

Les relais

Le premier cycliste en tête de peloton a nécessairement un effort plus grand à faire que ceux derrière lui. Normalement, chaque cycliste d'un groupe occupe cette position à tour de rôle. Lorsqu'un cycliste laisse sa place en tête de peloton et qu'il rétrograde vers l'arrière du peloton, on dit qu'il passe le relais. Nous verrons à la section suivante qu'il y a trois façons différentes de former un peloton (file indienne, lignes parallèles ou en éventail) mais dans tous les cas les relais se font approximativement de la même façon. Cette section vous explique comment il faut procéder pour faire des relais sécuritaires et efficaces.

Lorsque vous prenez le relais.

- maintenez la vitesse;
- n'accélérez pas.

Lorsque vous prenez le relais, 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 cyclomètre la vitesse à laquelle vous roulez. Lorsque vous prenez le relais, gardez d'abord cette vitesse constante et évaluez le niveau d'effort physique que vous devez investir pour maintenir cette vitesse. Parce que, par la suite, s'il y a une montée ou une descente, c'est en principe le niveau d'effort physique qu'il faut essayer de maintenir constant plutôt que la vitesse.

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 doucement de votre ligne de roulement;
- déplacez-vous de votre ligne, d'environ un guidon et demi;
- ralentissez un peu et laissez vous descendre jusqu'à l'arrière du peloton en frôlant les équipiers.

Pour passer le relais, choisissez sur la route un endroit où il n'y a pas de manœuvre particulière à exécuter (une intersection, un arrêt, une lumière ou une chaussée particulièrement en mauvais état). Avant de passer le relais, il est prudent de jeter un coup d'œil en arrière, du côté où vous avez l'intention de vous déplacer afin de vous assurer qu'il n'y a pas un cycliste ou une auto qui limiterait votre champ d'action. Vous pouvez ensuite crier «relais» à celui qui vous suit ou l'annoncer d'un geste clair de la main (faire un cercle avec l'index pointé vers le sol), ensuite vous vous écartez de votre ligne de roulement et finalement vous ralentissez légèrement de façon à rétrograder le peloton sans traîner. Lorsqu'il y a peu de vent ou lorsqu'il est de face, il est préférable de se déplacer vers le centre de la route. Il peut toutefois en être autrement lorsque le vent est de côté. Nous discuterons de ce cas particulier à la section 4c : « La formation en éventail ».

Pendant que vous descendez vers l'arrière du peloton, vous devez rester relativement serré sur lui. Votre propre sillon sert alors à tour de rôle à tous les cyclistes du groupe et dès le début de la descente, vis-à-vis le 2e ou 3e cycliste, vous commencez vous aussi à utiliser la partie latérale de leur sillon.

Si vous ne voulez pas faire les relais :

- restez derrière le groupe afin de ne pas monter dans la file jusqu'à sa tête;
- si vous n'êtes pas à la queue d'une file, il est préférable de vous rendre à la tête de la file et de faire un relais très court de 20 à 30 sec.

Si vous ne voulez pas faire de relais, ne montez pas vers l'avant de la ligne. Restez derrière le groupe. Pour ce faire, lorsque celui qui vient de faire le relais descend le groupe, laissez le entrer devant vous, en laissant un trou afin qu'il puisse s'insérer dans la ligne. Il est possible, s'il ne connaît pas vos intentions, que vous ayez besoin de lui dire de se placer devant vous.

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. Dans cette situation, faites plutôt un relais très court (20 à 30 secondes) et restez ensuite à la fin de la file.

Ces informations sont tirées du site web du club Vélozone de Nicolet. Nous remercions les auteurs du document ainsi que le Club de nous avoir autorisé à reproduire ce document.