

## Savoir rouler en groupe sur route

Chez JoratCycle872, on prend du plaisir à rouler ensemble, mais on prend aussi la peine de rappeler quelques règles élémentaires, mais ô combien essentielles.

Celle du code de la route bien évidemment, mais aussi celle pour rouler en groupe. Les chutes sont rares mais si cela arrive, c'est vite compliqué à se remettre. En plus les pizzas on les préfère après le tour plutôt que sur les guibolles, le dos ou les bras !

### Les principes de bon sens:

- Mon vélo et mon matériel sont en ordre (pour ma sécurité et celle des autres)
- Je suis toujours attentif et je regarde devant moi
- Lorsque je roule, je tiens ma ligne et ceci même en cas de sprint
- Je communique par des gestes de la main en cas de grille, trou dans le sol, vélo à dépasser, îlot, giratoire, changements de direction, etc.
- On a une inertie de groupe, que ce soit pour la vision ou pour un autre changement. Donc je ne déboîte pas, je ne plante pas sur les freins et je compose avec ceux de derrière
- Je joins le geste à la parole, je parle fort avec le vent dans les oreilles c'est une nécessité
- La communication passe de l'avant à l'arrière. Je suis dans un groupe, les gestes de devant ne sont pas visibles ni les paroles audibles pour ceux de derrière, donc je transmets (geste et paroles)
- Je roule en groupe pas en solo, on peut se la jouer gros mollets tout le temps, mais c'est pénible pour les moins forts, je m'adapte donc au groupe
- Par contre, dans les descentes comme dans les montées, ceux qui veulent attaquer peuvent. Le but de nos sorties est aussi de se tirer la bourre, puis se retrouver tous en bas ou au sommet (*note: un petit retour au calme en allant rechercher les moins forts est toujours apprécié par ceux ou celles qui sont toujours dans l'effort. En plus, tu gagneras des kms !*)
- Si tu décides d'attaquer et dépasser le guide (hors grosses montées et descentes), tu le fais à ton risque et si tu sors du parcours, tu ne seras pas attendu.e
- Tu es dans un groupe et si tu es un peu limite, dis-le au guide ! Il.elle ralentira l'allure, le temps de te laisser récupérer. Il n'est pas toujours facile de doser l'effort lorsqu'on guide et l'on essaie de s'adapter au moins rapide.
- Ton GPS a un problème? Règle-le en queue de peloton, merci !

*On a toujours beaucoup de plaisir à rouler ensemble, ces quelques règles simples sont posées pour que cela continue ! Au plaisir de rouler tout prochainement avec toi...*