

# Le guide du cycliste

## Table des matières

La mission du club .....	.2
Les règlements.....	.2
Conditions d'adhésion.....	.2
Convention du club.....	.2
Le code de sécurité routière et le partage de la route.....	.3
Préparation d'une sortie .....	.3
Les accessoires et les pièces d'équipement.....	.3
L'horaire et le déroulement des sorties .....	.4
Choisir son groupe de vitesse .....	.4
Rouler en peloton.....	.4
L'éthique cycliste et les techniques de peloton .....	.4
Responsabilité du peloton.....	.4
Responsabilités du cycliste en tête du peloton.....	.5
Responsabilités de chaque cycliste .....	.5
La technique du sillonnage.....	.6
Le fonctionnement des relais .....	.6
Augmenter la vitesse du peloton .....	.7
Annexe 1.....	.8
Vocabulaire de la signalisation cycliste (criez ou signalez) .....	.8
Annexe 2 .....	10
Comment réagir aux différents obstacles rencontrés lors d'une sortie.....	10



## La mission du club

Fondé en 1992, le Club Cyclo Bois-Francs a pour but de :

- Promouvoir l'activité physique par le biais du vélo;
- Découvrir des circuits touristiques;
- Sensibiliser les membres à la sécurité à vélo;
- Favoriser les contacts humains entre les cyclistes ;

Notre club n'est pas un club de compétition, mais n'est pas non plus, un club de « randonneurs à bicyclette ». Vous n'avez donc pas besoin d'être exceptionnellement performant, mais vous devez, toutefois avoir une capacité et une forme physique minimale pour pouvoir rouler avec nous. Une fois la saison bien engagée, vous devriez être en mesure de faire des randonnées d'environ 80 km (sorties du samedi) avec des vitesses moyennes d'au moins 28 km/h.

La raison d'être du Club Cyclo Bois-Francs est de permettre aux adeptes du vélo de route d'avoir du plaisir à rouler en sécurité en peloton en socialisant avec des gens qui partagent la même passion dans un esprit de respect d'autrui et d'entraide.

L'éthique dans le sport signifie plus que le simple respect des règles : elle englobe les notions d'amitié, de respect de l'autre et d'esprit sportif. C'est un mode de pensée, pas simplement un comportement.

## Les règlements

### Conditions d'adhésion

- Remplir le formulaire d'adhésion et payer la cotisation annuelle;
- Assister à la formation des nouveaux membres;
- Être âgé de 16 ans et plus;
- Connaître le code de la sécurité routière à vélo <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo>
- Avoir une capacité et forme physique minimale;
- Il faut au moins soutenir une vitesse moyenne de 25 km/h sur 30 km.

### Convention du club

Il est du devoir de chaque cycliste d'assurer sa sécurité personnelle ainsi que celle du groupe.

- Port du casque obligatoire ainsi qu'un feu arrière et un odomètre;
- Vélo en ordre; pneus, freins, chaîne en bon état et entretenue régulièrement;
- Vélo de route obligatoire et les barres de triathlon ne sont pas permises;
- Respecter le code de la sécurité routière;
- Rouler avec un groupe de sa capacité;
- Respecter les règles de sécurité émises par le club CBF;

## Le code de sécurité routière et le partage de la route

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.

Vous devez connaître le code de la sécurité routière à vélo; <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo>

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

## Préparation d'une sortie

Chaque membre est responsable de son comportement et de son matériel. Il doit s'assurer qu'il est prêt pour les activités du Club, vous devez vous assurer avant la randonnée :

- D'avoir pris connaissance du parcours;
- Que votre vélo et accessoires sont prêts : odomètre, lumière, batterie rechargée;
- Que vous pouvez effectuer les réparations élémentaires requises sur votre vélo, et que vous avez en votre possession les bons outils pour les effectuer;
- Que vous avez mangé suffisamment avant de quitter la maison ou avant l'heure du départ, et que vous avez apporté de la nourriture pour la randonnée;
- D'apporter une carte d'identité, votre carte d'assurance-maladie, ainsi qu'une note indiquant le nom et le numéro de téléphone de la personne à rejoindre en cas d'urgence <https://cycloboisfrancs.org/carte-en-cas-durgence-a-completer/>
- D'arriver au moins 10 minutes avant l'heure prévue pour le départ.

## Les accessoires et les pièces d'équipement

- Une pièce d'identité;
- Cellulaire;
- Odomètre;
- Le casque ajusté à votre tête; espace de deux doigts sous votre menton;
- Les vêtements (le maillot du club est recommandé, mais non obligatoire et le lien pour acheter les vêtements est disponible dans la section « vêtements » du site web du club Cyclo Bois-Francs);
- Des gants de cycliste recommandés;
- Les bouteilles d'eau et collations;
- Outils dans le sac de selle: vous devez avoir au moins un tube de recharge, des leviers pour les pneus, une pompe appropriée et surtout, vous devriez savoir comment vous en servir;
- L'équipement interdit :
  - Barres de triathlon et guidon droit;
  - Roue avant pleine;
  - Drapeau latéral;
  - Siège de bébé, chariot et remorque.

## L'horaire et le déroulement des sorties

- Les départs de semaine se déroulent normalement dans le stationnement de l'hôtel de ville; NB : Le lieu du départ peut varier; celui-ci est indiqué sur le parcours du calendrier;
- Le lundi et le mercredi soir, à 18h00, pour des randonnées d'environ 35 à 60 km, selon la luminosité;
- Pour les longues sorties du samedi matin, se fier au calendrier du club;
- Les groupes doivent partir à un intervalle de 1 minute.



## Choisir son groupe de vitesse

La décision concernant le choix du groupe avec lequel vous allez entreprendre la randonnée est souvent l'objet d'essais et d'erreurs. Débutez avec un groupe plus lent, et changez au fur et à mesure que vous devenez plus fort, plus habile et plus confiant. Vous remarquerez que la vitesse moyenne augmente au fur et à mesure que la saison avance. Si vous avez besoin d'aide pour décider, demandez l'avis et les conseils d'un encadreur.

Un membre peut se joindre à un groupe d'une classe inférieure à la sienne; il doit cependant respecter la limite de vitesse du groupe en question.

Un membre peut se joindre à un groupe d'une vitesse supérieure à la sienne; le groupe ne sera pas tenu de vous attendre si vous êtes distancé et vous devrez terminer la randonnée avec le peloton suivant.

## Rouler en peloton

### L'éthique cycliste et les techniques de peloton

Afin d'éprouver du plaisir à rouler en peloton, il est essentiel de définir les responsabilités de chaque membre du peloton ainsi que l'éthique à adopter lors des sorties. Rouler en peloton, c'est aussi rouler en équipe.

#### Responsabilité du peloton

- Nombre de 8 cyclistes maximum par peloton;
- Attendre 1 minute entre les départs des différents pelotons;

- Respecter le code de la sécurité routière;
- Période d'échauffement en début de parcours, le 5/15 (5km/h de – que votre vitesse moyenne de groupe durant 15 minutes)
- Respecter les consignes du groupe;
- Arrêter le peloton au besoin pour rappeler les consignes;
- S'assurer que tous les cyclistes effectuent leur relai;
- Entraîner le peloton à rouler dans les limites respectables sur le côté droit de la route et en file indienne;
- S'assurer qu'aucun cycliste n'est largué par le groupe. Si un cycliste est en difficulté, le peloton doit lui porter assistance ou l'attendre;
- Regrouper les cyclistes après la pause, et reprendre la vitesse progressivement, jusqu'à ce que le peloton soit complet.
- Voici une règle essentielle dont vous devez toujours vous souvenir : « SI VOUS ARRÊTEZ, DÉGAGEZ LA ROUTE ET LES INTERSECTIONS ». 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.

### Responsabilités du cycliste en tête du peloton

- Il est « les yeux du peloton »;
- Conserve le rythme du cycliste de tête qui le précédait (vérifier la vitesse avant votre tour);
- Ajuste la vitesse aux conditions de la route (circulation dense, vents, intersections, trous);
- Reste au maximum 1 km ou moins à l'avant, selon sa capacité;
- Signale les obstacles dangereux de la route par un geste ou à haute voix 4 à 5 mètres avant d'y arriver ;
- Indiquer un ralentissement ou un arrêt avec sa main. Un signal verbal peut aussi être utilisé (stop, voies ferrées, etc.);
- Signale par un mouvement de la main si le groupe doit se tasser pour éviter un obstacle;
- S'assure de ralentir au haut d'une côte pour regrouper le peloton;
- Donne son relais avant épuisement, dans un endroit sécuritaire;
- Indique par un signal verbal ou de la main qu'il va donner le relais;
- Le cycliste en tête du peloton doit conserver ou encore augmenter son effort de pédalage dans une descente.

### Responsabilités de chaque cycliste

- Respecte le code de la sécurité routière;
  - Connait et respecte les règles et le vocabulaire cycliste du club CBF (Annexe 1 er 2);
- Porte son casque de vélo;
- S'assurer que son vélo est en ordre;
- Arrive au lieu de départ 10 minutes avant l'heure indiquée.
- Respecte les directives du cycliste en tête du peloton;
- Évite le freinage inutile;
- Maintient la cadence (on pédale toujours) et conserve la vitesse;
- Roule en ligne droite, derrière qui le précède à une distance d'une demi-roue (évite les changements brusques de direction);
- Conserve sa position dans le peloton;

- Dans les montées, le cycliste moins rapide garde la droite;
- Dans les montées, il respecte le cycliste qui le précède. Dans certaines conditions, il peut dépasser par la gauche en avertissant le cycliste qu'il dépasse. Il doit reprendre la droite suite au dépassement;
- Regarde le cycliste devant lui tout en gardant un œil sur la route (ne pas fixer la roue du cycliste qui précède);
- Signale et indique les dangers de la route;
- Ne croise pas sa roue avec le cycliste qui précède;
- S'il doit se lever de sa selle, signale et mentionne son intention avant d'effectuer le mouvement (up!);
- Le dernier cycliste à la responsabilité de crier la présence d'un véhicule lors d'un relai, si le peloton n'est pas file indienne ou encore s'il y voit un danger;
- Lors d'une crevaison, d'un bris mécanique ou autre, lever le bras (ne pas freiner) et signaler le problème. Faites arrêter le peloton dans un endroit sécuritaire;
- Ne lâche jamais son guidon dans le peloton. Toujours une main sur le guidon;
- 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 (maman canard);
- Si vous décidez de quitter le groupe, avisez-le afin que le peloton puisse continuer en toute tranquillité d'esprit;
- Si le cycliste quitte la chaussée, il remonte sur cette dernière à la fin du peloton;

## La technique du sillonnage

Entre 25 et 30 km/h, 80% de l'énergie que vous dépensez, sert à combattre la force de frottement de l'air. Il est possible d'être plus aérodynamique en roulant dans le sillon d'un autre cycliste ou mieux, dans le sillon produit par plusieurs cyclistes (un peloton). C'est ce qu'on appelle faire du sillonnage.

Plus la vitesse est grande, plus les cyclistes se rapprochent les uns des autres, plus il faut être vigilant et respectueux des règles de base du sillonnage.

Technique :

- Maintenez une distance constante entre vous et le cycliste qui vous précède (1/2 roue);
- Ayez un coup de pédale régulier;
- Maintenez votre vélo sur une ligne droite, la plus régulière possible;
- Restez sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède (ne pas zigzaguer);
- Regardez plus loin que la roue du cycliste qui vous précède;
- Maintenir le milieu de l'accotement et s'il n'y en a pas, maintenir une distance sécuritaire en bordure de la route;
- Respectez vos limites et avisez si la vitesse est trop rapide (moins un)
- Ayez confiance au cycliste qui vous précède

## Le fonctionnement des relais

- De manière générale, le relais se donne à gauche, donc le relayeur se laisse descendre du côté droit du peloton. Vent latéral de gauche, le relais se donnera à droite.

- Avant de donner le relais, le cycliste de tête doit s'assurer qu'il n'y a pas de véhicule derrière le peloton par un regard de côté ou un visuel dans son miroir;
- Signaler que vous donnez le relais par le lever du bras, en criant "Relais", sortie de coude ou encore faire signe de la main (balayage de la main). Et ensuite, donner le relais tout en conservant la vitesse.
- Le cycliste de queue a la responsabilité de vérifier si la voie est libre et crier "Clear" ou "Car back" au besoin.
- Le relayeur se laisse descendre graduellement vers l'arrière du peloton. En cessant de pédaler à la hauteur des autres cyclistes au besoin afin de rejoindre la queue rapidement;
- Le cycliste de queue mentionnera "dernier" afin que le relayeur se prépare à reprendre la cadence afin de se positionner derrière le peloton;
- Le 2e cycliste de tête doit vérifier la vitesse de croisière à son odomètre lorsque le cycliste de tête signale le relais et la conserver;
- Prendre un relais de 2 minutes au maximum ou 1 km;
- Ne pas attendre d'être épuisé avant de donner le relais, si vous ne pouvez garder la vitesse du peloton donnez le relais au suivant rapidement même si vous avez roulé quelques secondes;
- Donner le relais après un virage, pas avant;
- Il vaut mieux conserver la tête à la vue d'une montée que d'être largué. Les cyclistes derrière vous respecteront davantage votre vitesse en vous dépassant que s'ils ne vous voient plus;
- Si un cycliste ne désire pas prendre de relais. Il peut aviser le groupe au départ mais il doit quand même monter dans le peloton, prendre brièvement le relais à son tour, faire acte de présence quelques secondes et donner le relais;
- Si les relais semblent difficiles ou encore sont trop longs (la vitesse de croisière n'est pas conservée et/ou respectée) il est permis de crier "Relais".

## Augmenter la vitesse du peloton

Pour augmenter la vitesse :

- S'assurer que l'ensemble des cyclistes du peloton est capable d'absorber ce gain de vitesse;
- Augmenter la vitesse très graduellement, un km/h à la fois ;
- Ne jamais le faire en prenant le relais.



**Au plaisir de rouler ensemble de façon sécuritaire!**

## Annexe 1

### Vocabulaire de la signalisation cycliste (criez ou signalez)

\*\*\*S'en tenir à ce vocabulaire afin d'éviter la confusion\*\*\*

**Bris ou chaîne:** Signifie qu'un cycliste a un problème avec son vélo et doit s'immobiliser et lui donner un coup de main.

**Car back:** Signale qu'un véhicule s'apprête à nous dépasser par l'arrière qui pourrait être dangereux pour le peloton (en situation de relais, de montée, pour remettre le peloton en file indienne).

**Car up:** Signale l'arrivée d'un véhicule dans la voie de gauche qui pourrait être dangereux pour le peloton (en situation de relais, de montée, voie étroite).

**Clear:** Signale que la voie est libre pour une situation de virage à gauche, à droite, et cela permet au peloton de s'engager avec confiance.

**Contact et/ou complet:** Signale que le peloton est complet et que l'on peut relancer graduellement.

**Continuer, Go, ou straight:** Signale que l'on passera tout droit, que l'on ne s'arrête pas, que la voie est libre. Geste du bras en l'air devant en arrière.

**Crevasion:** Signale que le peloton doit s'arrêter pour une crevaison.

**Dépassement à gauche:** Signale le dépassement d'un peloton par la gauche ou signale le dépassement d'un cycliste en montée ou encore à utiliser sur la piste cyclable. Est crié par le cycliste de tête du peloton qui effectue le dépassement ou encore par le cycliste de queue du peloton de droite (celui qui se fait dépasser). Le dernier du peloton qui effectue le dépassement doit crier « Dernier » afin de conclure la manœuvre. Laissez-vous dépasser !

**Dernier:** Il est dit par le dernier cycliste du peloton lors d'un relais. Signale au relayeur sa position dans le peloton lors de sa descente, cela avise le relayeur qui doit se raccrocher au peloton.

**Largué:** Signifie qu'un cycliste ne suit plus le peloton **et que tous les cyclistes doivent descendre le remorquer** en ralentissant la vitesse, en arrêtant de pédaler le temps qu'il se raccroche. Ce n'est pas à lui de brûler des cartouches pour vous rejoindre.

**Moins un:** Signifie que le peloton doit ralentir d'un (1) km, pas de 2 ni de 5...UN **et conserver cette vitesse même après le "contact".**

**Pont de bois ou voie ferrée:** On le dit et on le signale d'un geste perpendiculaire de la main derrière le dos.

**Pied à terre:** Signale un arrêt. Dans un endroit sécuritaire.

**Relais:** Signale aux cyclistes qu'on donne le relais. On le dit et on le signale par un lever du bras avec le doigt levé et la main qui tourne ou une sortie du coude en gardant les mains sur le guidon ou encore un balayage du bras d'en arrière en avant du côté du cycliste derrière nous. Nul besoin de faire suivre l'information jusqu'au dernier. Le relais s'effectuera graduellement et naturellement.

**Trou:** Signale la vue d'un trou **dangereux**. On le dit et on pointe la venue du trou. On crie "Champs de mines" s'il y en a beaucoup, on ralentit et on garde nos distances.

**Up:** Signale que le cycliste va se lever de sa selle. On le dit ou on le signale avec le pouce vers le haut au cycliste derrière **avant d'effectuer la manœuvre parce que votre vélo recule lors de cette manœuvre et le cycliste de derrière risque de toucher votre roue et chuter.**

**Formation en double;** On le signale en levant le bras avec le signe 2 des doigts.



**Formation en simple:** lever du bras avec le signe 1 du doigt.



**Gravier ou roche:** à la vue d'une portion de gravier dangereuse pour le cycliste ou encore pour une crevaison. On "shake" la main du côté de gravier.

**Ralentir:** Signale que l'on ralentit en vue d'un arrêt ou autre. Signalez par une main qui veut dire reste derrière, ralentit.



## Signaler ses intentions

... sur une distance suffisante pour être bien vu par les automobilistes.



Virage à gauche



Virage à droite



Ralentissement



Arrêt

- Signaler vos intentions, par des gestes et à l'oral
- Signalez (pointez) les trous
- N'hésitez pas à parler fort

## Annexe 2

### Comment réagir aux différents obstacles rencontrés lors d'une sortie

#### Descente

Augmenter graduellement son effort de pédalage dans une descente. Vous devez toujours pédaler surtout si vous êtes le cycliste de tête. Si vous n'aimez pas les descentes rapides, donnez le relais au suivant.

#### Maman canard:

***Chaque cycliste est responsable de celui qui roule derrière lui.*** Il ne doit pas se former de gap (espace) entre eux. On doit remorquer au besoin. Crier « moins 1 » pour lui et ralentissez pour récupérer le cycliste derrière vous. Tout le peloton se doit de remorquer le cycliste.

#### Montée

Signaler votre manœuvre de dépassement dans une montée, criez “Dépassement à gauche”; le cycliste moins rapide garde la droite, toujours dépasser par la gauche et se replacer rapidement devant le cycliste que vous venez de dépasser afin de reprendre la file.

Ralentir au sommet des côtes pour regrouper le peloton et ensuite, relancer graduellement afin de garder le groupe en formation peloton.

#### Pont de bois ou voie ferrée

- L'annoncer à l'avance;
- Ralentir;
- Le traverser à angle de gauche à droite afin de ne pas rester pris entre deux planches;
- Reformer le peloton.
- Faire déplacer le peloton du bon côté afin de traverser la voie ferrée de manière perpendiculaire si elle n'est pas parallèle à notre direction.

#### Relais en double file

- On se doit de juger avant de prendre la décision s'il est sécuritaire de rouler en double file selon la voie de circulation empruntée.
- Annoncez « **En double** » la manœuvre de la formation en double par le signe de la main 
- Cyclistes côté à côté en deux files double droites et serrées.
- Les deux relayeurs doivent s'entendre pour donner le relais et le crier « **relais** ».
- Le relayeur de gauche doit s'assurer de l'absence de véhicule.
- Les deux relayeurs signalent pour indiquer qu'ils donnent le relais et se déplacent à l'extérieur du peloton, le cycliste de tête de gauche en premier se déplace vers la gauche et glisse derrière, le cycliste de droite dégage et se déplace devant son relayeur de gauche formant ainsi une troisième file.
- Les relayeurs se laissent glisser derrière le peloton, le relayeur de gauche prenant position en premier dans la rangée de droite et le deuxième relayeur se positionne à ses côtés;
- Il est important que le cycliste de queue mentionne qu'il est **dernier** aux relayeurs. Afin que les relayeurs se positionnent dans le peloton, car on descend plus rapidement derrière en double qu'en simple.

## **Un peloton... une équipe !**

### **Objectifs :**

- \* Rendre l'expérience vélo en peloton plus agréable.
- \* Améliorer la rétention des membres et nouveaux membres.

### **Constat :**

-Impossible d'avoir tous les cyclistes au même niveau, ce qui peut amener décrochage et insatisfaction, frustration.

### **Théorie pour améliorer:**

-On doit harmoniser le groupe, équilibrer les efforts.

### **Action :**

- On fait travailler d'avantage les Plus forts et un peu moins les Moins forts.

### **Avantages :**

- Chaque cycliste sera satisfait de l'effort fourni
- Évite décrochage et abandon
- Chacun a un rôle à jouer
- Favorise esprit d'équipe
- Bonus : Le peloton sera plus rapide. (Le peloton n'est jamais plus rapide que le maillon le plus faible du groupe)



# Un peloton... une équipe !

Moins forts		Plus forts		Peloton
À faire	Ne pas faire	À faire	Ne pas faire	
Diminuer la durée de son relais ou sauter le relais	Diminuer la vitesse en tête de peloton	Augmenter l'effort dans le peloton; se décaler pour prendre le vent de son coéquipier de derrière.	Augmenter la durée du relais. C'est 1km max. pour tous	Éviter les variations de vitesse
Se positionner en arrière d'un bon coupe-vent (choisir la bonne roue)	Se positionner derrière un plus petit cycliste que soi.	Se placer à l'arrière d'un plus petit cycliste que nous.	Augmenter la cadence au relais	Après un virage à 90° donner le temps à tous de se regrouper.
Aviser rapidement que la cadence est trop élevée	S'obliger à faire un relais	Augmenter la distance entre votre roue et celle du cycliste devant vous.	Être deux cyclistes Plus forts de suite	Aller récupérer le décrocheur rapidement.
Ne pas attendre d'être largué. Aviser	Ne pas trop ralentir sa vitesse au retour derrière le peloton	Créer un 2 <sup>e</sup> peloton en vent latéral. Si la route le permet.	Donner son maximum d'effort en tête de peloton. Power meter.	Nouveau dans le groupe (Fort comme Moins fort) pas de relais pour deux cycles ou plus afin de se familiariser avec l'équipe.
Communiquer votre état	Être deux cyclistes moins forts de suite	Augmenter l'effort dans le peloton : Travailler son cardio en augmentant à 90-100 RPM. Travailler en force low gearing (60 RPM)		Premier relais à 60% de l'effort max (Warm up pour le 1 <sup>er</sup> relais de tous les cyclistes donc +/- 16 min)
Minimiser son effort pour s'ajuster au peloton		S'ajuster au peloton Power meter : Se limiter à pas plus que 25% en tête de peloton.		S'attendre après une ascension et soyez prêt à reprendre votre position à l'arrivée de votre coéquipier qui vous devançait.
				Ralentissez au lieu de vouloir signaler un champ de mines
Power meter : Être en mesure de donner un 15 à 20% minimum en tête de peloton				Faites déplacer le peloton avant un obstacle (trou, véhicule, poubelle, etc.) 4 mètres à l'avance.

## Virage à gauche

Lors d'un virage à gauche, ne pas traverser la route avant l'intersection, le 1er cycliste signale le virement à venir, le 2<sup>e</sup> garde la droite afin que le cycliste de tête et de queue ait un visuel. Le dernier cycliste vérifie si la voie est libre, il l'annoncera en criant "**Clear**". **Sans le Clear on ne traverse pas ! Faites confiance à votre cycliste de tête.**

En tournant, tous les cyclistes gardent la droite. On ne coupe pas dans la voie à sens inverse. Vous devez tourner comme en voiture.

***Si la voie n'est pas libre.*** Vous devez vous immobiliser en face de la voie de droite où vous souhaitez traverser. Les vélos faces à cette voie, donc perpendiculaire à la voie de circulation. C'est aux cyclistes de tête et de queue que revient le rôle d'annoncer le Go du départ pour traverser sécuritairement.

## Virage à gauche à un feu de circulation

- Les cyclistes se placent deux par deux dans la voie en premier ou encore derrière un véhicule.
- À l'avance, annoncez le déplacement à gauche et la formation en double par le signe de la main.
- Soyez prêt à l'avance, regardez le jeu des lumières attentivement.
- Au départ, se replacer rapidement en file indienne à droite.
- Les cyclistes gardent leur droite afin d'effectuer un grand virage qui ne bloque pas la circulation routière.



## Warm up 5/15

Rouler 5km/h de moins que la vitesse moyenne de votre groupe vitesse durant 15 minutes. Ex. : vous êtes dans le groupe de 30km/h vous devriez rouler à 25km/h durant les premières 15 minutes

