

ATTITUDES ET COMPORTEMENTS DANS UN PELOTON

ATTITUDES :

1. la sécurité des participants est prioritaire en tout temps.
2. la collaboration et l'entraide sont essentielles lors de nos sorties.
3. le respect de la capacité de chaque cycliste est fondamental.
4. chaque cycliste doit collaborer au meilleur fonctionnement du peloton.
5. chaque cycliste contribue à la bonne entente du groupe et au plaisir de chacun.
6. le club cyclisme Roberval est un club cycloportif et non un club de compétition. Les sorties de groupe exigent le respect de chaque participant au maintien et à la cohésion du peloton.

Comportements attendus :

1. les cyclistes doivent respecter le code de la sécurité routière.
2. les cyclistes doivent circuler à la droite de la route à la file indienne à moins que l'accotement ou la densité de circulation permettent de rouler en ligne double. On ne doit jamais avoir plus de deux lignes.
3. le cycliste doit choisir de rouler dans un groupe adapté à sa vitesse.
4. les cyclistes doivent indiquer aux suivants par signaux les risques d'accident; les cyclistes doivent garder leur ligne.
5. lors d'un bris mécanique ou d'une crevaison le peloton s'arrête.
6. le meneur doit respecter la vitesse annoncée; si des cyclistes ne peuvent suivre, il doit réduire la vitesse. Si les conditions favorisent une plus grande vitesse et si l'ensemble des cyclistes le demande, le meneur peut accélérer de 2 à 4 km/h de plus. Cependant aucun cycliste ne doit être largué.
7. si certains cyclistes le désirent, ils peuvent former un groupe de haute vitesse appelé : « l'express ». Les cyclistes qui y adhèrent doivent avoir la capacité d'y prendre part. Ce groupe fait le même parcours. Ces participants peuvent revenir dans le peloton du 30-32 km/h à tout moment. Cependant ils doivent respecter cette vitesse.

8. en montant les côtes, le rythme doit s'adapter au relief pour maintenir la cohésion du peloton. Au sommet nous devons nous regrouper.
9. lors de la descente il est formellement interdit de dépasser. Une distance suffisante proportionnelle à la vitesse doit exister entre chaque vélo.
10. le meneur conserve le relais sur une distance maximale de 2 km ou 4 minutes.
11. lorsqu'il donne le relais, le meneur le donne généralement par la gauche en s'assurant de la sécurité de la manoeuvre. Il retourne à la dernière position à moins que certains cyclistes ne veuillent pas prendre le relais. En aucun temps il ne prend une position pour revenir plus rapidement comme meneur. Ceux qui ne veulent pas prendre le relais demeurent en arrière.
12. le relais est pris par celui qui suit; celui-ci ne doit pas accélérer et doit se maintenir dans le registre des vitesses annoncées.
13. dans le peloton, chaque cycliste doit pédaler en maintenant une cadence constante. Il faut éviter de cesser de mouliner et de reprendre afin d'éviter le phénomène de l'élastique. Pour les mêmes raisons il faut éviter de freiner brusquement. Le cycliste doit anticiper les mouvements dans le peloton.
14. lorsque que nous parlons avec notre voisin, il est essentiel de toujours regarder en avant.
15. notre roue avant ne doit jamais dépasser la roue arrière de celui qui nous précède. La distance entre ces deux roues est proportionnelle à la vitesse. La distance minimale est de 2 pieds.
16. durant les derniers kilomètres de la sortie, le rythme doit diminuer et s'adapter à la fatigue des membres du peloton.
17. les encadreur ont comme rôle d'aider au bon fonctionnement du peloton en faisant respecter les règles ci-haut mentionnées.
18. les encadreur, au nombre de deux par sortie, informent le peloton du parcours et de la vitesse annoncée. Ils facilitent la prise de décision dans le peloton.
19. les encadreur informent les participants des difficultés de certains cyclistes et prennent la décision de modifier la vitesse du groupe. Ils s'assurent qu'aucun participant n'est abandonné et aident ceux-ci à rejoindre le peloton. Les cyclistes forts aident ceux en difficulté.
20. sur les pistes cyclables, le peloton doit rouler à une vitesse prudente.