



© Trista Weibel

ROULER EN PELOTON

VOUS ÊTES AMATEURS DE VÉLO, MAIS N'AVEZ JAMAIS ROULÉ EN PELOTON? VOUS SEREZ HEUREUX D'APPRENDRE QUE CETTE TECHNIQUE N'EST PAS QU'UNE AFFAIRE D'INITIÉS. EN APPRENDRE LES RUDIMENTS PEUT MÊME VOUS APPORTER UNE DOSE DE PLAISIR SUPPLÉMENTAIRE. _ CATHERINE CARDINAL

Deviens **guide** d'aventure

- > DEC en Tourisme d'aventure en plein coeur de la Gaspésie
- > Nombreuses certifications reconnues par l'industrie
- > 5 mois de stage au Québec, ailleurs au Canada ou à l'international
- > Formation disponible en français ou en immersion anglaise

Un lieu de formation

grandeur nature



Cégep de la Gaspésie et des îles

<http://aventure.cgaspesie.qc.ca>
1 888 368-2201, poste 1502

Quelques places encore disponibles



— Technique incontournable en compétition, le peloton est une discipline accessible à tous et constitue une manière unique d'améliorer ses capacités. S'il peut sembler périlleux de rouler si près les uns des autres (on n'a qu'à penser aux accidents du Tour de France!), le peloton n'est pourtant pas dangereux. Il s'agit d'apprivoiser, à son rythme, la façon de procéder.

Peloton 101

Le peloton offre plusieurs avantages : on se retrouve entre amis, on économise de l'énergie et on améliore ses performances. Rouler à vélo en groupe, en restant à une certaine distance les uns des autres, permet de profiter de l'effort des cyclistes de tête. L'effet d'aspiration que crée le groupe réduit l'effort de chaque cycliste. En solo, à environ 30 km/h, 80 % de l'énergie dépensée sert à contrer la résistance de l'air. En peloton, cet effort est grandement diminué. Toutefois, pour améliorer son rendement – et celui de ses confrères et consœurs – il faut connaître et respecter les règles du peloton et accepter de troquer sa liberté au profit de l'efficacité.

Rouler avec un esprit solidaire vous permettra d'améliorer vos performances, que vous soyez expérimenté ou néophyte. La multiplication des cyclistes est inversement proportionnelle à votre effort puisque rouler avec plus de cyclistes engendre une protection accrue au vent et moins de résistance à l'air, donc plus de rapidité et un partage de l'effort. En queue de peloton, c'est le temps de vous refaire des forces en vue de reprendre la tête le temps venu.

Pour bénéficier des avantages de la sortie grégaire, il faut d'abord s'assurer que le groupe est solidaire et harmonieux. C'est la cohésion de l'ensemble des cyclistes qui permet de gagner en vitesse et en efficacité. Assurez-vous de cibler autant que possible des cyclistes de votre calibre. Vaut mieux débiter avec un groupe plus faible et s'ajuster au besoin que de miser trop haut et de s'épuiser.

La technique

Le peloton ne se limite pas à la simple multiplication des cyclistes : il est régi par un code de conduite ainsi que par une manière de faire et de communiquer. Les formations possibles sont variées, mais la

TROUVER LES PELOTONS...

Cherchez-vous des cours ou des amis pour rouler? Il existe plusieurs clubs dont les camps d'entraînement débutent au printemps. Pour plus d'information, vous pouvez vous adresser à des organisations comme Vélo Québec, l'Académie Cycliste du Québec ou Performance de pointe. Ils sauront non seulement vous enseigner l'art de rouler, mais aussi vous guider vers un groupe qui vous convient.

velo.qc.ca
pdp.cc
academiecycliste.com

composition la plus commune est la file indienne (ou file simple), composée normalement de 8 à 15 cyclistes.

À priori, il n'est pas naturel de rouler à plusieurs en formation serrée. Mais avec de l'entraînement, et en y ajoutant de la concentration, l'apprentissage se fait aisément. On roule l'un derrière l'autre à une distance de moins de 60 centimètres (règle générale, environ 30 cm). Rappelez-vous que si vous avez plus d'un vélo de distance entre vous et le cycliste qui vous précède, vous ne bénéficiez plus de l'effet aspirant du groupe!

La tête du peloton combat la résistance de l'air, travaille pour ses coéquipiers qui sont derrière et passe le relais avant de s'épuiser. Ainsi, faut-il également savoir prendre les commandes pour que les premiers bénéficient aussi de l'effet de sillage. Autrement dit, vous serez tirés si vous acceptez, le temps venu, de tirer à votre tour. Le cycliste de tête qui veut passer le flambeau roule légèrement vers la

« En roulant seul à 30 km/h, près de 80 % de l'énergie dépensée sert à contrer la résistance de l'air. »

gauche et abandonne sa position pour s'installer en queue de peloton. Pour bien faire les choses, « le tireur » (premier cycliste du peloton) s'assure que la voie est libre et avertit ses coéquipiers en criant « relais! » Ceux-ci se transmettent l'information et le cycliste de queue crie « dégagé! » ou « auto! » pour signaler si la voie est libre ou non. Une fois le relais passé, le meneur se retrouve en queue de peloton et peut se laisser tirer à son tour par ses coéquipiers.

La communication

La communication est essentielle au bon fonctionnement du peloton. Bien qu'elle soit nécessaire au relais, elle vise aussi à maintenir la cohésion et – surtout – la sécurité du groupe. Les échanges peuvent se faire par pointage (on pointe les obstacles du doigt), par signaux (à l'aide de codes) ou encore de manière verbale. Comme le vent, le bruit ou la circulation peuvent être des éléments perturbateurs, les signaux demeurent une bonne façon de communiquer. Ils permettent également de s'assurer que l'information est transmise à tous les cyclistes,

Chaque club a sa façon de communiquer. L'important est de s'entendre avec ses coéquipiers sur la façon d'échanger et de conserver une communication de base. Une mauvaise consigne ou une mauvaise interprétation peut provoquer de gros problèmes comme une chute avec effet domino! Imaginez que la tête du peloton ne vous indique pas la présence d'un trou : non seulement vous y tombez, mais vous risquez d'entraîner plusieurs de vos coéquipiers! ◀

3 SITES POUR VOUS ENLIGNER :

velopassion.ca
sportentete.qc.ca
cyclorizon.qc.ca

COMMUNIQUER, CE N'EST PAS SORCIER!

En peloton, la difficulté n'est certes pas l'apprentissage des modes de communications. Sans jamais avoir roulé à plusieurs, on en connaît déjà les bases. Outre les signaux communs, les dangers seront pointés avec le doigt ou annoncés verbalement. Pour avertir nos coéquipiers qu'il y a un trou, on le pointe avec un doigt, et s'il y a plusieurs trous, ceux-ci seront signalés par le geste d'une main en mouvement. Autrement, on avertit verbalement la présence de gravier, de roches, d'une voie ferrée ou autre. Rien de bien sorcier. Reste qu'il faut demeurer alerte, être attentif et avoir du respect pour les cyclistes avec lesquels on roule.

SIGNAUX LES PLUS COMMUNS :

Arrêt : bras gauche avec le coude plié et la main vers le bas. Virage à gauche : bras gauche tendu. Virage à droite : bras droit tendu.

INDICATIONS VERBALES COMMUNES :

Virage à droite : « à droite ». Virage à gauche : « à gauche ». Tout droit : « en avant ». Pour sortir du peloton : « Je sors ». Pour reculer dans le peloton : « Je descends ». Pour rentrer dans le peloton : « Je rentre ».

SIGNALISATION D'UN DANGER :

Un trou ou une fissure : pointer le danger. Plusieurs trous ou débris : pointer les trous en bougeant la main de gauche à droite.

LE CODE DE CONDUITE DU PELOTON

1) Regardez devant vous :

Même si c'est contraire à votre instinct, il faut garder la tête haute et regarder loin devant plutôt que de fixer la roue de celui qui vous précède : cela vous permettra d'anticiper les obstacles que vous réserve la route et éviter bien des inconvénients.

2) Conserver le même rythme :

Si vous allez trop vite ou trop lentement, vous risquez de perdre le peloton. Une fois perdu, il est bien difficile à rattraper! Aussi, les gestes brusques sont à déconseiller pour éviter les collisions.

3) Suivez de près... mais pas trop :

Juste assez pour être porté par le groupe, pas trop pour se garder une marge de manœuvre en cas de surprises.

4) Annoncez vos intentions :

D'un signe, d'un geste ou d'une parole, prévenez vos partenaires. Les autres cyclistes ont la responsabilité de transmettre votre message. Vous décidez de freiner sans en avertir vos coéquipiers... l'effet domino vous guette!

5) Annoncez les dangers :

Pointez, signalez ou parlez, mais communiquez les dangers pour éviter que vos partenaires ne soient surpris par un obstacle qu'ils n'auraient pas aperçu.

6) Tireur, à vous la responsabilité du peloton :

La tête du peloton dirige, mais donne aussi la cadence et assure la sécurité de ses coéquipiers.

7) Respecter le plus faible :

La théorie de Darwin ne s'applique pas dans un peloton : le plus fort doit se mettre au rythme du plus faible pour éviter la dislocation du peloton.

8) Passez le relais avant l'épuisement :

De cette manière, vous prévenez les accidents et vous vous assurez de pouvoir vous accrocher aisément à la queue du peloton.

9) Buvez et mangez... si vous le pouvez :

Il faut s'alimenter et s'hydrater le plus souvent que cela est possible. Toutefois, il faut attendre le bon moment pour le faire. Le rythme est régulier, la voie libre et vous pouvez assurer avec une main sur le guidon? Alors, allez-y! Notez qu'il est toujours plus facile de se sustenter en queue de peloton.

10) Amusez-vous et respectez toujours vos limites.

Le peloton c'est plusieurs formations possibles, divers modes de communication et bon nombre de règles à suivre. Il y a aussi diverses façons de procéder selon les obstacles rencontrés (montée, descente, pont, voie ferrée, etc.). Rouler en peloton n'est pas une pratique de vélo naturelle : c'est une discipline qui s'apprend par étapes, avec entraînement et volonté. Pour pousser plus loin vos connaissances, il faut rouler sur des kilomètres à plusieurs! On peut ainsi approfondir notre technique en s'affiliant à un club ou même, dans un premier temps, en lisant. Plusieurs clubs offrent la possibilité d'approfondir davantage les diverses techniques de peloton.

Tente

Le spécialiste !



Choix incomparable !

- Familiale
- 4 saisons
- Expédition
- Ultralégère
- Randonnée
- Cyclotourisme

145 modèles différents

17 manufacturiers

Exposition intérieure
et extérieure

André Jac Sport

Une seule adresse !

5520, boul. des Laurentides, Laval
450 622-2410 • 800 997-2410 • andrejac.com