



## Quelques conseils règles et exercices

Partage de la route .....	2
Quelques règles d'or : .....	2
<b>RANDONNÉE EN SOLITAIRE : DÉVELOPPER SES HABILITÉS</b> .....	3
<b>APPRENDRE À ROULER DROIT</b> .....	3
Pédaler .....	3
Garder votre trajectoire .....	4
Freiner .....	5
Les virages .....	5
<b>LA SIGNALISATION DANS UN PELOTON</b> .....	6
Signalisation manuelle .....	6
Virage à gauche Virage à droite Ralentissement .....	6
Signalisation des dangers .....	6
Signalisation des intentions d'un cycliste .....	6

# Quelques conseils règles et exercices

## **Partage de la route**

À titre de membre du Club de vélo **Cycl'O Nord** de St-Jérôme, nous devons faire preuve de civisme et de courtoisie, et déployer tous les efforts possibles pour demeurer en bons termes avec les autres usagers de la route. En raison du plaisir que nous éprouvons, nous sommes facilement portés à oublier que nos groupes peuvent être la cause de véritables inconvénients pour les autres usagers.

Nous devons circuler le plus possible à l'extrême droite de la chaussée afin de permettre aux véhicules plus lourds et plus rapides de nous dépasser. Nous devons nous rappeler que nous sommes soumis aux mêmes lois et règlements que tous les autres usagers de la route.

La majorité des conducteurs de véhicules automobiles ne sont pas désagréables (vous êtes vous-même un automobiliste), mais nous pouvons tirer profit de la courtoisie que nous manifestons à tous ceux qui sont aimables envers nous, en les saluant et en leur souriant.

Notre sécurité collective, sans parler de la réputation du Club, est si intimement liée à la courtoisie des conducteurs automobiles, que nous devons faire des efforts afin de préserver leurs bons sentiments à notre égard.

## **Quelques règles d'or :**

**- SI VOUS DESCENDEZ DE VOTRE VÉLO, DÉGAGEZ LA ROUTE.**

-Lorsque vous vous arrêtez, et spécialement en groupe, assurez-vous de déplacer complètement votre vélo hors de la chaussée et du passage des véhicules automobiles.

- Être poli et courtois avec les automobilistes et les autres cyclistes; on ne sera que plus respecté sur les routes.

- Dans le cas d'une altercation avec un automobiliste, le calme est de rigueur. Il est important de relever le numéro de plaque du véhicule et la description du conducteur dangereux et de porter une plainte officielle auprès des autorités.

- Ne jamais au grand jamais répliquer ou faire de signes désobligeants aux automobilistes et aux camionneurs.

## **RANDONNÉE EN SOLITAIRE : DÉVELOPPER SES HABILITÉS**

### **APPRENDRE À ROULER DROIT**

Dans un groupe, il est très important de garder sa ligne et de rouler en ligne droite. Quoi de plus dangereux qu'un cycliste qui zigzague et se déporte de gauche à droite sans préavis? « Rouler droit » est une habileté qui se développe et donc, qui s'apprend. Vous trouverez dans les lignes qui suivent, différents exercices à **faire seul** afin de développer vos aptitudes.

- Rouler le plus longtemps possible directement sur la ligne jaune en bordure d'une route tranquille et dotée d'un accotement de qualité.
- Tenir le guidon d'une seule main tout en gardant sa ligne. Alternier de main « tout en roulant droit ».
- Aller chercher un objet dans une des poches arrières de son maillot, le transférer de main, et le ranger de nouveau dans son maillot « tout en roulant droit ».
- Exercice très important : en tenant le guidon des deux mains, jeter un coup d'œil en arrière en tournant la tête et en roulant droit.
- Exercice encore plus difficile et tout aussi important : lâcher une main du guidon et tourner les épaules et la tête vers l'arrière « tout en roulant droit ».
- Aller chercher le bidon d'eau tout en regardant devant. Le remettre en place sans quitter des yeux votre route.

NOTE : en peloton, il est suggéré de laisser le goulot de la bouteille ouvert. Ainsi, on n'a pas à se battre avec le goulot à chaque fois que l'on veut boire.

### **Pédaler**

Pédaler est très certainement la plus fondamentale des habiletés de la randonnée à vélo. Vous pouvez penser qu'il est ridicule que l'on puisse enseigner à pédaler, mais plusieurs personnes ne pédalent pas de façon très efficace, ce qui fait de la randonnée une véritable corvée.

L'un des aspects clés est la cadence, laquelle est mesurée en nombre de révolutions du pédalier en une minute. Vous devriez viser à maintenir une cadence se situant entre 85 à 100 révolutions par minute; cadence à laquelle vous obtenez les meilleurs résultats pour votre effort. Ce faisant, vous devriez tourner sur un braquet plus facile, plutôt que de pousser un braquet plus difficile. Éventuellement, cette façon de faire vous permettra de rouler pendant des heures sans vous fatiguer indûment.

Pour réussir à maintenir une cadence élevée, vous devez vous appliquer à pédaler de façon constante et en douceur. Faites tourner vos jambes en cercles réguliers, plutôt que de simplement tirer et pousser. Vous saurez que vous avez atteint cet objectif quand vous pourrez maintenir une cadence élevée (plus de 90 r/min) sans vous balancer sur votre selle. Lorsque vous vous pratiquez à pédaler en cercles réguliers, concentrez-vous sur la rotation complète du pédalier,

spécialement lorsque votre pied remonte. Assurez-vous de ne pas vous «lever» sur vos pédales; appuyez votre poids sur la selle et non du côté de la pédale qui remonte.

Vous devez également vous efforcer de garder une certaine régularité. De fait, certains cyclistes passent beaucoup de temps à alterner entre pédaler et se laisser porter en roue libre (cesser de pédaler). Ce qui n'est pas souhaitable pour différentes raisons : premièrement, cette façon de faire n'est pas efficace du point de vue de l'utilisation de l'énergie et deuxièmement, la vitesse inégale ainsi générée rendra la randonnée en groupe très difficile pour les cyclistes autour de vous. Souvent, le fait de pédaler de façon irrégulière est le signe, soit que vous poussez un braquet trop élevé et que vos muscles ont besoin de repos constamment, soit que vous ne pédalez pas suffisamment en cercles réguliers et avez besoin de vous reposer du balancement de votre corps. Dans le deuxième cas, un braquet légèrement plus élevé (plus facile) pourrait vous aider. Surveillez bien et reprenez-vous lorsque vous vous laissez porter en roue libre; continuez de mouliner, même si au début ce doit être à vitesse réduite.

Lorsque vous aurez atteint votre cadence idéale, utilisez les changements de braquet pour la maintenir. Changez de braquet aussi souvent que nécessaire, afin de conserver votre cadence élevée et votre effort toujours constant, malgré les changements dans les conditions routières, le vent, etc... La plupart des débutants ne changent pas assez fréquemment de braquet, obligeant ainsi leurs jambes à travailler plus fort que s'ils maintenaient le rythme le plus efficace de révolutions par minute. Bien que le fait de changer pour un braquet plus élevé puisse parfois paraître plus reposant, n'oubliez pas de changer pour un braquet plus facile si vos jambes deviennent trop fatiguées et maintenez votre cadence. Vos jambes en tireront un meilleur bénéfice de cette façon. Plus les braquets sont rapprochés, plus vous pourrez vous accommoder facilement des moindres changements dans les conditions. Naturellement, si les braquets sont très rapprochés, la gamme de vitesses ne pourra pas être aussi étendue pour un même nombre de braquets. C'est la raison pour laquelle le vélo à 10 vitesses est remplacé par les vélos à 16, 18 ou 20 vitesses. Vous pouvez ainsi avoir une gamme de vitesses plus étendue, tout en ayant des braquets plus rapprochés.

## **Garder votre trajectoire**

Maintenant que vous pédalez en douceur, voici venu le moment de vous demander «Comment se fait-il que je me promène ainsi d'un côté à l'autre de la route?». Pour pouvoir rouler en toute sécurité dans un groupe, vous devez vous efforcer de devenir l'un de ces cyclistes qui roule tout en douceur et qui se promène toujours dans une trajectoire parfaitement rectiligne. Presque tous les débutants et même certains cyclistes qui parcourent plusieurs milliers de kilomètres par année, mais qui le font en solitaire, ont en effet beaucoup de difficulté à garder leur trajectoire et ne le réalisent même pas. Vous devriez vous pratiquer à rouler droit sur une longue distance et ce, sans

dévier de plus de quelques centimètres. Cela peut vous sembler impossible au début, mais avec l'habitude, cela deviendra très rapidement une seconde nature.

## Freiner

Le freinage est un art qui peut devenir beaucoup plus efficace et sécuritaire s'il est pratiqué avec un peu de technique. À vélo, c'est le frein de la roue avant (frein gauche) qui effectue la plus grande partie du freinage. Même si vous appliquez la même force sur les deux manettes de freins, la décélération transfère votre poids vers la roue avant, réduisant ainsi la traction de la roue arrière et l'efficacité du frein arrière. À l'occasion d'un freinage d'urgence, vous voudrez à tout prix éviter que le transfert de poids vers la roue avant ne soit trop important, entraînant du même coup le dérapage de la roue arrière et la culbute par-dessus les poignées. Vous devez toujours abaisser votre centre de gravité afin d'améliorer votre stabilité et transférer votre poids vers l'arrière afin de garder la traction sur la roue arrière. Voici un exercice à pratiquer lorsque vous êtes seul : commencez d'abord par des freinages modérés pour ensuite progresser vers les freinages brusques. Vous devez vous sentir très à l'aise et connaître parfaitement le comportement de votre vélo dans une situation d'arrêt d'urgence. De fait, plusieurs personnes sont responsables de leur propre chute et ce, plus à cause de leur mauvaise technique de freinage, qu'à cause de l'obstacle qu'elles voulaient éviter.

Maintenant que vous êtes capable de vous arrêter de façon sécuritaire sur une pièce de dix cents, **rappelez-vous qu'il ne faut jamais le faire dans un groupe et si vous devez le faire, signalez votre intention de vous arrêter.** L'utilisation abusive des freins est la cause de nombreuses chutes dans les groupes. Freinez toujours en douceur, pour ne pas provoquer une empilade derrière vous.

Lorsque vous êtes en groupe, contrôlez votre vitesse en effleurant les manettes de freins tout en continuant de pédaler (évitez de vous laisser porter en roue libre). Vous garderez ainsi un meilleur contrôle sur votre vélo.

## Les virages

Lorsque vous effectuez un virage, vous devez vous rappeler plusieurs principes fondamentaux :

- Ralentissez avant le virage et non lorsque vous l'avez déjà amorcé; vous aurez ainsi un meilleur contrôle sur votre vélo.
- Gardez votre centre de gravité le plus bas possible lorsque vous tournez. Cela implique que vous devriez vous déplacer de la partie haute du guidon vers la partie recourbée avant de vous engager dans le virage. De plus, cessez de pédaler et **gardez la pédale intérieure en haut, afin d'éviter qu'elle ne heurte le sol lorsque vous inclinez votre vélo.**
- L'une des techniques plus perfectionnées du virage consiste à transférer votre poids vers l'avant et sur la pédale extérieure, particulièrement sur des surfaces raboteuses.
- En raison de la tendance naturelle d'aligner votre vélo dans la direction où vous regardez lorsque vous effectuez un virage serré et rapide, fixez votre regard droit devant vous et sur la trajectoire que vous avez choisie, plutôt que de regarder vers l'extérieur. Cette façon de procéder rendra les virages serrés plus faciles et plus naturels.

## LA SIGNALISATION DANS UN PELOTON

**N.B. : Il importe que chaque cycliste passe l'information vers l'arrière du groupe**

### Signalisation manuelle

Virage à gauche Virage à droite Ralentissement

### Signalisation des dangers

- Un trou : pointer le trou avec l'index
- Plusieurs trous : pointer les trous avec l'index en ayant un mouvement de gauche à droite
- Fissures : pointer les fissures avec la main en ayant un mouvement longitudinal
- Grille d'égout : la pointer avec l'index et la contourner par la gauche
- Débris : signalisation verbale « **roche, gravier, bois...** »
- Pont de bois : signalisation verbale « **pont de bois** »
- Obstacle à droite : pointer l'obstacle avec l'index et signalisation verbale « **piéton, auto, cycliste...** »
- Auto derrière le peloton : signalisation verbale « **auto** »
- Voie ferrée : bras droit derrière le dos avec un mouvement vers la gauche ou signalisation verbale « **voie ferrée** »

### Signalisation des intentions d'un cycliste

- Donner le relais : bras droit levé en l'air en effectuant un cercle avec la main
- Dépasser un cycliste : signalisation verbale « **je passe à gauche** »
- Sortir du peloton : signalisation verbale « **je sors** » et bras gauche ou droit tendu
- Rentrer dans le peloton : signalisation verbale « **je rentre** » et pointer avec la main
- Demander au peloton de rouler moins vite : signalisation verbale « **moins 1** »