RANDONNÉES CYCLOSPORTIVES

ROULER EN GROUPE

vélozen

Photo: Robert Cyr

INTRODUCTION

Les randonnées en groupe offrent plusieurs avantages, en plus de représenter une excellente occasion de socialiser. Le but de ces randonnées est de permettre au groupe de se déplacer en formation alignée, de façon à ce que chaque cycliste dépense le moins d'énergie possible. Des gains importants peuvent également être réalisés sur le plan de la performance. Lorsque la randonnée est menée correctement, l'effet d'aspiration dans le groupe peut aider à réduire de façon significative l'effort demandé à chaque cycliste comparativement à la randonnée en solitaire. Dans ce document, nous verrons comment rouler de façon rapprochée et sécuritaire, et comment unir nos efforts pour que chaque cycliste dans le groupe puisse faire l'expérience d'une randonnée agréable, sans trop de peine.

LES TECHNIQUES DE SILLONNAGE

Les techniques de sillonnage permettent de réduire l'effort requis pour combattre la friction de l'air. Par exemple, lorsque vous roulez à une vitesse se situant entre 25 et 30 km/h, 80 % de l'énergie que vous dépensez sert à combattre la force de frottement de l'air. Aussi, le cycliste qui roule à l'avant du groupe combat la résistance de l'air, ce qui permet 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. À plus d'un mètre de distance, l'effet est diminué de beaucoup et à une longueur de vélo, il n'y a pratiquement plus de sillon (aussi bien rouler seul). Se maintenir aussi près les uns des autres requiert une extrême vigilance.

LA FORMATION SIMPLE (FILE INDIENNE)

Bien qu'il puisse exister plusieurs façons de rouler en groupe, au Québec, la formation simple ou file indienne est la seule formation permise selon le code de la route. 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 entraine 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. Règle générale, les relais se font par la gauche.

DISTRIBUTION DES RÔLES:

Le chef de peloton:

- Détermine la vitesse du peloton.
- Détermine la durée des relais.
- Prend les décisions relatives à la sécurité.
- S'assure qu'aucun cycliste n'est largué.

Le chef de file (le cycliste en tête):

- Choisit la meilleure ligne.
- Maintient le rythme.
- Signale les hasards de la route.
- S'assure du passage sécuritaire du groupe aux intersections.

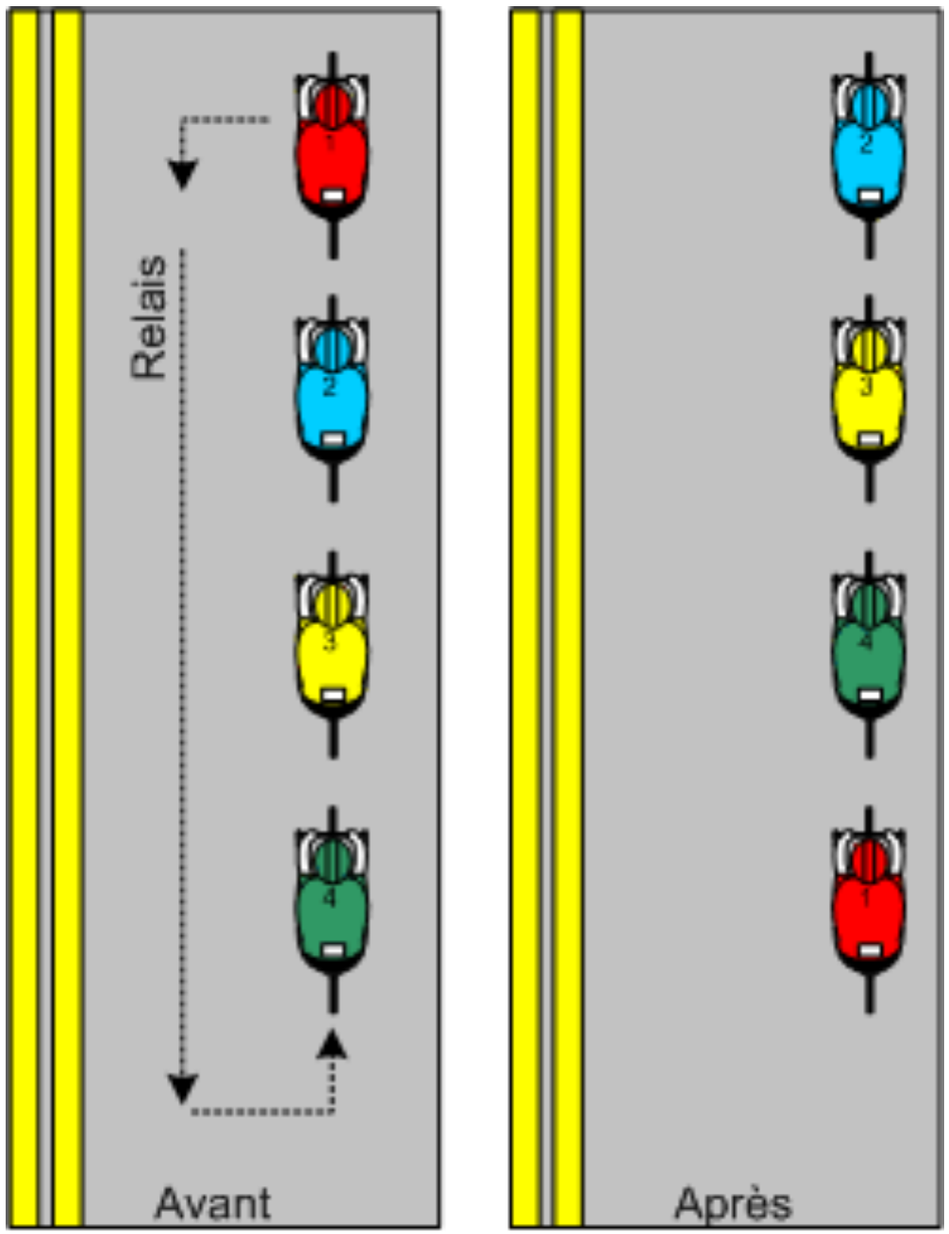
Le cycliste de queue:

- Avertit l'approche du trafic en criant « Auto! »
- Avertit le relayeur en criant « Dernier! »

LES RELAIS: PROCÉDURE

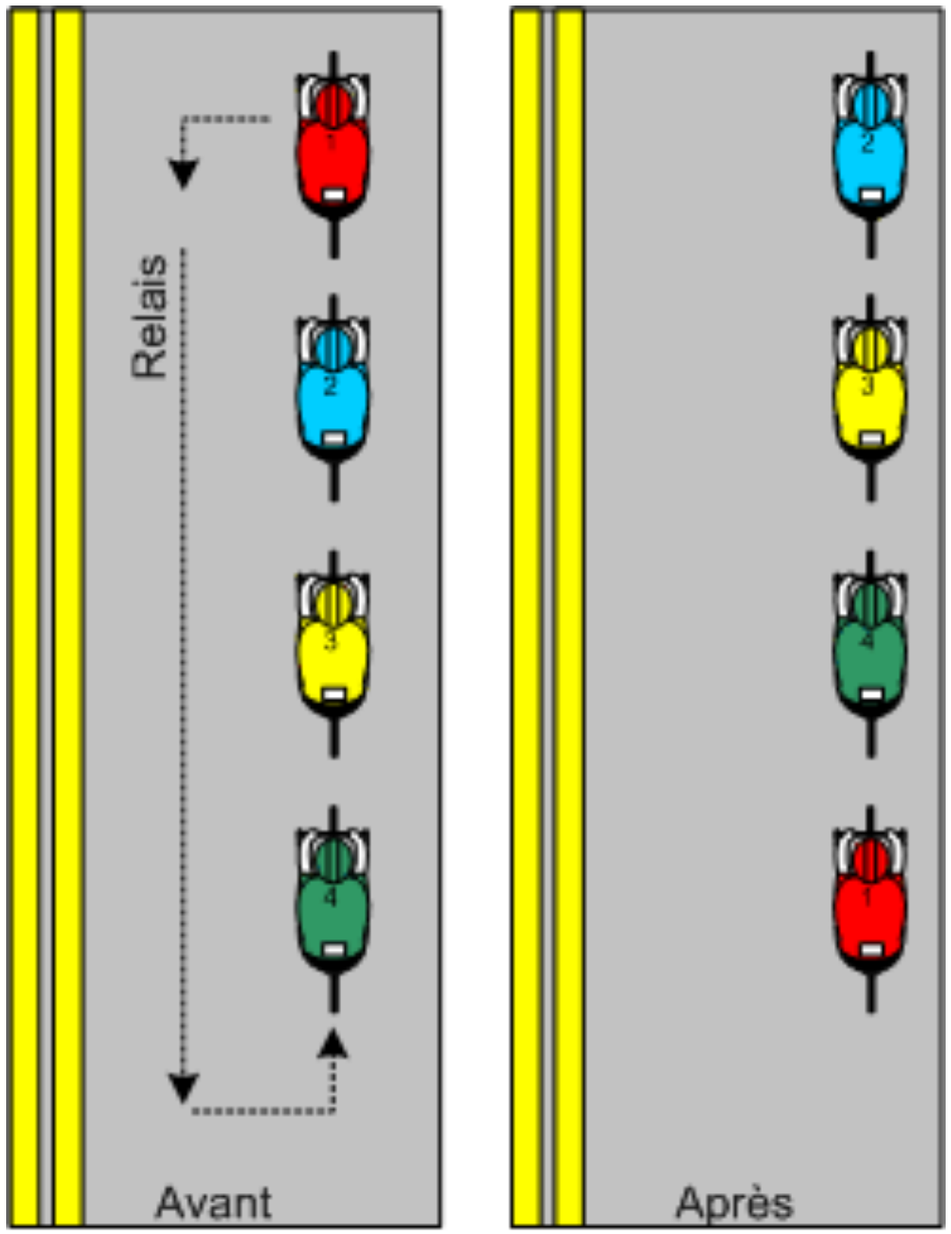
Le chef de file doit:

1. Vérifier le trafic:
   - Jeter un œil au-dessus de son épaule pour vérifier que la voie est libre.
   - Penser à conserver une vitesse constante.
2. Signaler son intention aux cyclistes à l'arrière:
   - Pointer son bras droit dans les airs et décrire des cercles avec son index.
   - Crier « Relais! » pour que tout le monde comprenne.
3. Se déplacer à gauche en demeurant près du peloton:
   - Distance d'un bras environ.



File indienne simple

4. Cesser de pédaler et se laisser glisser en queue de peloton.
   - Certains cyclistes courent un risque inutile en s'éternisant à côté du peloton. La manoeuvre devrait pouvoir se faire en 15-20 secondes.
   - Normalement, le cycliste en queue de peloton doit s'annoncer lorsque le relayeur arrive à sa hauteur en criant « Dernier! »



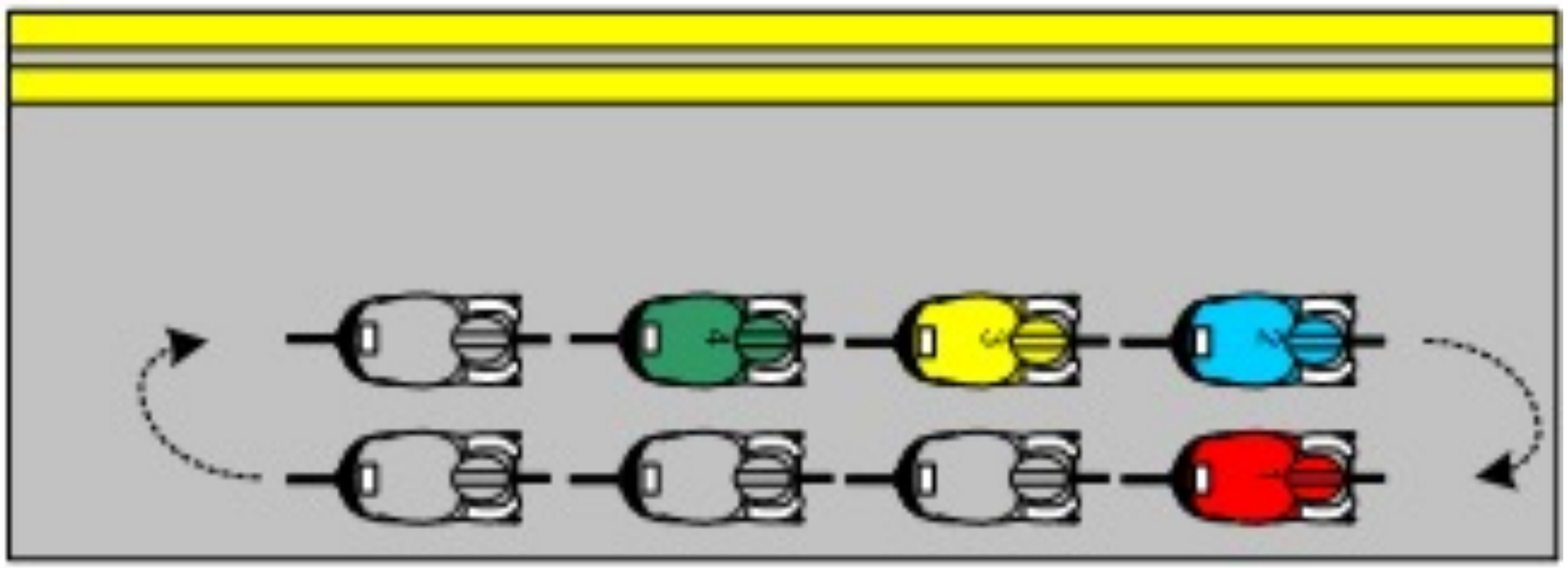
File indienne simple

AUTRES FORMATIONS

À titre indicatif, il existe d'autres types de formation dont les détails ne font pas l'objet de cette présentation.

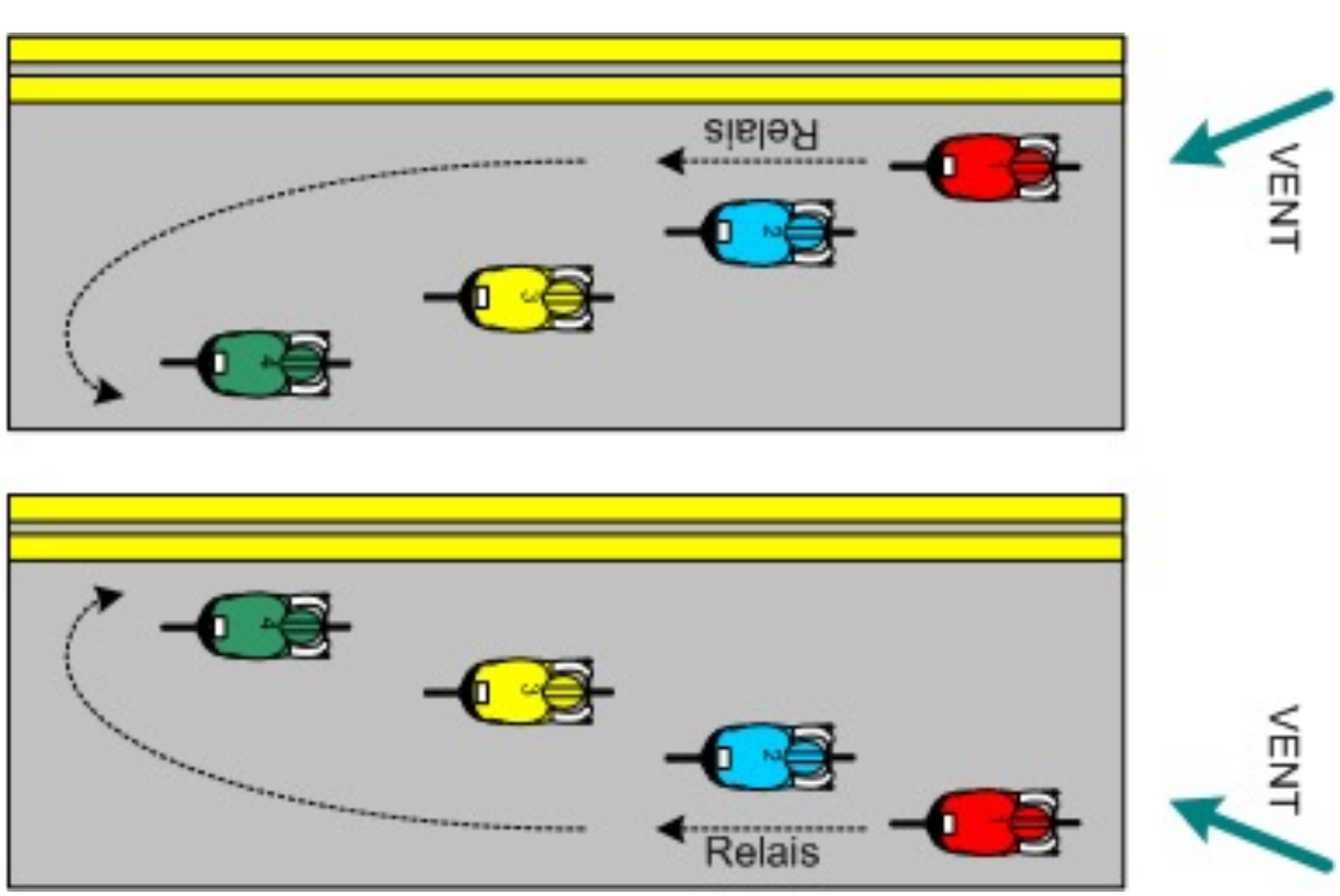
DOUBLE RANGÉE:

Ce type de formation offre comme principaux avantages de créer un effet de sillon plus efficace et de rendre le groupe plus compact en longueur. Le défi est d'amener deux nouveaux cyclistes à l'avant pour prendre le relais et permettre aux meneurs de se reposer, et ce, sans nuire à la circulation automobile.



ÉVENTAIL:

Par vent de côté, il est préférable de former un éventail plutôt que de rouler en file indienne. Si le vent vient de la droite, le cycliste de tête se place près de la bordure de la route. Si le vent vient de la gauche, le cycliste de tête se place près du centre de la route. Les cyclistes très expérimentés roulent assez près les uns des autres en plaçant leur roue avant à mi-chemin de la roue arrière du cycliste placé devant.



LES SIGNAUX

SIGNAUX DE BASE:

Virage
à gauche

Virage
à droite

Ralentissement
ou arrêt

À L'INTENTION DU GROUPE:

ARRÊT OU RALENTISSEMENT	Bras gauche avec le coude plié et la main vers le bas
ARRÊT COMPLET	Main dans le dos, paume tournée vers l'extérieur. Verbale "PIED À TERRE"
DONNER LE RELAIS	Bras droit dans les airs et décrire des cercles avec son index. Verbale "RELAIS"
SERRER À GAUCHE	Bras droit en arrière avec la paume de la main tournée vers la gauche. Indique généralement un obstacle à contourner.
SERRER À DROITE	Bras gauche en arrière avec la paume de la main tournée vers la droite. Indique généralement un obstacle à contourner.
AJUSTER LA VITESSE DU PELOTON	Verbale "+1", "+2", "-1", "-2" etc. "ATTENDRE" signifie de réduire la vitesse au minimum pour attendre un cycliste
ANNONCER QU'ON A REJOINT LE PELOTON	Verbale "CONTACT"

SIGNALER UN DANGER:

TROU OU DÉBRIS SUR LA CHAUSSÉE	Pointer le trou ou le débris avec l'index
FISSURES	Pointer les fissures avec la main en faisant un mouvement longitudinal
SABLE / GRAVIER	Pointer le sable avec la main ouverte en la secouant
OBSTACLE À FRANCHIR / VOIE FERRÉE	Balancer le bras en arrière avec la main ouverte
VÉHICULE DERRIÈRE LE PELOTON	Verbale "AUTO"

Rouler en groupe

ALEXRIMS

INTERSECTIONS

PROCÉDURE GÉNÉRALE:

Avant de partir, le chef de peloton informe le groupe des procédures particulières à suivre s'il y a lieu.

Le chef de file constitue les yeux et les oreilles du groupe. Il a la responsabilité d'informer ses coéquipiers à l'avance et négocier le passage s'il y a lieu. Personne ne dépasse le chef de file.

Avant chaque intersection, ralentir pour resserrer les rangs. Après chaque traversée, dégager la voie rapidement pour permettre à ceux qui suivent de traverser en sécurité. S’assurer que tout le groupe a été capable de traverser avant de continuer la randonnée.

Chacun est responsable de sa propre sécurité au passage de l'intersection.

ARRÊT OBLIGATOIRE (ARRÊT DANS LES DEUX SENS):

- Le chef de file annonce l'intersection d'avance en faisant signe de ralentir.
- À la hauteur de l'intersection, le chef de file annonce « PIED À TERRE ». Le peloton s'arrête et demeure en file indienne.
- Vérifier s’il y a déjà un véhicule à l’arrêt: si oui, lui faire signe de passer, puis traverser avec tout le groupe à la file indienne; si non, vérifier si un véhicule arrive et si c'est le cas, s’assurer qu’il fera son arrêt en établissant un contact visuel avec le conducteur, puis traverser avec tout le groupe à la file indienne.

ARRÊT OBLIGATOIRE (ARRÊT DANS UN SEUL SENS):

- Le chef de file annonce l'intersection d'avance en faisant signe de ralentir.
- À la hauteur de l'intersection, le chef de file annonce « PIED À TERRE ». Le peloton s'arrête et demeure en file indienne.
- Vérifier s’il y a un véhicule qui arrive. Si oui, le laisser passer, puis traverser. Chacun doit juger de la situation et traverser seulement s’il se sent en sécurité.

FEU DE CIRCULATION:

- Le chef de file annonce l'intersection d'avance en faisant signe de ralentir.
- Si le feu est déjà vert à l’arrivée à l’intersection, traverser; si le feu devient orange, le reste du groupe doit s’arrêter et attendre le prochain feu vert. Si le feu est rouge, arrêter pour attendre le feu vert. Le peloton demeure en file indienne.

Note : utiliser le bouton de priorité aux cyclistes s’il y a lieu.

RÈGLES DE BASE ESSENTIELLES

- Maintenez une distance constante entre vous et le cycliste qui vous précède.
- Ayez un coup de pédale régulier. N'arrêtez pas inutilement de pédaler.
- Restez sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède.
- La distance entre votre roue et celle du cycliste qui vous précède doit être d’au moins 10 à 15 centimètres et d’au plus une longueur et demie de roue (±1 m).

- Ne laissez jamais la roue avant de votre vélo chevaucher la roue arrière du vélo devant vous.

- Tous les cyclistes d’un groupe doivent indiquer de la main toutes les manœuvres de virage ou d’arrêt.

- Lorsque vous prenez le relais, vous n'avez pas besoin d’accélérer : c’est à celui qui vous précédait et qui vous transmet le relais de ralentir.

- En descente, il est important que le chef de file continue de pédaler, sinon les cyclistes derrière devront freiner.
- En montée, restez en file indienne autant que possible, par courtoisie pour le cycliste devant vous. Vous devrez attendre en haut de toute façon.
- Si vous devez boire, il est plus prudent de le faire lorsque vous occupez la queue du peloton.

- Si vous êtes fatigué, avisez votre groupe. La meilleure place à prendre alors est le centre du peloton.
- N'abandonnez pas un coéquipier tout seul sur la route: on part en groupe, on revient en groupe!

RÉFÉRENCES

Les sources d'informations officielles utilisées lors de la préparation de ce document proviennent des organismes suivants:

- *Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)*
- *Vélo Québec*
- *La photo en page couverture est une gracieuseté de Robert Cyr.*

De plus, certains guides rédigés par les nombreux clubs cyclistes du Québec m'ont servi d'inspiration afin d'orienter le contenu pratique de la présentation.

Bonne randonnée!

vélozen

Éric Gagnon - 18 mai 2016