

Sortie de groupe à vélo, attention il y a des règles !

Rouler en groupe a de nombreux avantages :

- Les sorties passent généralement plus vite
- Vos collègues et le groupe vous motivent lors des difficultés
- Vous partagez, échangez des tuyaux et emmagasinez un maximum d'expérience
- Vous pouvez également rouler avec des personnes au niveau légèrement supérieur au votre, ce qui vous aidera à progresser plus vite.

1. Soyez préparés à un envahissement de votre espace personnel

La proximité est de mise lors de ce genre de sortie. D'un point de vue physique pour commencer afin de profiter au maximum de la trainée créée par l'effet de groupe, mais aussi car la route appartient à tout le monde et qu'il faut la partager.

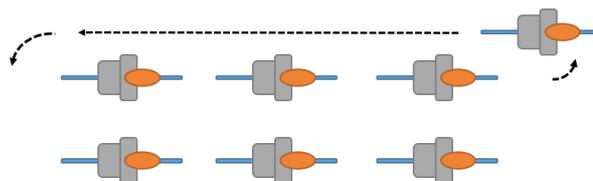
2. Soyez prévisible et prévoyant

Gardez vos mouvements saccadés pour le dancefloor. S'arrêter, prendre sa gourde, manger... tant de gestes qui sont anodins tout seul mais deviennent perturbant lorsque l'on est en groupe. Restez sur votre ligne, comme sur une autoroute :

- Gardez un rythme stable
- Anticiper les mouvements du groupe
- Pointer du doigt ou annoncer les obstacles de la route (la personne derrière vous ne voit pas ce qui arrive)

3. Rappel : la prise de relais

Prise de relais : regardez votre compteur avant de prendre votre relais. Le plus important est de garder le rythme. Les novices vont instinctivement vouloir accélérer, ce qui peut avoir pour



conséquence de casser le groupe.

passage de relais (environ 2km)

Passage de relais : indiquez votre intention de passer le relais (geste, voix), décalez-vous légèrement de votre ligne de 50-70cm, laissez l'ensemble des cyclistes du groupes vous passer devant pour rejoindre la fin du peloton. Le tout en douceur ;)