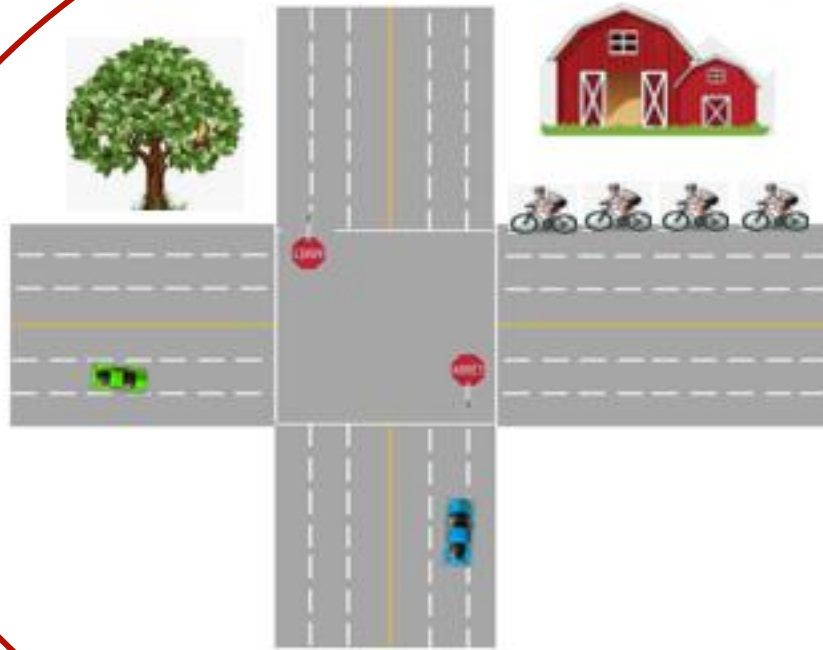


# Capsule Sécurité

## Annoncer la voie libre à une intersection



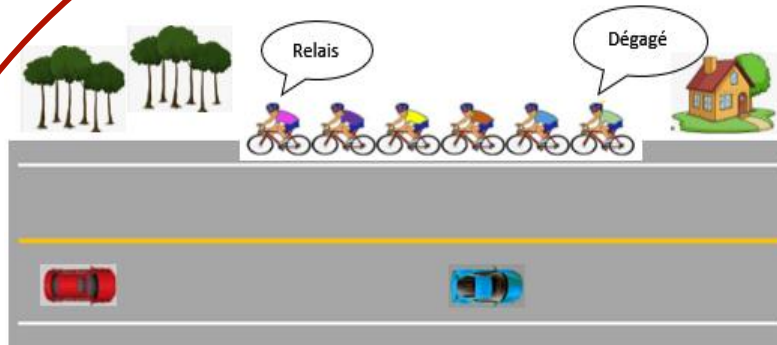
- Lorsqu'il y a une intersection, nous devons ralentir, le premier en tête vérifie si le peloton peut traverser en toute sécurité et annonce que c'est dégagé si tel est le cas.
- Les autres cyclistes, en arrivant au coin, vérifient à leur tour que c'est toujours dégagé et c'est seulement à ce moment-là qu'ils peuvent annoncer que c'est toujours dégagé.

**Ne JAMAIS annoncer "dégagé" avant d'arriver au coin et d'avoir bien vérifié que c'est toujours le cas.**

# Capsule Sécurité

## L'ABC pour annoncer le relais

Privilégiez un emplacement sécuritaire pour donner le relais. Évitez de le faire avant ou à proximité d'une courbe, dans une côte ascendante ou descendante, dans une zone prolongée de mauvaise chaussée.



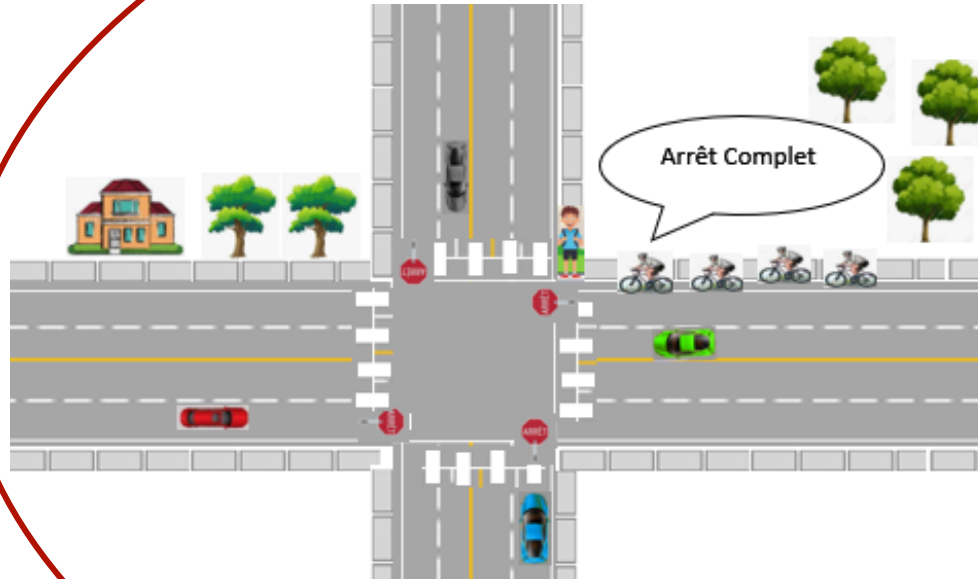
- Lorsque vous annoncez le relais, gardez votre ligne et votre vitesse jusqu'à ce qu'on vous avise que c'est dégage. Attendez le signal « Dégage ! » avant de vous tasser.
- Le dernier de file vérifie qu'il n'y a pas d'autos et annonce le dégage ou non, il est important de relayer l'information « Dégage ! » jusqu'en avant.
- Lorsqu'on vous avise que c'est dégage, tassez-vous vers la gauche et arrêtez de pédaler pour vous laisser descendre afin d'être en sécurité le plus rapidement possible.

- Il est important que le nouveau chef de file maintienne la vitesse.
- Le dernier de file doit demeurer vigilant jusqu'à ce que la manœuvre soit complétée.
- Le dernier avise de son rang lorsque le cycliste relayé arrive à côté de lui.
- Une fois rendu à l'arrière, le cycliste relayé confirme qu'il est raccroché.
- Important : Si une voiture arrive en cours d'un relais, il faut immédiatement laisser le cycliste relayé réintégrer le peloton, à la hauteur où il se trouve.
- Si pour une raison, vous vous sentez à votre limite physique, ne prenez pas de relais. Donnez le relais immédiatement et gardez vos forces pour terminer la randonnée.

**C'est la responsabilité du DERNIER DE FILE à signaler le dégagement.  
Les autres cyclistes aviseront du dégagement seulement si le dernier l'a confirmé**

# Capsule Sécurité

## Droit de passage à une intersection

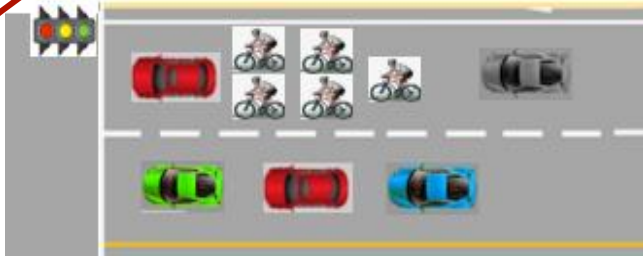


- Nous devons nous arrêter au **Arrêts** et aux **Feux Rouges et Jaunes**
- Portez une attention aux traverses piétonnières. Les piétons ont priorité sur nous !
- Lorsqu'un véhicule se dirige vers une intersection, vous devez arrêter que vous ayez un arrêt ou pas. Évaluez la situation en vérifiant la signalisation, y a-t-il un arrêt, quels sont les vitrages autorisés ?
- Le peloton repart tranquillement une fois la voie libre.
- **Important** : Avant d'effectuer une manœuvre, établissez toujours un contact visuel avec le conducteur pour vous assurer qu'il vous a vu.

**Ne passez jamais sur un feu jaune. N'oubliez pas que plusieurs cyclistes sont derrière vous et n'auront pas le temps de traverser avant le feu rouge.**

# Capsule Sécurité

## Positionnement du peloton à un arrêt obligatoire



- Lorsqu'il n'y a pas d'accotement assez large sur la chaussée, toujours s'immobiliser par deux derrière les voitures déjà arrêtées.
- Lorsque le feu est vert, repartir lentement et se remettre en file indienne pour laisser le champ libre aux voitures derrière.
- Si vous tournez à droite, tous les cyclistes indiquent le virage avec leur bras pour éviter la confusion aux automobilistes derrière.

On évite de se placer à côté d'un véhicule arrêté à une intersection, car nous sommes dans son angle mort.



- Si à une intersection il y a une voie avec obligation de tourner à droite et que l'on continue tout droit, toujours se placer par deux dans la voie immédiatement à gauche, derrière les voitures déjà arrêtées.
- Lorsque le feu est vert, repartir lentement, se remettre en file indienne et une fois l'intersection traversée revenir à l'extrême droite de la chaussée.

**Portez une attention aux clignotants des véhicules et ne dépassez jamais par la droite à une intersection, car si le véhicule décide de tourner à droite sans avoir mis son clignotant vous mettez le peloton à risque.**



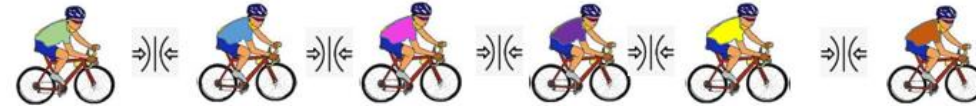
# Capsule Sécurité

## Éviter l'effet **Accordéon** ou **Élastique** en peloton

Lorsque le pédalage est saccadé, cela crée une distance dans le peloton et engendre l'effet élastique lorsque le cycliste tente de se raccrocher, d'où l'importance de maintenir une stabilité dans le pédalage.

L'effet élastique se produit entre autres lorsque :

- Le pédalage est saccadé,
- La vitesse n'est pas constante,
- On freine pour rien,
- On arrête de pédaler à tout bout de champ pour rien.
- Les premiers d'un peloton repartent trop vite après un virage, un ralentissement ou un arrêt.



Voici quelques conseils pour améliorer la stabilité :

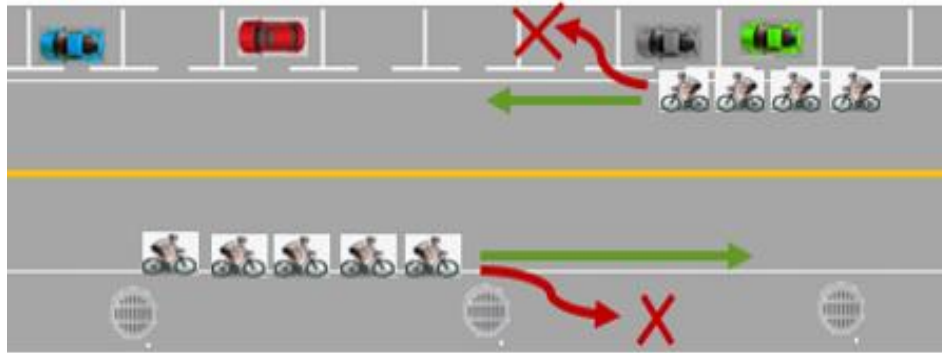
- Garder une vitesse la plus constante possible,
- Éviter à tout prix d'accélérer et de ralentir pour ne pas créer de variations de vitesse,
- Toujours pédaler, il faut pédaler sans « à coups », pédaler « rond », c'est-à-dire mouliner continuellement,
- Éviter d'arrêter de pédaler même lorsque le peloton ralentit. Il faut juste continuer de pédaler sans mettre de force sur les pédales,
- Ralentir au besoin en appliquant moins de pression sur la pédale,
- Faire de plus petits pelotons, c'est-à-dire 8 et moins,
- Repartir lentement après un virage, un ralentissement ou un arrêt.

**L'effet Accordéon ou Élastique draine beaucoup d'énergie lorsqu'il se produit et entraîne un stress à l'intérieur du peloton en augmentant le risque de chute.**

# Capsule Sécurité

## Garder sa ligne

Le chef de file doit regarder au loin afin de choisir la meilleure trajectoire qui permettra de rouler sur une ligne droite. Le peloton doit faire confiance et suivre cette ligne.



- Lorsque des voitures sont garées, roulez à un mètre de celles-ci afin d'éviter les portières qui pourraient s'ouvrir de façon imprévue.
- Ne zigzaguez pas entre les véhicules stationnés et les espaces vides. Roulez en ligne droite afin d'être visible et prévisible pour les automobilistes et cyclistes qui vous suivent.
- S'il y a des bouches d'égout, des débris, une mauvaise chaussée sur le bord du chemin, roulez plus à gauche, sur une ligne droite et surtout évitez de zigzaguer.

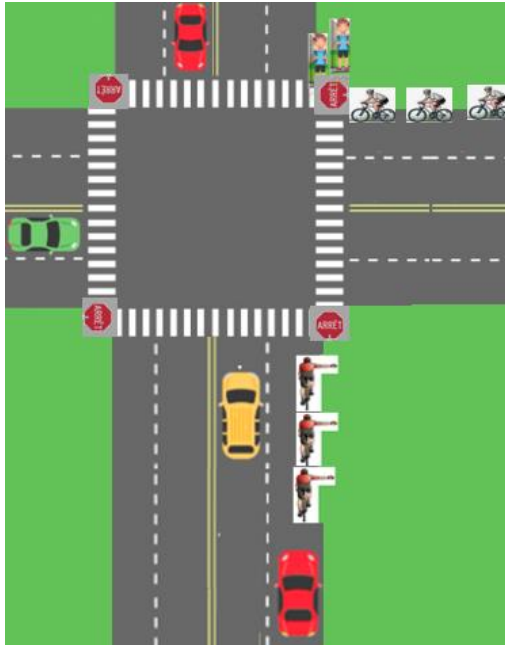
Les changements de trajectoires doivent se faire en douceur, ne jamais faire un mouvement brusque.

**Suivez toujours la ligne du cycliste qui vous précède et surtout évitez de louvoyer, cela cause un stress au cycliste qui vous suit et augmente le risque de chute.**

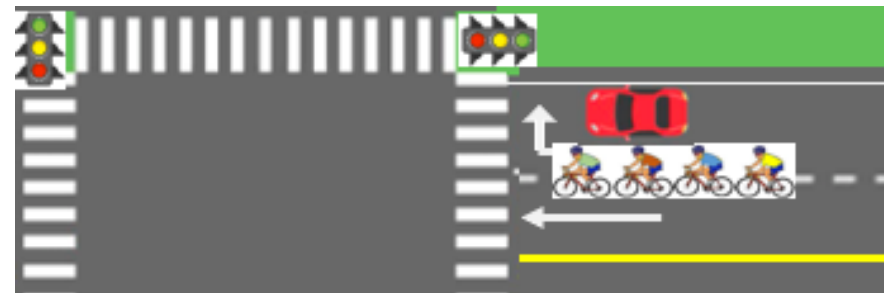
# Capsule Sécurité

## Soyez Courtois

La courtoisie sur les routes, c'est aussi l'affaire des cyclistes !



- Respectez les arrêts et les feux de circulation.
- À une intersection, cédez le passage aux véhicules, piétons ou autres cyclistes qui ont la **PRIORITÉ SUR VOUS**.
- Signalez toujours vos intentions.



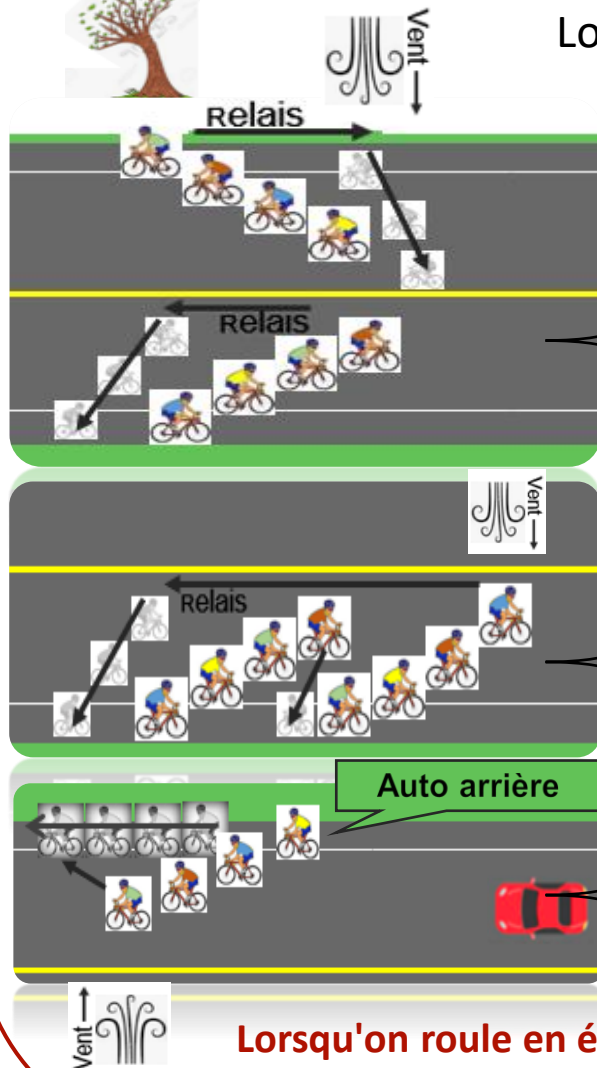
- Lorsque vous arrêtez à un feu de circulation, laissez la voie libre aux véhicules qui peuvent tourner à droite.

**À l'approche d'un arrêt, ralentissez suffisamment pour permettre au peloton de se regrouper et préparez-vous à arrêter si vous n'avez pas la priorité de passage.**

# Capsule Sécurité

## Rouler par grand vent

Lors de grand vent il est possible d'économiser son énergie !



### Si le vent vient de:

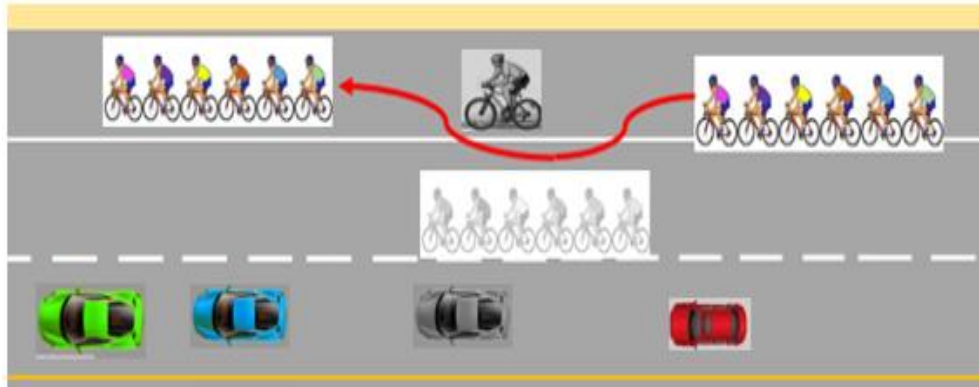
- **Dos ou Face** : Roulez toujours en file indienne.
- **Droite** : le peloton formera un éventail vers la gauche. Le relais se fera alors vers la droite, ce qui veut dire que le relayeur se laissera descendre sur sa droite pour ensuite se repositionner vers la gauche derrière le dernier.
- **Gauche** : le peloton formera un éventail vers la droite. Le relais se fera alors vers la gauche, ce qui veut dire que le relayeur se laissera descendre sur sa gauche pour ensuite se repositionner vers la droite derrière le dernier.
- Lorsque vous êtes plus nombreux, vous pouvez former un éventail double. Le relais encore une fois se fera côté vent, le relayeur se laissera descendre côté vent pour ensuite se repositionner derrière le dernier du **dernier éventail**. Puis le premier cycliste du **deuxième éventail** ira se positionner derrière le **dernier du premier peloton**. En faisant un éventail double de 3, 4 ou 5 cyclistes, vous prenez ainsi moins de place sur la chaussée.
- Lorsque vous roulez en éventail, soyez prudent et respectueux envers les automobilistes ! Quand l'arrivée d'un véhicule est annoncée à l'arrière, remettez-vous TOUS immédiatement en file indienne sur le bord de la chaussée.

**Lorsqu'on roule en éventail, la communication est primordiale. Soyez conscient qu'un cycliste se trouve près de votre roue arrière, il faut donc rouler en ligne droite et éviter tout mouvement brusque.**

# Capsule Sécurité

## Effectuer un dépassement

Le dépassement doit toujours se faire par la gauche, que ce soit pour dépasser un autre cycliste ou encore une voiture arrêtée ou stationnée.



- Signalez votre intention de dépasser avec votre bras.
- Le dernier de file s'assure qu'il n'y a pas de voiture qui arrive et signale que c'est dégagé. Le message doit être transmis jusqu'à l'avant du peloton.
- Puis effectuez le dépassement par la gauche de façon sécuritaire.

**Si vous dépassez un autre cycliste, avisez-le que vous êtes un peloton afin que le cycliste soit conscient que plusieurs personnes le dépasseront.**

# Capsule Sécurité

## Circuler en ville

Lorsqu'on circule en ville on doit être vigilant. Plusieurs obstacles peuvent survenir.

### Méfiez-vous :

- Des véhicules qui sortent d'une entrée privée
- Des véhicules qui tournent à droite au feu rouge
- Des portières d'auto qui pourraient s'ouvrir
- Des rétroviseurs extérieurs
- Des autobus et des camions
- Des bouches d'égout, plaques de métal
- Des rails de chemin de fer
- Des poteaux de piste cyclable
- Des espaces libres entre les véhicules stationnés



**Avant d'effectuer une manœuvre, établissez un contact visuel avec le conducteur pour vous assurer qu'il vous a vu.**

# Capsule Sécurité

## La communication

La communication dans un peloton est primordiale et vise à assurer la sécurité de tous tout au long de la randonnée.

- On doit être attentif en tout temps afin d'entendre, de voir et de donner les consignes au groupe.
- On indique les trous/débris lorsqu'ils sont un danger pour le groupe, on indique les arrêts, virages et les changements de vitesse.
- Les échanges peuvent se faire par pointage (pointer les obstacles du doigt), par signaux (à l'aide des codes) ou tout simplement de manière verbale. Ajustez votre méthode de communication selon les conditions environnantes, mais surtout assurez-vous que l'information est transmise à tous les cyclistes.



**Si vous croyez qu'un cycliste de votre groupe a un comportement dangereux ou qu'il roule mal, il est de votre devoir de l'en informer de façon diplomatique : tout individu veut s'améliorer et il acceptera la critique si elle est bien présentée.**