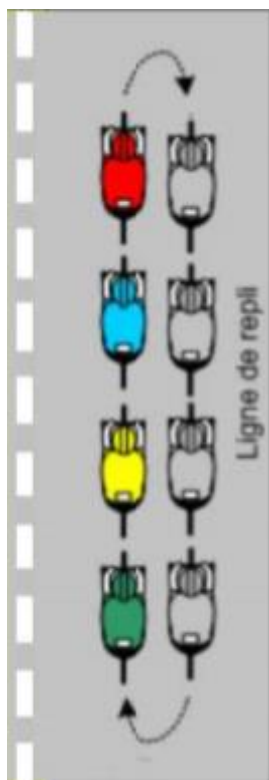


Savez-vous rouler en groupe

Le relais en double file

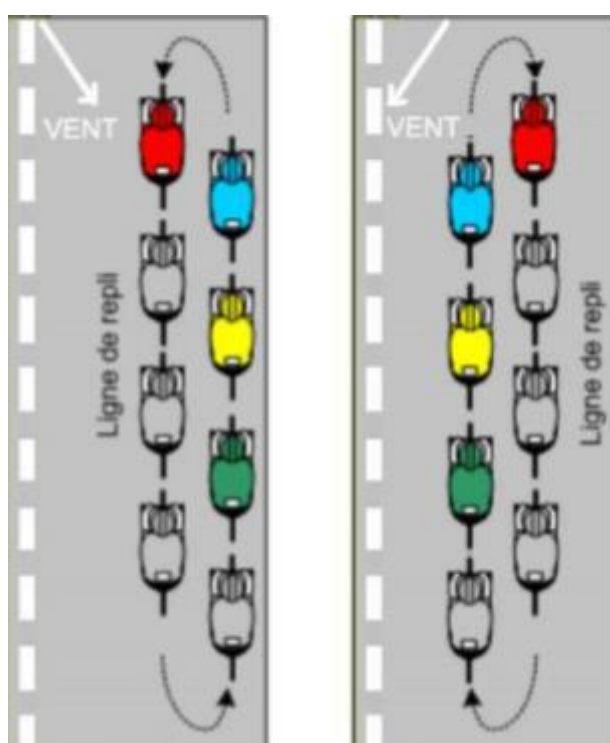
Une seule technique possible c'est le relais par roulement car il permet de rester en double file.

La création d'une **troisième file** est interdite par le code de la route.



- .La technique du relais par roulement
- .relais court voire très court.
- . C'est un travail d'équipe valorisant
- .Nécessite une grande maîtrise
- .Mode de communication au point
- .Une vigilance de tous les instants

La technique par roulement décalé



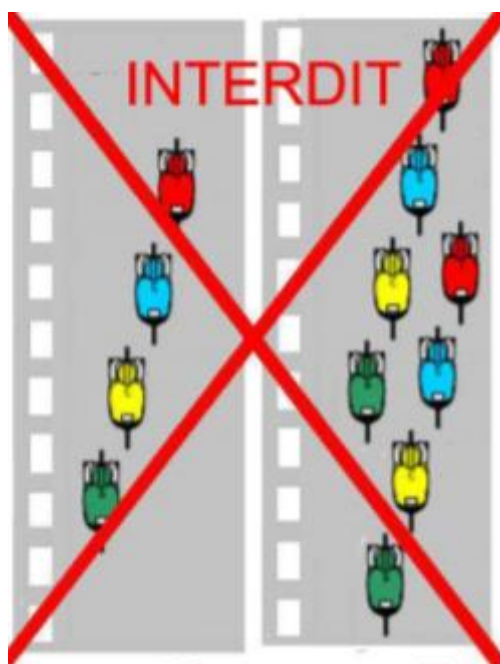
- .Variante naturelle du roulement simple
- .La file au vent est décalée d'un demi vélo
- .La file protégée du vent va rouler 1km/h plus vite.
- .Le 1^{ER} va se decaler au vent et aussitot ralentir

sa vitesse de 1km/h

Le but est de collaborer et de ne pas accélérer la vitesse moyenne du groupe ce qui ferait exploser le groupe au dépend des plus faibles.

Savez vous rouler en goupe

Ce qui est interdit sur route libre



.les techniques de bordures ou . D'éventails sont particulièrement dangereuses



Bonne route à tous et restez vigilants