



Sécurité et consignes pour les
sorties de groupe à vélo



CE QUE DIT LA LOI

- Respecter le code de la sécurité routière (sens de la route, arrêt, trottoir, piéton ...)
- Rouler à droite le plus possible
- Doit circuler en file (pas 2 ou 3 de large)
- Groupe de maximum 15 (100m entre chaque groupe)
- Vélo avec les accessoires de visibilité (réflecteurs, ...)

LE GROS BON SENS

- Un casque (et non ce n'est pas obligatoire !)
- Signalez ses intentions, pour tourner, pour ralentir
- Ne pas doubler les autos à droite
- Être autonome (sac de selle avec outils et chambre à air minimum)

PELOTON VS GROUPE

- Peloton (drafting) :
 - Rouler à moins de 1m de celui devant
 - Couper du vent, jusqu'à 30% d'effort en moins
- Groupe (non drafting) :
 - Espace de minimum de 12m (6 longueurs de vélo) entre 2 vélos
 - Conseiller pour les vélos de triathlon (ex de route : 329, là 117 à Tremblant, circuit Gilles Villeneuve)



PELTON SÉCURITAIRE

PELOTON SÉCURITAIRE

- Rouler en peloton c'est le fun on va plus vite, plus loin si c'est fait de façon sécuritaire
- Bien maîtriser son vélo, distance avec celui devant, freinage sûr, mains sur le guidon (vélo de tri déconseillé)
- Respecter les consignes du groupe (ne laisser personne tout seul en arrière)
- ! Une seule personne peut mettre en danger tout le groupe

C'est une énorme responsabilité que de rouler en peloton. Le moindre ralentissement ou mouvement latéral non signalé peut occasionner un contact et un accident.

ROULER EN PELOTON

- Conseillé de faire des petits groupes de 10 max
- On reste toujours en file, ne jamais dépasser par la droite ou gauche dans les descentes par exemple
- On ne bloque pas le passage des voitures
- On s'arrête aux intersections
- Être prudent pour deux (malheureusement on est peu de chose contre une camionnette de 1.5t)

ROULER EN PELOTON

Quand on roule en peloton, il y a deux rôles particuliers, le premier et le dernier.

Leader : Il doit maintenir une vitesse constante sans ralentissement ou accélération et signale les dangers

Poursuivant : Il doit maintenir aussi sa vitesse très constante et être constamment au aguets. Sa roue avant ne doit pas dépasser la roue arrière de son prédécesseur

ROULER EN PELOTON

- Le premier annonce les trous, obstacles, dangers par des gestes et/ou sa voix : c'est le seul qui voit bien la route devant lui
- Le dernier annonce les autos qui s'en viennent en criant : "auto" ou "car back"
- Lorsque le premier veut passer le relais, il signale son intention en criant "relais" et attend qu'on lui réponde "dégagé" ou "auto" (ps: idéalement les relais se font en ligne droite)
- Lorsque le groupe se scinde à cause d'une vitesse trop élevée, les lâchés doivent crier "moins un (-1)" et tout le monde remonte l'info au premier pour ralentir le groupe

LANGAGE DES SIGNES



- Signaler les roches, bouches d'égouts, voies de chemin de fer, ralentisseurs ... (vous apprendrez les gestes petit à petit)
- Signaler (geste ou voix) lorsque ça ralenti devant
- Signaler lorsque l'on veut boire (montrer le bidon sur le coté pour que celui en arrière le voit bien)
- Crier "pied à terre" lorsqu'il faut s'arrêter pour une crevaison, saut de chaine etc ...

QUOI NE PAS FAIRE

- Ne pas doubler à gauche ni à droite dans les descentes (ni les montées d'ailleurs)
- Ne pas augmenter la vitesse quand on prend un relais
- Ne pas se déporter vers le milieu de la route pour se protéger du vent (formation en éventail)