



## **UNE SORTIE COLLECTIVE REUSSIE...**

La rentrée est souvent le moment où, les dernières courses passées, on se retrouve avec les copains de clubs pour reprendre le rythme des sorties vélo. Mais les nouveaux venus ne connaissent peut-être pas nécessairement vos habitudes, aussi il est important de suivre plus ou moins tous ensemble la même ligne de conduite.

Une sortie réussie est une sortie où l'on retrouve le même nombre de participants au retour qu'au point de départ.

La sécurité ne repose pas sur la chance ou sur le civisme d'autrui mais lorsque chaque cycliste prend en compte que la sécurité repose sur son propre comportement en peloton.

- **Les règles de sécurité passive**

- Alimentez-vous et hydratez-vous adéquatement, durant les jours et les moments précédents les événements, mais également lors de l'événement. Un manque de « carburant » entraîne inévitablement un manque de concentration et de vigilance qui provoquera à son tour la grande majorité des accidents en milieu ou fin de parcours.

Un truc simple à ce sujet : tout au long du parcours, surtout quand le rythme est très soutenu ou que le parcours est particulièrement exigeant, buvez quand vous n'avez pas réellement soif et mangez quand vous n'avez pas réellement faim.

- Enfourchez un vélo en ordre. Ajustez vos freins, ajustez votre selle et votre guidon à vos mensurations; ajustez vos dérailleurs (pour éviter des ralentissements subits et inutiles dans les ascensions) et fixez bien vos accessoires au cadre (notamment bouteilles, pompe et sacoche de selle) pour éviter de les perdre en roulant.

- Portez votre casque. Heureusement, c'est dorénavant évident. Il n'est pas seulement obligatoire, il est indispensable. Mais il sera encore plus sécuritaire s'il est ajusté à votre coco. Les chutes à vélo sont souvent brutales et peuvent arriver à n'importe qui. Même. S'il « flotte » sur votre tête, le casque se déplacera et pourrait exposer des parties vitales de votre tête. Ne prenez jamais ce risque.

- Portez des lunettes appropriées. Pour éviter moustiques et poussières dans les yeux mais également en fonction de la luminosité (évités les verres fumés quand le ciel est sombre).

- **Les règles de sécurité active**

Tous les cyclistes compétents observent ces règles :

- Signalez les obstacles et les directions et relayez ce signal vers l'arrière : signalez les trous, fissures, grille de rue, trou d'homme, gravillon ou sable sur la chaussée en pointant vers le bas avec le bras situé du côté de l'obstacle à éviter.

- Si vous devez faire face à un obstacle non signalé qui se trouve directement dans votre trajectoire, évitez de changer brusquement votre trajectoire ou de freiner brusquement. Ceci est d'ailleurs la cause généralisée des carambolages. Dans ce cas, levez-vous de votre selle pour réduire le choc et limiter les dégâts. Vous pouvez également tenter de sauter par dessus l'obstacle. Oui, cela relève du Cirque du vélo soleil mais, avec un peu de pratique, il est plutôt facile d'effectuer un saut en roulant (en tirant simultanément guidon et pédales par le haut). Dans tous les cas, mentionnez haut et très fort «Attention» à ceux qui vous suivent.

- Aux croisements des véhicules roulants (généralement à gauche) en mentionnant haut et fort la direction de ces véhicules. «Auto devant» pour les véhicules devant et «auto derrière» pour les véhicules qui s'apprêtent à dépasser le peloton.

- Aux dépassement des obstacles majeurs (généralement des véhicules stationnés, des piétons ou obstacles divers situés à droite) en mentionnant haut et très fort « obstacles à droite » ou en indiquant avec un geste clair que le peloton doit bifurquer à gauche pour éviter l'obstacle (généralement en balayant de gauche à droite votre bras droit à l'arrière de vous).

- Aux carrefours en indiquant ou mentionnant haut et fort les directions à prendre : « à droite », « à gauche » ou « tout droit en avant »

- Aux arrêts en mentionnant haut et très très fort « Stop ». Aux intersections achalandées ou lorsque vous devez ralentir fortement à l'intérieur d'un peloton (pour les mille et une raisons).

- Ne pas rouler à plus de deux de front dans un peloton. Dans les zones à risque (passage étroit, absence de voies d'accotement, piste cyclable, etc.) rangez-vous dans une ligne simple.

- Gardez votre ligne dans les courbes. Lorsque le peloton s'apprête à emprunter une courbe, gardez la même position dans le peloton (ne tentez pas de couper vers le centre ou l'extérieur de la courbe).

- Prenez la roue de l'autre avec une distance sécuritaire. Si vous pouvez vous approcher à un maximum de 10 centimètres de la roue de l'autre (entre 0 et 45 degrés à l'arrière de la roue avant), vous ne devez jamais placer votre roue en parallèle de la roue avant. Si votre roue est en parallèle, le moindre mouvement brusque du vélo de

devant pourrait entraîner votre chute... et celle des autres.

- Gardez les mains sur les guidons

- Ne lâchez jamais les guidons en peloton (gardez au moins une main solidement sur le guidon qui est prête à réagir aux freins).

- Dans les descentes, positionnez vos deux mains solidement sur les guidons, de préférence sur les arceaux, avec les doigts sur les freins pour être en mesure de parer à toute éventualité.

- Pratiquez-vous à anticiper les situations. Faites travailler vos neurones en tout temps. Surtout quand le rythme est très rapide. Par exemple : que ferez-vous si, dans une courbe, le cycliste de devant freine et vous oblige à bifurquer à gauche et qu'un véhicule vient devant ? Avez-vous de la place pour vous replacer rapidement dans le rang ? Si le cycliste de devant semble exténué, devez-vous laisser un peu plus d'écart entre vous et lui ? L'obstacle qui s'annonce à droite à l'avant sera-t-il perçu par tous ? Dans un même ordre d'idées, prenez le temps d'observer vos collègues en début de parcours afin de déceler chez eux leur niveau d'expérience en peloton et ajuster votre comportement en conséquence. Et, en usant de fortes doses de diplomatie, n'hésitez pas à suggérer à ceux ou celles qui semblent ne pas respecter les codes de sécurité, les comportements adéquats.

- Gardez votre concentration : tel que mentionné plus haut, les accidents se produisent en très grande majorité en milieu ou fin de parcours prévu, quand les gens sont fatigués. Malgré tout, gardez le focus. Si vous n'en pouvez plus, dites-vous que cela achève, soyez sage et de façon sécuritaire, écartez-vous du peloton et tentez de vous accrocher à un peloton qui suit à l'arrière.

*Source : Roland Beaubois xtriathlon*