

Si chacun sait faire du vélo depuis son enfance, tous les cyclistes n'ont pas l'assurance leur permettant de rouler à vive allure tout près de la roue arrière de celui qui le précède et, à fortiori, en frôlant le coude d'un autre cycliste passant son relais. Heureusement, ceci s'apprend.



Cest la saison des premières compétitions, ce qui implique de savoir se comporter dans un peloton, à l'avant, au beau milieu et à l'arrière, ou lorsqu'on évolue en petit groupe. Si c'est une évidence pour les coursiers de longue date, comme une espèce de seconde nature, ça l'est moins pour ceux qui ont décidé de découvrir les courses cette année, ou les cyclosporifs purs et durs souhaitant se lancer sur des tourniquets ; nom couramment donné à ces épreuves qui se déroulent sur un circuit d'à peine 1 à 2km en ville ou en zone, à répéter parfois jusqu'à 60 ou 80 fois... Pour progresser dans votre comportement en peloton, il convient de respecter schématiquement trois choses : garder votre ligne de roulage (ne pas faire d'écart), maintenir une allure régulière sans brusque changement de vitesse et faire preuve d'une certaine solidarité comme si vous étiez tous embarqués sur la même galère. Sachez que certains « champions de l'entraînement » ne réalisent aucune performance en course, tout simplement car ils n'ont pas cette faculté à tenir leur place en groupe, par peur de la chute ou par ignorance d'une certaine culture cycliste.

COMMENT SE COMPORTE EN ÉCHAPÉE ?

En cyclisme, les « rats » n'ont jamais bonne presse... Ce sont les profiteurs, ceux qui refusent de prendre des relais, qui sont affublés de ce nom d'animal peu sympathique. Lorsque vous vous trouvez dans un petit groupe, que ce soit en échappée pour jouer la gagne ou à l'arrière pour revenir dans le peloton, il convient d'observer certaines règles de bonne conduite. En premier lieu, vous devez prendre votre relais pour offrir votre abri à vos compagnons de fortune... ou d'infortune. On vous a assez dit que l'on économise 30% d'énergie dans la roue d'un coureur qui vous mène. Ainsi, faites votre part de travail, comme les autres. Cependant, il convient aussi de ne point trop en faire car le mieux est parfois l'ennemi du bien. Si votre groupe évolue à 40km/h, inutile d'aller plus vite lorsque vous passez devant, au risque de désorganiser votre groupe en faisant souffrir celui qui devra passer en tête après vous. Inversement, si vous tombez à 38km/h lorsque vous prenez votre relais, vous passez illico pour un tire-au-flanc... D'où l'utilité d'avoir un compteur de vitesse, aussi simpliste soit-il, pour mettre toutes les chances de votre côté. ■

10 CONSEILS POUR MIEUX ROULER EN PELOTON

- 1/ Ne faites jamais chevaucher votre roue avant et la roue arrière du cycliste qui vous précède, même par vent oblique. Ceci évite que sa roue arrière heurte votre roue avant s'il fait un écart de trajectoire.
- 2/ Eviter de tourner la tête de côté en roulant.
- 3/ Si vous souhaitez regarder en arrière, faites-le en baissant la tête dans l'axe vers le sol et aidez-vous des ombres portées sur la route, le cas échéant.
- 4/ Si vous devez vraiment vous retourner, lâchez la main du guidon du côté vers où vous pivotez avec vos épaules (si vous ne lâchez pas une main, vous avez de grande chance de dévier votre trajectoire du côté vers où vous tournez la tête).
- 5/ Pour demander un relais, préférez faire comme les pros et l'indiquer par un geste du coude du côté où vous voulez que le coureur qui vous suit vous dépasse.
- 6/ Lorsque vous vous mettez en danseuse, faites le lorsqu'une jambe se trouve en appui vers l'avant (appuyez du pied en levant vos fesses) pour ne pas interrompre votre cycle de pédalage et (donc) ne pas marquer un temps d'arrêt; ceci afin d'éviter que le cycliste suivant vienne buter sur votre roue arrière.
- 7/ Maintenez une distance de sécurité derrière le cycliste qui vous précède. Cette distance varie et se raccourcit avec l'expérience; elle peut être de près d'un mètre pour un cycliste inexpérimenté, jusqu'à 20cm pour un spécialiste.
- 8/ Lorsque vous rencontrez un problème (crevaillon, portable qui sonne...), indiquez-le aux autres en levant le bras avant de réduire votre vitesse.
- 9/ Si vous menez, montrez du doigt en accompagnant votre geste d'un « attention » ou « hop ! » tout piège de la chaussée comme un trou, une plaque d'égout, un objet, etc.
- 10/ En groupe, soyez aussi prudent pour les autres que pour vous-même, comme dans la circulation automobile.