

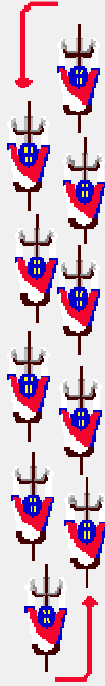
Après beaucoup de discussions, voici ce qui est retenu, en février 2008 :

Source : [http://cyclo.stpaulweb.com/2005/12/comment\\_rouler\\_.html](http://cyclo.stpaulweb.com/2005/12/comment_rouler_.html)

## Comment rouler en peloton 3/6

Aujourd'hui nous étudions "le relais": Comment prendre un relais, passer un relais ou ne pas relayer simplement.

- **Lorsque vous prenez le relais ce n'est pas à vous d'accélérer, mais c'est à celui qui vous précède de ralentir.** Lorsque vous prenez le relais, c'est-à-dire lorsque celui qui est devant vous se tasse pour vous laisser prendre la tête du peloton, il y a de grosses chances, surtout si vous n'avez pas beaucoup d'expérience, que vous soyez porté à accélérer de quelques km/h. Une file de cyclistes se comportant comme un ressort ou un accordéon, le dernier à



la queue aura à produire une accélération plusieurs fois plus grande que la vôtre. Vous risquez alors de produire un largage involontaire. Pour éviter d'avoir ce comportement vous pouvez, lorsque vous êtes en deuxième place dans la file, vérifier sur votre compteur la vitesse à laquelle vous roulez.

- **Lorsque vous passez le relais:** jetez d'abord un coup d'œil en arrière. Indiquez clairement votre intention de passer le relais à celui qui vous suit. Écartez-vous très doucement de votre ligne de roulement. Déplacez-vous de votre ligne, que d'environ un guidon et demi. rétrogradez le peloton en frôlant les équipiers.

Avant de passer un relais, il est prudent de jeter un coup d'œil en arrière du côté où vous avez l'intention de vous déplacer. Vous pouvez ensuite **dire "relais" à celui qui vous suit** (ou l'annoncer d'un geste clair de la main) et finalement ralentir légèrement tout en vous tassant sur le côté.

Il ne faut pas quitter brusquement sa ligne de roulement. Certains utilisent cette façon de faire afin d'indiquer clairement qu'ils laissent la tête du peloton. Vous risquez de surprendre les troisième et quatrième cyclistes de la file qui ne vous avaient pas initialement dans leur champ de vision. En vous voyant vous déplacer de façon brusque, ces cyclistes peuvent avoir l'impression qu'un obstacle majeur se trouve devant eux, ce qui peut provoquer un ralentissement soudain de tout le peloton.

Pendant que vous descendez vers l'arrière du peloton, vous devez rester relativement serré sur lui.

- **Si vous ne voulez pas faire les relais:** Si vous trouvez que le groupe roule trop vite pour vous, il est préférable de continuer à faire la rotation et de **faire un relais très court** (quelques secondes) plutôt que de demeurer en fin de peloton. Évitez de vous rendre jusqu'en deuxième position de la file et de refuser de faire le relais en demandant à celui qui vous suit de le prendre à votre place. Cette façon de faire **crée une confusion dans le groupe** et brise inévitablement le rythme.