

PRÉCEPTES DE BASE



- Le vélo est un sport individuel qui se pratique en groupe. La communication au groupe des manœuvres de chacun est donc essentielle.
- En conséquence, chaque cycliste est responsable de la sécurité de tout le peloton. Chacun doit acquérir la pensée collective.
- Les accro-vélistes veulent avoir du plaisir et socialiser.
- La pratique cyclo-sportive avec le Club n'est donc pas une compétition. Votre but ne doit et ne peut être celui de faire souffrir les autres.
- Si vous voulez vous défoncer, utilisez le blogue pour inviter vos amis à le faire lors d'une sortie hors calendrier.

LE PELOTON :

- 1) La vitesse du peloton doit être constante et respecter la vitesse annoncée.
- 2) Le cycliste qui donne le relais :
 - Accélère;
 - Se tasse à droite;
 - Puis, se laisse descendre lentement à droit du peloton.
- 3) Le cycliste qui prend le relais maintient sa vitesse et évite à tout prix la tentation d'accélérer.
- 4) Le peloton favorise des relais courts.

- 5) En montée :
- Le cycliste qui se lève crie « *hop* » et se lève par la suite;
 - Les plus lents se tassent à l'extrême droite de la chaussée;
 - Les plus rapides dépassent par la gauche en s'annonçant « *vélo à gauche* »;
 - Le peloton se regroupe au sommet de la montée.
- 6) En descente :
- Les cyclistes roulent à la file indienne;
 - Ils maintiennent une distance minimale de deux vélos entre chacun;
 - Les plus lents se tassent à l'extrême droite de la chaussée;
 - Les plus rapides dépassent par la gauche en s'annonçant « *vélo à gauche* »;
 - Le peloton se regroupe après la descente.
- 7) Le peloton respecte la signalisation routière et le *Code de la sécurité routière*.
- 8) Le groupe complet s'arrête en cas de bris mécanique ou de malaise d'un cycliste.

CHAQUE CYCLISTE :

- 9) Chaque cycliste doit se concentrer sur ce qui se passe devant lui :
- Éviter de regarder à gauche et à droite sauf pour manœuvrer;
 - Toujours continuer de regarder devant, même en parlant à un interlocuteur;
 - Ne pas se retourner pour regarder derrière (vous perdez contact avec ce qui se passe devant et vous êtes automatiquement déportés de côté), sauf pour le cycliste qui ferme le peloton et assure la sécurité arrière du groupe.
- 10) La vitesse constante est essentielle en peloton pour éviter les collisions :
- Mouliner constamment et à vitesse constante; choisir le bon braquet;
 - Rouler à vitesse constante sans à-coup.

- 11) Garder la bonne distance avec celui qui vous précède :
 - Distance d'environ 30 cm;
 - Décaler d'environ 15 cm sa roue vers la gauche ou vers la droite par rapport à la roue du cycliste qui vous précède.
- 12) Une trajectoire linéaire est nécessaire :
 - Éviter de zigzaguer;
 - Rester derrière le cycliste qui vous précède;
 - Ne pas s'écarter de la file, ni à gauche ni à droite.
- 13) Éviter à tout prix de freiner brusquement, vous allez vous faire enfoncer.
- 14) S'il vous faut arrêter :
 - Annoncer son intention d'arrêter;
 - Puis ralentir progressivement;
 - Pour un arrêt d'urgence, s'écarter rapidement du peloton et arrêter. La manœuvre reste très dangereuse pour vous et vos collègues.
- 15) Idéalement, chaque cycliste devrait garder constamment un doigt sur la manette de frein pour être prêt à réagir au besoin.
- 16) Pour boire :
 - D'abord déplacer une main sur le guidon, le plus près possible de la potence pour éviter une chute éventuelle si vous frappez un obstacle;
 - De l'autre main, prendre sa bouteille;
 - Puis, exhiber sa bouteille aux autres cyclistes avant de prendre une gorgée.
- 17) Manger uniquement quand vous êtes à l'arrière du peloton.
- 18) Après deux décrochages, se laisser descendre jusqu'au prochain groupe moins rapide.

L'ENCADREUR :

- 19) L'encadreur est le représentant du Club.

- 20) Tous les cyclistes doivent respecter l'encadreur.
- 21) Il assure un déroulement agréable et harmonieux de la sortie.
- 22) Il a pour rôle et mission d'intervenir au besoin pour assurer le respect de l'ordre, de la discipline et veiller à la sécurité du peloton.
- 23) Il peut et parfois il doit faire une halte cocus avec son peloton, s'il a des directives à donner à un cycliste en particulier ou au peloton en général.