

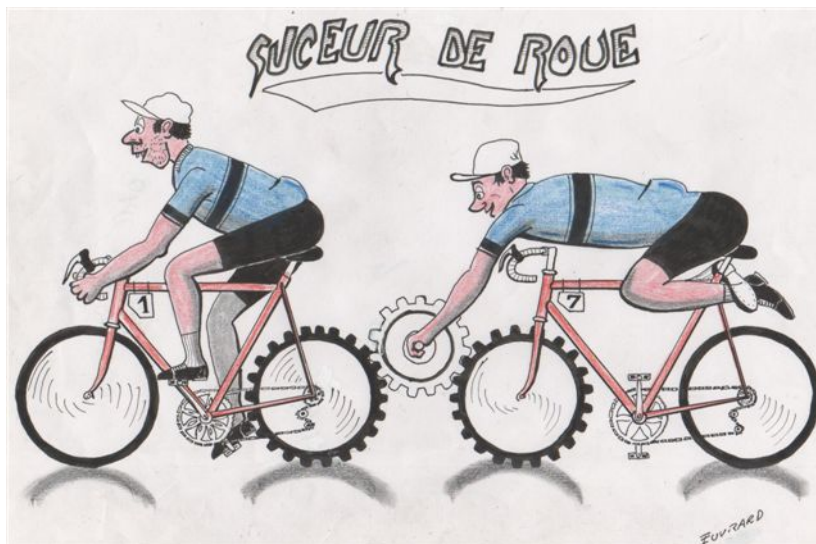
Vélo en vrac

Le sillonnage cyclosporatif :

(Extrait du document guide technique du club cycliste de Sherbrooke)

« Un cycliste en bonne forme physique peut maintenir une puissance d'environ 150 W pendant 2 à 3 heures. En position standard, sa vitesse moyenne serait de 26 km/h et en position aérodynamique (durant tout le trajet) sa moyenne serait de 28 km/h. Le même cycliste avec le même effort aurait une vitesse moyenne de 35 km/h s'il faisait tout le parcours protégé derrière un autre (sans prendre de relais !) Un gain de 9 km/h soit 34% plus rapide en sillonnage qu'en position standard. Cet écart est d'autant plus grand que la puissance fournie est grande. À 250 W, le gain serait de 11 km/h (42%). »

Donc l'avantage de rouler en groupe permet d'atteindre des vitesses moyennes qu'on ne pourrait enregistrer tout seul. Mais attention il est très dangereux de dépasser la roue arrière de celui ou celle qui nous précède. La distance entre votre roue et celle du cycliste devant vous varie selon la vitesse et l'expérience des cyclistes. La distance minimale recommandée est de 2 pieds (selon le document attitudes et comportements dans un peloton de notre club)



Doit-on dire vélo ou bicyclette?

«C'est le contraire du vélo, la bicyclette. Une silhouette profilée mauve fluo dévale à soixante-dix à l'heure : c'est du vélo. Deux lycéennes côte à côte traversent un pont à Bruges : c'est de la bicyclette.»

[**Philippe Delerm**] - Extrait de *La Première Gorgée de bière...*