

## TABLE DES MATIÈRES

FILE INDIENNE

RELAIS PAR LA GAUCHE

RELAIS PAR LA DROITE

ÉCHELON SIMPLE

RELAIS PAR LA GAUCHE

RELAIS PAR LA DROITE

ÉCHELON SIMPLE AVEC FILE NON PROTÉGÉE

RELAIS DE DESCENTE

COMMENT NE PAS PRENDRE UN RELAIS

## FILE INDIENNE

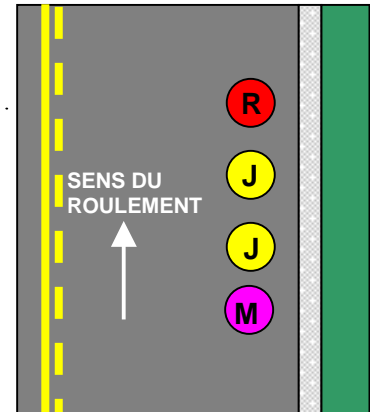
La file indienne est la formation groupée la plus simple qui soit. Elle regroupe un maximum de huit cyclistes positionnés l'un en arrière de l'autre. Une distance sécuritaire entre les vélos les sépare créant ainsi une zone de plus faible résistance de l'air qui permet d'aller plus vite. Le choix du relais se fera en fonction de la provenance du vent.

### AVANTAGES

- Utilise peu d'espace sur la route ;
- Formation groupée simpliste.

### INCONVÉNIENTS

- Lorsque plus de huit cyclistes, la file est trop longue ;
- Produit un effet de ressort lorsque la file est trop longue. Un moment de distraction et/ou un espace trop grand entre deux vélos peuvent également créer un effet de ressort ;
- Offre une protection contre le vent plus réduite comparativement aux autres formations ;
- Communication plus difficile à l'intérieur du peloton.



### ENDROITS OU L'UTILISER

- Formation groupée suggérée par le *Code de la sécurité routière du Québec* ;
- Partout mais fortement recommandé sur les routes dont la circulation routière est dense ;
- Sur les pistes cyclables (Quand on a le malheur d'y passer!!)

### NOMBRE DE CYCLISTES

- Minimum de deux cyclistes ;
- Maximum de huit cyclistes (*Règlement chez Vélo passion*) ;
- Pour faciliter la réintégration aux autres formations, un groupe de cinq cyclistes est suggéré.

## RELAIS PAR LA GAUCHE

### AVANTAGE :

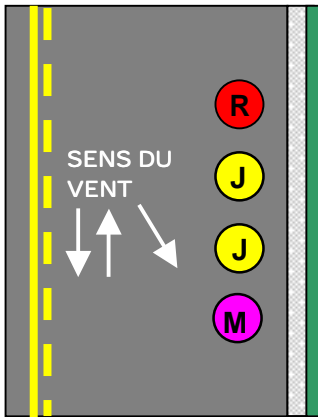
- Expose un seul cycliste à la circulation automobile.

### QUAND L'UTILISER :

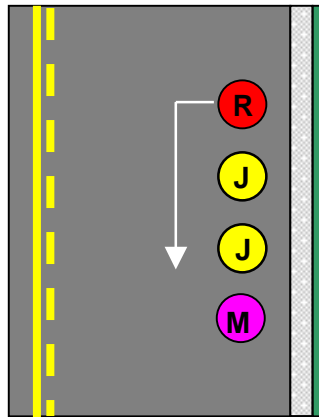
- Avec un vent de face, de dos et latéral gauche.
- Lorsqu'on a le moindre doute de la sécurité routière.

## EXPLICATION PAR ÉTAPES

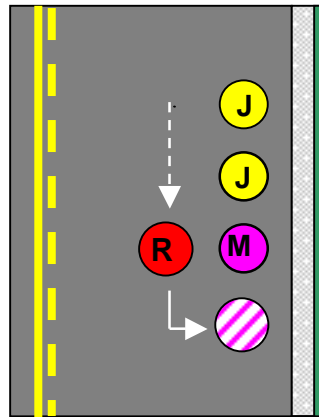
Étape #1  
(Conditions de base)



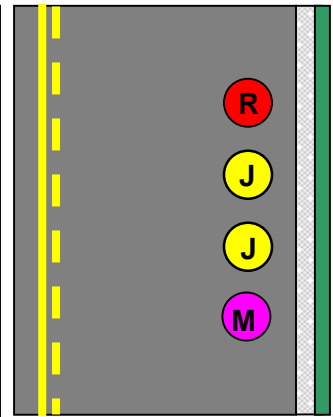
Étape #2



Étape #3



Étape #4



### ÉTAPE #1 (Conditions de base)

1. Le cycliste de tête crie «**RELAIS**» après s'être assuré que la zone avant est sécuritaire ;
2. Les autres cyclistes se transmettent l'information tour à tour vers l'arrière au besoin ;
3. Le cycliste de queue de peloton contrôle la zone arrière :
  - S'il y a un véhicule, il crie «**AUTO**». Le cycliste de tête ne bouge pas et attend d'autres informations de la zone arrière ;
  - S'il n'y a aucun véhicule, il crie alors «**DÉGAGÉ**». Le cycliste de tête se prépare à laisser le relais et passe à l'étape #2.

### ÉTAPE #2

1. Lorsque l'information «**DÉGAGÉ**» est entendue, le cycliste de tête laisse le relais et se déplace doucement vers la gauche d'une largeur d'environ un guidon et demi. Lors de l'exécution, il maintient une vitesse constante ;
2. Ensuite, le cycliste décélère d'environ 1 km/h et se laisse descendre. La décélération peut se faire en se positionnant plus droit sur le vélo ou en actionnant légèrement les manettes de frein.

### ÉTAPE #3

1. Pour informer le cycliste qui descend de sa position par rapport à la fin de la file, le cycliste de queue crie «**DERNIER**» ;
2. Lorsque le cycliste qui descend se retrouve à la hauteur du dérailleur arrière du dernier vélo, il se déplace progressivement vers la droite. Pour bénéficier de la zone de plus faible résistance de l'air, le nouveau cycliste de queue accélère d'environ 1 km/h pour éviter de s'éloigner.

### ÉTAPE #4

1. Le cycliste de tête se range derrière le cycliste de queue.

## RELAIS PAR LA DROITE

### AVANTAGE :

- Si le vent est latéral droit, le cycliste qui descend la file protège du vent les autres cyclistes.

### DÉSAVANTAGES :

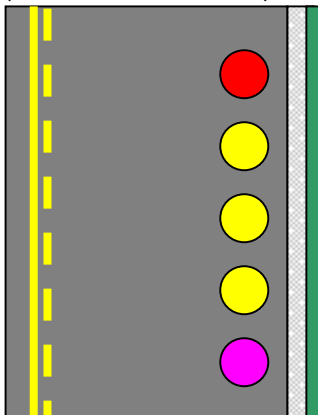
- Expose la file complète à la circulation automobile lorsque le relais est pris par la droite ;
- Possibilité de confusion accrue.

### QUAND L'UTILISER :

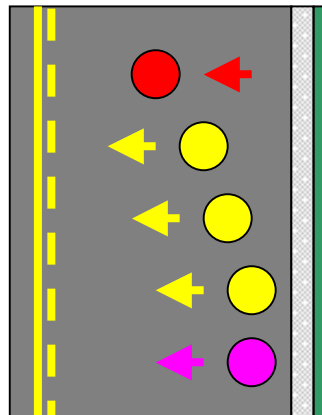
- Avec un vent de face, de dos et latéral droit.

### EXPLICATION PAR ÉTAPES

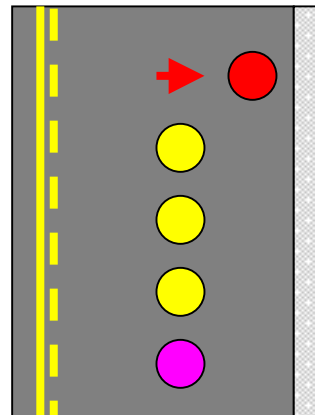
Étape #1  
(Conditions de base)



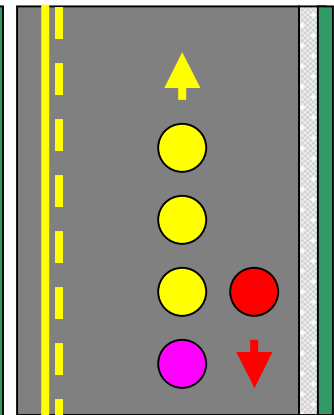
Étape #2A



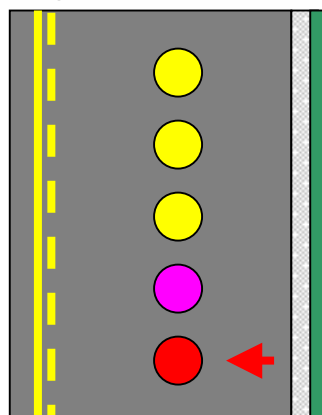
Étape #2B



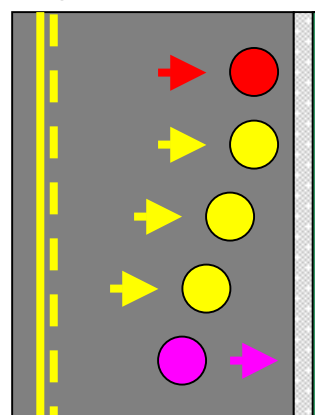
Étape #3



Étape #4



Étape #5



ÉTAPE #1  
(Condition de base)

- ✓ Même procédure que le relais par la gauche

ÉTAPE #2A

1. Lorsque l'information «**DÉGAGÉ**» est entendue, le cycliste de tête se déplace doucement vers la gauche d'une largeur d'environ un guidon et demi. Lors de l'exécution, il maintient une vitesse constante. De plus, les autres cyclistes se déplacent tour à tour pour que le dernier soit en ligne droite avec la tête du peloton.

ÉTAPE #2B

1. Le cycliste de tête laisse le relais et se déplace doucement vers la droite d'une largeur d'environ un guidon et demi. Lors de l'exécution, il maintient toujours une vitesse constante ;
2. Ensuite, le cycliste décélère d'environ 1 km/h et se laisse descendre. La décélération peut se faire en se positionnant plus droit sur le vélo ou en actionnant légèrement les manettes de frein.

ÉTAPES #3 ET 4

1. Pour informer le cycliste qui descend de sa position par rapport à la fin de la file, le cycliste de queue crie «**DERNIER**» ;
2. Lorsque le cycliste qui descend se retrouve à la hauteur du dérailleur arrière du dernier vélo, il se déplace progressivement vers la gauche \*. Pour bénéficier de la zone de plus faible résistance de l'air, le nouveau cycliste de queue accélère d'environ 1 km/h pour éviter de s'éloigner.

ÉTAPE #5

1. Tour à tour, les cyclistes se rapprochent du côté de la route et retrouvent le positionnement initial.

\* *VARIANTE AU RELAIS PAR LA DROITE :*

Dès que le cycliste qui descend (étape #3) ne se retrouve plus à leur hauteur, les cyclistes de la file de gauche peuvent se déplacer progressivement vers la droite. Ainsi, le nouveau cycliste de queue n'a pas besoin de se déplacer vers la gauche tel que mentionné précédemment.

## ÉCHELON SIMPLE OU L'ÉVENTAIL SIMPLE

L'échelon simple est une technique bien connue et peu utilisée des coureurs. Cette variante de la file indienne est efficace lorsque le vent vient de côté. En particulier quand le vent souffle de «  $\frac{3}{4}$  face », on lui préfère le double éventail. Pour ce faire, vous devez rouler assez près les uns des autres, de telle sorte que la roue avant du second soit mi-chemin de la roue arrière du premier et ainsi de suite. Dès lors, il est primordial d'éviter les déplacements transversaux brusques. Considérant ses avantages et inconvénients, cette formation groupée est la plus dangereuse face à la circulation automobile.

## RELAIS PAR LA GAUCHE

### AVANTAGES :

- Offre une zone de plus faible résistance de l'air au reste du groupe malgré le vent ;
- Efficace si le vent est latéral gauche.

### INCONVÉNIENTS :

- Occupe la moitié de la route ;
- Chevauchement de roues constant ;
- Impossibilité de contourner les obstacles.

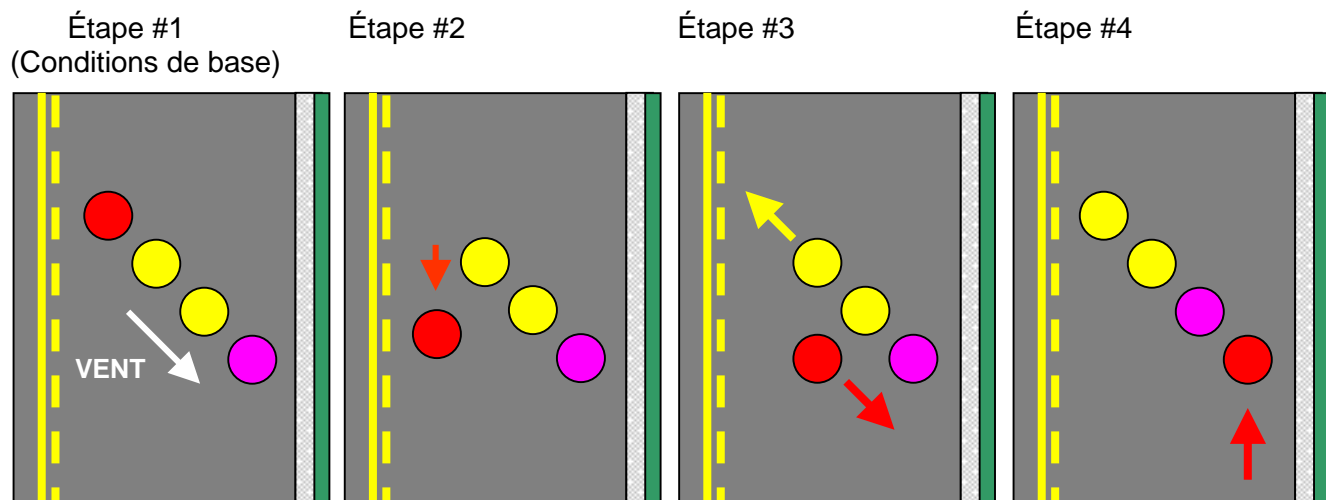
### ENDROIT OÙ L'UTILISER :

- Sur les routes tertiaires à faible circulation automobile ;
- Une escorte policière est suggérée pour assurer la sécurité.

### NOMBRE DES CYCLISTES :

- Maximum de 4 cyclistes

### EXPLICATION PAR ÉTAPES :



### ÉTAPE #1

(Conditions de base)

1. Le cycliste de tête crie «**RELAIS**» sans tenir compte de la circulation automobile étant donné que cette formation utilise déjà la moitié de la route ;
2. Les autres cyclistes se transmettent l'information tour à tour vers l'arrière au besoin.

### ÉTAPE #2

1. Le cycliste de tête laisse le relais, décélère d'environ 1 km/h et se laisse descendre d'une longueur d'un vélo. La décélération peut se faire en se positionnant plus droit sur le vélo ou en actionnant légèrement les manettes de frein.

### ÉTAPE #3

1. Le cycliste qui laisse le relais se déplace ensuite vers la droite en longeant la file. Pour se faire, un bon contrôle de sa vitesse et de son vélo est nécessaire ;
2. Au même moment, les autres cyclistes se déplacent à leur tour progressivement vers la gauche pour libérer l'espace du côté droit de la route.

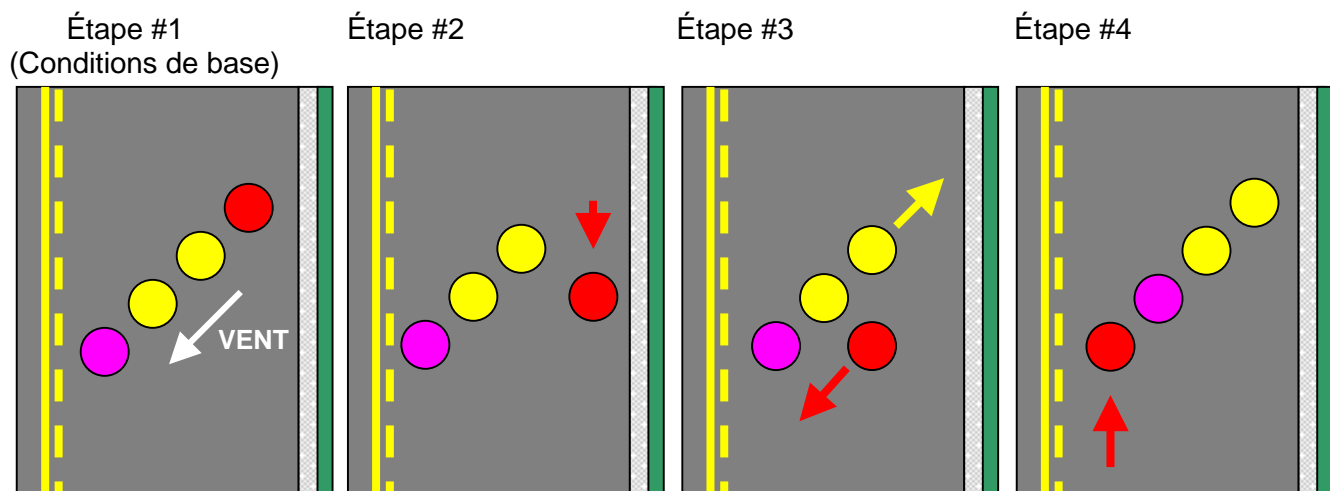
### ÉTAPE #4

1. Pour bénéficier de la zone de plus faible résistance de l'air, le nouveau cycliste de queue accélère d'environ 1 km/h pour éviter de s'éloigner.

## RELAIS PAR LA DROITE

L'échelon simple avec relais par la droite sera utilisé si le vent est latéral droit.

### EXPLICATION PAR ÉTAPES :

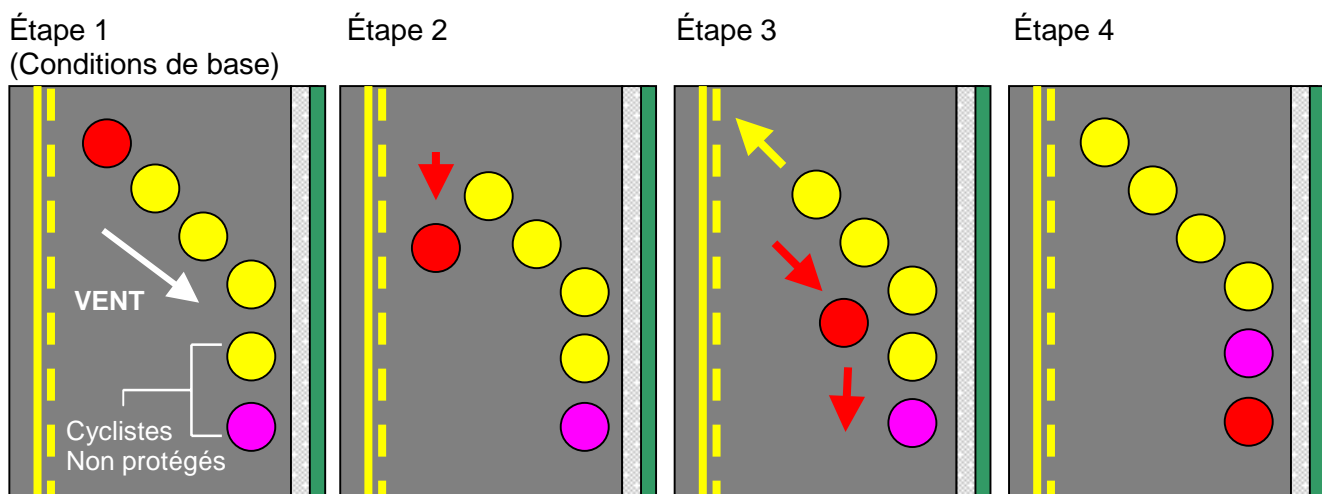


- ✓ Les étapes sont les mêmes que le relais par la gauche. Toutefois, le relais s'initie à partir de la bordure de la route et le sens des déplacements est inversé.

### ÉCHELON SIMPLE AVEC FILE NON PROTÉGÉE

Lorsque que le groupe compte plus de quatre cyclistes, l'échelonnage simple n'offre plus qu'une protection contre le vent de côté qu'aux cyclistes de tête. En fait, les cyclistes supplémentaires se retrouvent à la queue de l'éventail et en bordure de la route. Ces derniers ne bénéficient pas d'une zone de plus faible résistance au vent. Dans ce cas, ces derniers doivent immédiatement former un autre éventail parallèle, l'un derrière l'autre. Seul le relais par la gauche est possible par souci de ne pas positionner la queue de la file au centre de la route.

#### EXPLICATION PAR ÉTAPES :



- ✓ Les étapes sont les mêmes que le relais par la gauche.

### RELAIS DE DESCENTE

Cette technique est une adaptation de la file indienne. Elle permet à un groupe composé de deux à quatre cyclistes de maintenir une vitesse importante tout au long de la descente et le plus longtemps possible. D'un autre côté, ces cyclistes doivent fournir un effort considérable et constamment relancer le rythme. Contrairement aux techniques précédentes, le relais s'effectue de l'arrière vers l'avant et toujours en fonction de la provenance du vent. Le cycliste de queue, après s'être laissé tirer pendant quelques secondes, augmente sa vitesse pour se retrouver en avant et ainsi de suite. Considérant que cette technique nécessite un contrôle absolu de son vélo, une pratique en terrain vallonné est fortement recommandée avant même de l'utiliser dans une descente longue et/ou sinueuse. Il est attendu que cette technique ne devrait être pratiquée que par des cyclistes expérimentés compte tenu de son niveau de difficulté.



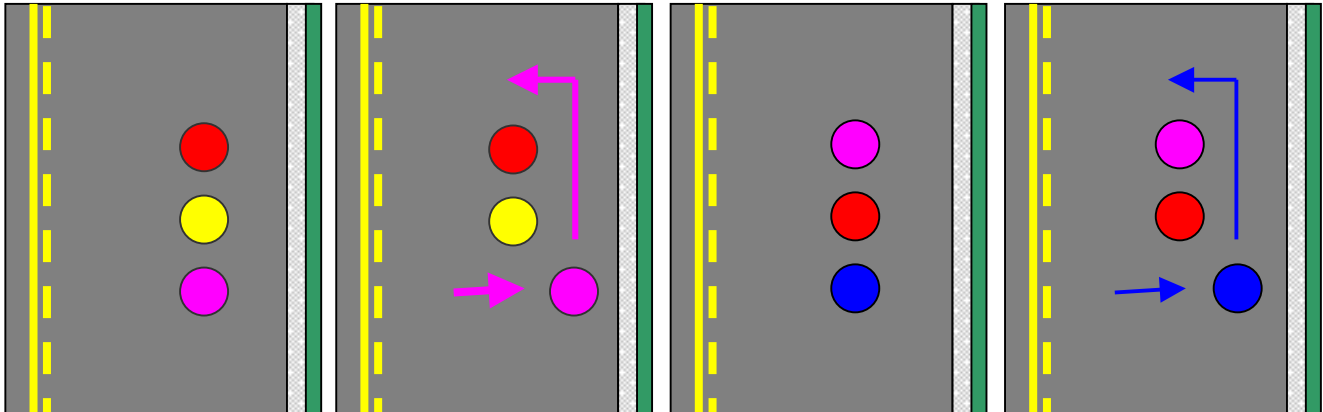
**EXPLICATION PAR ÉTAPE :**

Étape #1  
(Conditions de base)

Étape #2

Étape #3

Étape #4



**ÉTAPE #1**

- ✓ Le cycliste de queue n'a pas à tenir compte de la circulation automobile étant donné que cette formation utilise déjà la moitié de la route.

**ÉTAPE #2**

- ✓ Le cycliste de queue se déplace vers la droite d'un guidon et demi et accélère pour se retrouver en tête de peloton ;

**ÉTAPE #3**

- ✓ Le nouveau cycliste de tête maintient sa vitesse quelques secondes.

**ÉTAPE #4**

- ✓ Un autre relais s'effectue aussitôt pour relancer le rythme.

**COMMENT NE PAS PRENDRE UN RELAIS**

Épuisé et incapable de maintenir le rythme, vous ne pensez qu'à économiser vos forces pour terminer la randonnée. Toutefois, vous désirez rester avec le peloton. Pour ce faire, vous demandez au reste du peloton de réduire le rythme un peu. De plus, vous décidez de ne plus prendre les relais. Ces deux initiatives témoignent bien de l'importance de respecter ses limites. Dans bien des cas, un accident aurait pu se produire! Bien attendu, il est de la responsabilité de chacun de choisir un peloton de son calibre.

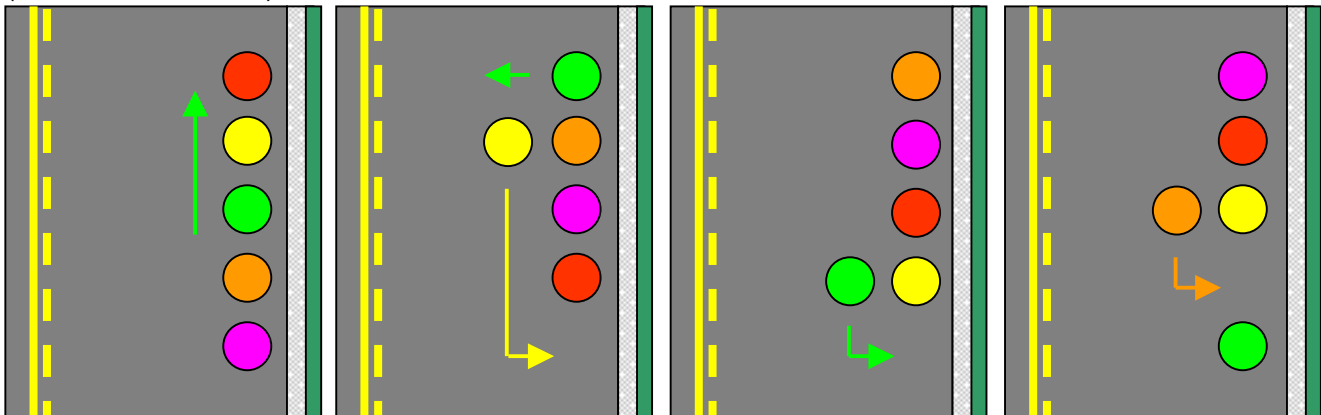
**EXPLICATION PAR ÉTAPES :**

Étape #1  
(Conditions de base)

Étape #2

Étape #3

Étape #4



**ÉTAPE #1**

- ✓ Considérant la situation précédente, le cycliste *vert* au centre du peloton est celui qui décide de ne plus prendre les relais. Chacun se met en tête à tour de rôle.

**ÉTAPE #2**

1. Lorsque le cycliste qui le précède laisse le relais, le cycliste *vert* crie «**RELAIS**» à son tour et se déplace progressivement vers la gauche d'un guidon et demi.
- ✓ Une autre alternative s'offre au cycliste *vert*. Ce dernier peut rester en tête quelques secondes pour permettre au nouveau cycliste de queue de s'accrocher à l'arrière du peloton. Ce temps d'attente facilite la transmission de l'information vers l'arrière et diminue ainsi le risque de confusion au sein du peloton.
2. Lors de l'exécution, le cycliste *vert* maintient une vitesse constante.
3. Ensuite, le cycliste décélère d'environ 1 km/h et se laisse descendre. La décélération peut se faire en se positionnant plus droit sur le vélo ou en actionnant légèrement les manettes de frein.

**ÉTAPE #3**

3. Pour informer le cycliste qui descend de sa position par rapport à la fin de la file, le cycliste de queue crie «**DERNIER**» ;
4. Lorsque le cycliste qui descend se retrouve à la hauteur du dérailleur arrière du dernier vélo, il se déplace progressivement vers la droite. Pour bénéficier de la zone de plus faible résistance de l'air, le nouveau cycliste de queue accélère d'environ 1 km/h pour éviter de s'éloigner.

## ÉTAPE #4

1. Épuisé et incapable de maintenir le rythme, le cycliste *vert* demeure en queue de peloton. Pour ce faire, il informe le cycliste *jaune* qui lui transmettra l'information vers l'avant. Ensuite, le cycliste *vert* décélère d'environ 1 km/h et se laisse descendre d'une longueur et demie de vélo. Cet espace permettra au cycliste *orange* qui laisse le relais de s'insérer dans le peloton ;
2. Pour informer le cycliste *orange* de sa position par rapport à la fin de la file, le cycliste *jaune* crie «**DERNIER**» ;
3. Lorsque le cycliste *orange* se retrouve à la hauteur du dérailleur arrière du vélo du cycliste *jaune*, il se déplace progressivement vers la droite. Pour bénéficier de la zone de plus faible résistance de l'air, ces derniers accélèrent d'environ 1 km/h pour éviter de s'éloigner.

Plus d'un cycliste peut décider de rester en queue de peloton. Il reste que rouler en groupe demeure un travail d'équipe. Il suffit peut-être de réduire la cadence et de terminer la randonnée sans trop de difficultés.