



LE RELAIS

GROUPE DE 7-8 CYCLISTES. VENT DE FACE OU DE DOS.

A) Principe de base à respecter dans le relais: la régularité.

- avoir une distance constante entre vous et celui qui vous précède.
- avoir un coup de pédale régulier. Ne jamais accélérer ou ralentir.
- rouler toujours sur une ligne imaginaire si possible.
- **le relayeur** (celui qui prend le relais) **n'accélère pas** et **le relayé** (celui qui laisse le relais) **se déplace progressivement vers la droite et ralentit.**

Si vous ne désirez pas participer à un relais, restez en queue du peloton et laissez passer devant vous les cyclistes qui redescendent.

B) Éviter de passer le relais:

- lorsqu'un véhicule arrive en face ou en arrière.
- dans une courbe, une côte, une descente, sur un pont.
- lorsque vous êtes épuisé.

C) Je passe le relais.

Il y a plusieurs façons d'indiquer que vous passez le relais. Si possible prendre la façon qui vous permettra de garder les deux mains sur le cintre.

- en criant relais.
- en écartant le coude droit.
- par un geste du bras droit (moins sécuritaire)

D) la longueur du relais:

_Elle est à la discrétion du cycliste et en fonction du vent.

En général il existe trois sortes de relais:

- relais très court. Le cycliste ne fait que passer devant sans y rester.
- relais court. Relais d'une minute ou moins
- relais long. Relais de plusieurs minutes.

Idéalement lorsque vous dépassez le relayé qui descend prendre place en fin de file, vous devriez ,à son passage à votre droite, lui dire que vous êtes avant dernier ou dernier selon le cas. Cette indication permet au relayé de recommencer à augmenter sa vitesse pour suivre le peloton une fois à sa position de serre-file.

Pour terminer, gardez toujours en mémoire le cycliste qui vous précède. En

effet lorsque vous redescendez et prenez la place en queue du peloton, le cycliste qui vous précédait doit être devant vous. S'il n'est pas là, c'est qu'il n'arrive pas à suivre ou qu'il a un problème mécanique. Le peloton doit s'arrêter et le chef de file faire demi-tour pour aller le chercher.

BON RELAIS