

Savez-vous rouler en groupe

Les techniques du relais

Un relais n'est pas une relance.

Le relais est conçu pour s'entraider afin de lutter contre la résistance de l'air et du vent.

Il n'est pas là pour épuiser les plus faibles du groupe mais au contraire pour favoriser la cohésion du groupe.

Les plus faibles ne sont pas obligés de participer au relais et se tiendront dans ce cas en arrière du dernier participant au relais.

Le relai nécessite de l'expérience et surtout **une grande communication et cohésion du groupe**

Nous ne verrons pas toutes les techniques de relais, mais seulement celles **tolérées par le code de la route** c'est-à-dire : le relai **en simple file** puis en **double file**, le mois prochain.

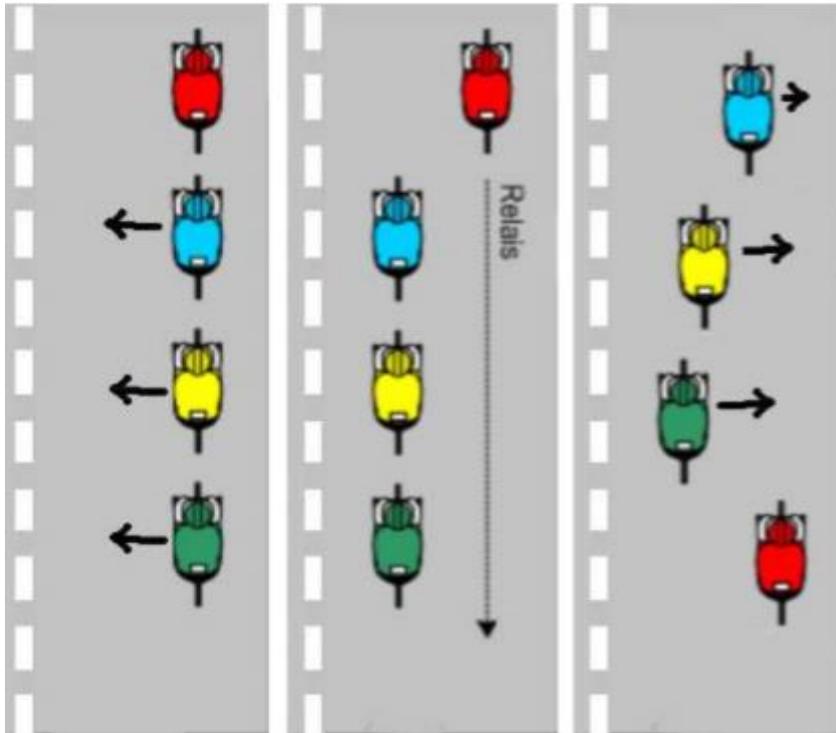
Le relais en simple file

- Surement le moins gênant pour les autres usagers
- Mais la protection au vent est moindre, sauf par vent de face
- La communication n'est pas facile .

Le relais par la gauche

	<p>Expose un seul cycliste à la circulation automobile.</p> <p>Utile par vent faible à modéré</p> <p>Venant de FACE DOS LATERAL GAUCHE</p>
<p>LA COMMUNICATION</p>	<p>EST ESSENTIELLE</p>

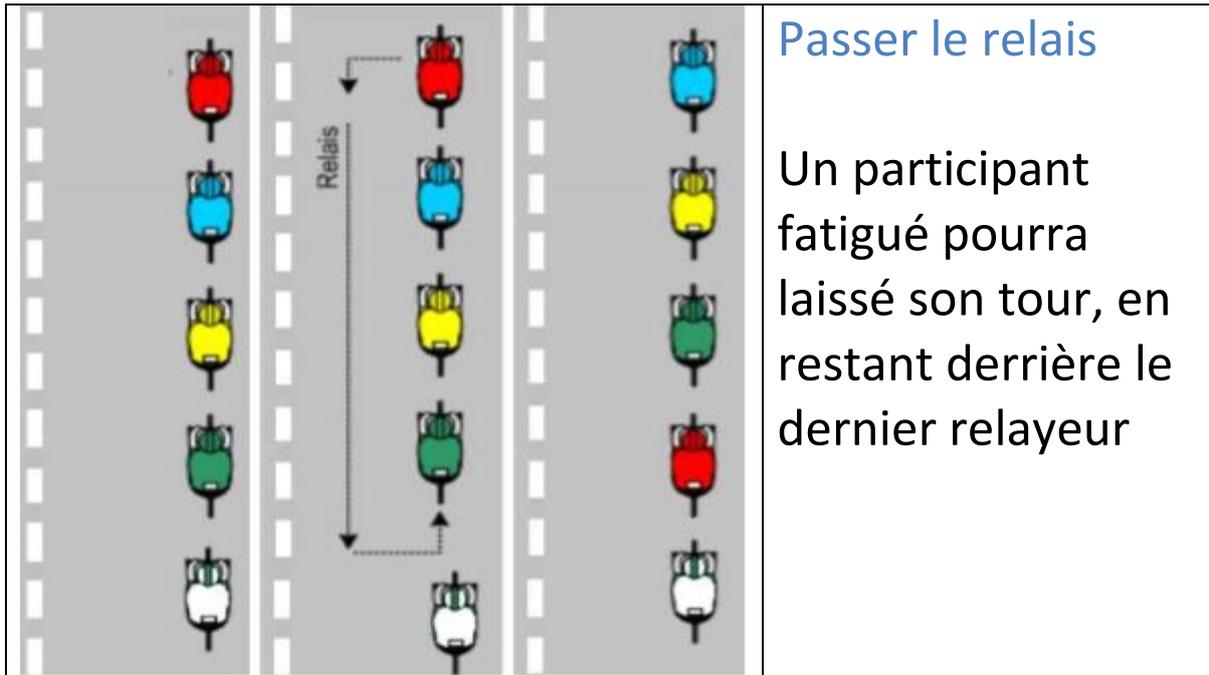
Le relais par la droite



Cette fois c'est le *groupe* qui est exposé à la circulation

Utilise par vent faible à modéré *latéral droit*

LA COMMUNICATION EST ENCORE PLUS ESSENTIELLE



Le mois prochain nous verrons le relais par **roulement**, donc avec double file, plus efficace, mais plus dangereux, nécessitant une attention de tous les instants. Il n'est que juste toléré par le code de la route, lorsqu'il n'y a aucun obstacle, danger, sur la route.