

# Le cycliste dans le peloton

- Respecte le code de la sécurité routière;
- Porte son casque de vélo, ses lunettes;
- S'assure que son vélo est en parfait ordre;
- Respecte les directives de l'encadreur;
- Respecte les directives du tireur;
- Évite le freinage inutile;
- Maintient la cadence (ne pas arrêter de pédaler) et conserve la vitesse;
- Ne roule pas trop large;
- Se déplace en ligne droite (évite les changements brusques de direction);
- Conserve sa position dans le groupe (côtes, montées, descentes);



# Le cycliste dans le peloton (suite)

- Dans les côtes, il respecte le cycliste qui le précède. Dans certaines conditions, il peut dépasser par la gauche en avertissant le cycliste qu'il dépasse;
- Regarde le cycliste devant lui tout en gardant un oeil sur la route (ne pas fixer la roue du cycliste qui le précède);
- Signale et indique les hasards de la route;
- Demeure derrière le cycliste qui le précède à une distance d'une demi-roue;
- Ne croise pas sa roue avec le cycliste qui le précède;
- Si on doit se lever, s'assurer de ne pas ralentir et aviser;
- Le dernier cycliste avertit le groupe de la présence d'un véhicule qui suit;

# Le cycliste dans le peloton (suite)

- Fait suivre vers l'avant les informations reçues de l'arrière;
- Attendre d'être en queue de peloton pour boire ou manger. Si cela est impossible, s'assurer que le cycliste qui le précède ne boit pas;
- Arrête lors d'une crevaison, d'un bris mécanique ou autre situation anormale;
- Ne lâche jamais son guidon dans le peloton. S'il ressent le besoin de le faire pour alléger les tensions de son dos, par exemple, il doit aller en queue de peloton;
- Roule dans un groupe adapté à sa capacité;
- Si le cycliste choisit un groupe moins rapide que celui habituel, il doit respecter la vitesse du groupe d'accueil;
- S'assure que le cycliste qui le suit est toujours là;



# Le cycliste dans le peloton (suite)

- Si le cycliste quitte la chaussée, il remonte sur cette dernière à la fin du peloton;
- Si vous décidez de quitter le groupe, avisez pour que le peloton puisse continuer en toute tranquillité d'esprit;
- Demandez « moins 1 » pour régulariser la vitesse.