée au départ

Passez le relais avant d'être épuisé

Hydratez vous régulièrement

Mangez avant d'avoir faim

Finalement, soyez zen et profitez au maximum du paysage !