

# Formation pratique pour rouler en peloton de façon sécuritaire

## **But**

Favoriser l'intégration des nouveaux membres au sein du Club Cyclotour et acquérir les connaissances nécessaires afin de rouler sécuritairement en peloton.

### **1) Évaluation de la technique personnelle comme cycliste :**

- a. Vitesse de moulinage;
- b. Changement de vitesse (sur le plat et dans les côtes +2/-1);
- c. Définir la vitesse moyenne.

### **2) Principes de bases pour rouler en peloton :**

- a. Responsabilité du chef de file et du serre-file;
- b. Signaux : (trous, virages à gauche et à droite, arrêt, relais, ralentissement, voie ferrée, etc.);
- c. Positionnement : (file indienne ou autre);
- d. Distance sécuritaire entre chaque vélo;
- e. Vitesse : (respect de la vitesse du peloton);
- f. Position à respecter en montée ou descente de pente;
- g. Hydratation et nourriture en roulant.

### **3) Équipements :**

- a. Type de vélo : route, hybride, assistance électrique, etc.;
- b. Personnel : souliers, vêtements, casque et lunettes;
- c. Pression dans les pneus;
- d. Entretien et lubrification de base;
- e. Trousse de réparation;
- f. Trousse de secours : une par peloton;
- g. Gourde, sacoche, lumières;
- h. Béquille du vélo.

### **4) Période de questions**