



Cyclo Team 69

Réunion du

7 Décembre 2017

LES RELAIS



Les Relais

- **Pourquoi des relais?**
- **Comment prendre des relais?**
- **Les types de relais**
- **Les bordures**
- **Conclusion**
- **Questions diverses**



Les Relais

- **Pourquoi prendre des relais?**

Rouler en groupe et surtout en relais permet notamment de **s'économiser** ($\approx 30\%$), surtout quand il y a du vent.

Mais encore faut-il **maitriser les bonnes techniques** pour s'abriter correctement et permettre à tout le peloton de profiter d'un abri salvateur.



Les Relais

Comment prendre des relais ?

On n'accélère pas dans un relais, on ralentit.

Voici l'erreur la plus courante dans un relais :

- Quand le premier de la file s'écarte, le second a bien souvent tendance à accélérer (quand ce dernier a bien voulu attendre que le premier de la file s'écarte).
- Mais si chacun accélère à sa prise de relais, on a vite fait de rouler à 40, puis 45km/h et ce sont les derniers coureurs qui en feront les frais avec de possibles cassures.



Les Relais

Comment prendre des relais ?

On n'accélère pas dans un relais, on ralentit.

- L'idéal est de vérifier votre vitesse quand vous êtes second et de garder cette vitesse quand vous prenez votre relais. C'est le premier qui s'écarte qui va ralentir afin que vous puissiez passer.
- Quand le premier coureur s'écarte, il devra donc réduire sa vitesse de 2 à 3 km/h, afin de se reposer et descendre la file.

Les Relais

Comment prendre des relais ?





Les Relais

Fluidité

- **Un bon relais, c'est un relais fluide :**

Il ne doit pas y avoir d'à-coups ou d'accélérations, à moins que le but soit de faire lâcher les plus faibles.

- **Le cycliste qui s'écarte, une fois son relais terminé, ne devra pas changer de file brusquement.**

Il pourrait très bien y avoir un coureur à cet endroit. Et une fois sur sa ligne, il devra y rester jusqu'à la fin du groupe pour reprendre sa place dans la file « montante ».



Les Relais

Fluidité

Si vous ne voulez pas participer au relais car, par exemple, vous êtes trop fatigué => vous avez alors deux solutions :

-> Soit participer aux relais, mais de façon très brève.

-> Soit rester en queue du groupe, en vous abritant au maximum et en laissant s'insérer devant vous les coureurs qui redescendent.

Mais quoi qu'il en soit, si vous intégrez la file montante, prenez un relais. Car si arrivé en seconde position, vous refusez de le prendre, tout sera désorganisé et le rythme sera cassé.



Les Relais

Maintenez la distance

- **Si vous êtes trop loin du coureur qui vous précède, vous ne bénéficierez pas de l'abri** qu'il peut vous procurer et à chaque accélération, vous aurez un trou à combler...

et les coureurs qui vous suivent devront eux aussi combler ce trou !

- **Mais il ne faut pas non plus être trop près.**

=> L'idéal est d'être à 30cm environ en étant légèrement décalé (10/15cm environ) du vélo qui est devant vous.

Ainsi, s'il freine, votre roue avant ne viendra pas percuter sa roue arrière et vous serez déjà décalé pour faire une manœuvre d'évitement.



Les Relais

Prévenez les autres coureurs de tout obstacle

Si vous êtes à l'avant du groupe, **il ne faut pas oublier que tous les coureurs qui vous suivent ne voient pas les obstacles** (pierres, trous, branches, ...).

⇒ **Ce seront donc les premiers coureurs qui, d'un signe de la main, vont prévenir tous les autres.**

Les cyclistes qui suivent devront bien sûr reproduire le geste afin que les derniers du groupe soient aussi au courant.

Les Relais

Prévenez les autres coureurs de tout obstacle

- **En général, on tend le doigt vers le sol du côté où l'obstacle se trouve :**
 - => Le premier coureur qui voit par exemple un nid de poule sur la droite de la route tendra la main vers le sol du côté droit.
 - => Tous ceux qui suivent sauront ainsi qu'un danger se trouve à cet endroit et pourront se décaler légèrement vers la gauche.
- **Si c'est une voiture qui est garée sur le côté ou des piétons qui marchent, faire aussi un signe de la main dans votre dos pour indiquer qu'il faut se déporter.**
 - => Bien sûr, vous pouvez aussi indiquer verbalement le danger



Les Relais

Ne zigzaguez pas !

- **On reconnaît les coureurs qui ont l'habitude de rouler en peloton car ils roulent en ligne droite.**
=> Rien de plus désagréable que de suivre un coureur qui n'arrête pas de zigzaguer, au risque de vous faire chuter.
- **Mais la seule façon de rouler en ligne droite, c'est d'avoir une totale confiance en tous les coureurs qui vous précèdent.**
=> Eux aussi doivent donc rouler en ligne droite et prévenir les autres des obstacles (voir conseil précédent) pour que vous ayez l'esprit tranquille.



Les Relais

Anticipez

Comme en voiture, l'anticipation est le maître mot pour votre sécurité.

- Vous ne devez pas vous focaliser seulement sur la roue arrière du cycliste qui vous précède.

Bien sûr, au début, on a tendance à ne fixer que ce bout de gomme durant toute la sortie.

- Mais avec l'habitude, vous arriverez à ne plus la fixer et rouler en profitant du paysage

L'oreille est aussi un bon moyen de savoir ce qui se passe autour de vous. Les coups de freins sont souvent entendus avant d'être vus. Pensez-y.



Les Relais

Ne pensez pas qu'à vous

- **Ayez toujours à l'esprit que vous avez du monde derrière vous.**
- **Avant donc de vous écarter, de faire une pause pipi, de vous moucher ou autre, vérifiez que vous n'allez pas gêner les collègues qui sont derrière vous.**



Les Relais

Les types de relais

Comment se placer et de quel côté
« descendre » ?

- **La seule chose à prendre en compte va être la direction du vent.**
- **Comment faire quand il vient de face, de droite ou de gauche ?**



Les Relais...

...et le vent

- **Si le vent vient de face, les coureurs seront en file indienne, les uns derrière les autres.** Le premier coureur s'écartera à droite ou à gauche une fois son relais terminé, mais il faut à tout prix s'être entendu au préalable pour savoir de quel côté le coureur devra s'écarter.
- **En cas de vent qui vient de gauche (3/4 ou 90°), les coureurs devront former une file (chacun étant légèrement abrité par son prédécesseur en se décalant donc légèrement à droite).** Le coureur qui s'écarte devra le faire sur la gauche du relais. *Attention, dans ce cas, le coureur qui s'écarte devra jeter un coup d'œil pour voir si une voiture ou autre n'est pas en train de doubler*
- **Si le vent vient de droite, ce sera le contraire avec le premier coureur qui s'écartera à droite** pour s'abriter une fois qu'il aura produit son effort.



Les Relais

Les types de relais

File indienne simple

File montante et descendante

Passage de relais deux par deux, trois de front

Passage de relais deux par deux, quatre de front

Éventail simple

Éventail double

La bordure

Les Relais

• Le relais simple en petit groupe

La technique :

-> quand on est **peu nombreux**.

-> **permet de moduler la longueur de son relais ainsi que sa vitesse.**

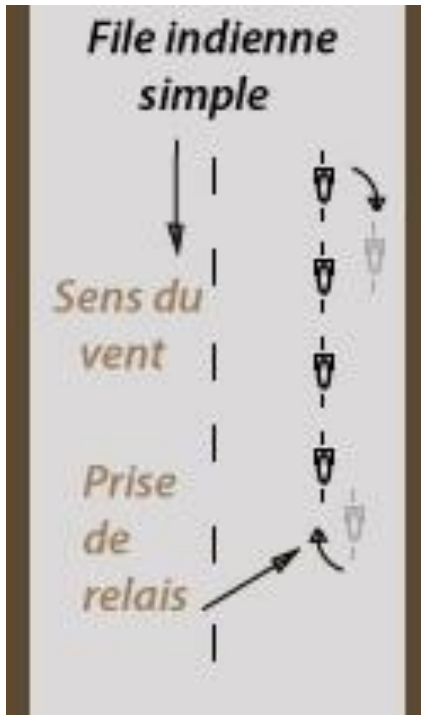
-> Le coureur, **une fois son relais pris, s'écarte vers la bordure (sur la droite) et se laisse redescendre** pour se caler derrière le dernier coureur.

-> Ainsi **chacun peut prendre son relais comme bon lui semble.**

Quand l'utiliser ?

-> **à l'entraînement**, au train vent de dos ou de face.

-> **en compétition**, notamment pour un clm par équipe de 4/5 coureurs (chaque coureur pourra passer un relais plus ou moins long suivant ses capacités au sein du groupe).



Les Relais

- Le relais en groupe = le plus basique en cyclisme

La technique :

- > Une file descendante et une file montante qui roule légèrement plus vite, **d'où l'appellation de file montante et descendante**. Elle peut se faire dans un sens comme dans l'autre suivant le sens du vent.
- > **Le coureur se trouvant en haut s'écarte doucement vers la bordure et ralentit son allure afin que le coureur qui le précède puisse en faire de même sans devoir accélérer !**
- > Le dernier coureur de la file (descendante) bascule lui dans la file montante quand il n'a plus de coureur à sa hauteur.

Quand l'utiliser ?

- > Cette technique de relais s'adapte très bien **lorsque l'on roule au train, par vent de face ou de dos**. A faible allure ou avec du rythme. Au moins 6/8 coureurs.

L'avantage :

- > **On peut vraiment réguler la vitesse des relais en mettant plus ou moins de dynamisme**. Elle permet aussi de pouvoir sauter des relais en fin de file.

- > S'il y a trop de coureurs, le relais revient moins vite

L'inconvénient : risque de désorganisation quand il y a des à-coups, avec des risques de vagues et donc de chute !



Les Relais

- C'est un incontournable du cyclisme, bien que peu utilisé !

La technique :



-> **Deux coureurs de front en file indienne roulant à la même vitesse.** Les deux coureurs qui se trouvent devant, assurent leurs relais sur une certaine distance (ex : 200 à 300 mètres, le but étant quand même que tout le monde prenne régulièrement son relais). P

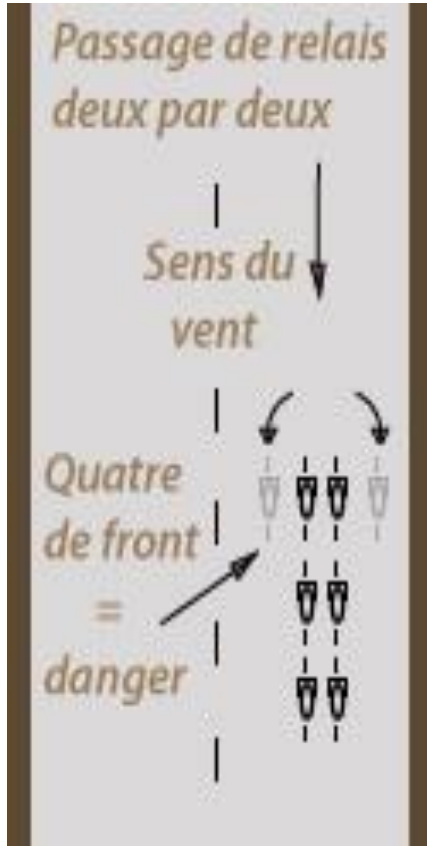
-> **Puis ils s'écartent simultanément sur la droite (vers la bordure) pour créer une troisième file se laissant descendre à l'arrière pour se replacer derrière les deux derniers coureurs qui les devancent.** Cette technique est particulièrement intéressante au point de vue **sécurité**, car cela évite de mettre 4 coureurs de front (exemple suivant) et de faire prendre des risques au coureur se trouvant tout à gauche croisant les voitures venant en sens inverse.

Quand l'utiliser ?

-> Cette technique de relais est **idéale quand on veut rouler au train**, car elle permet aux coureurs de prendre des relais plus ou moins longs suivant leurs niveaux. Principalement par vent nul, de face ou de dos.

L'avantage : permet de discuter avec son vis-à-vis, mais il y a un inconvénient : si on est nombreux, le passage de relais peut être long à revenir.

Les Relais



A éviter, surtout sur des petites routes.

La technique est la même sauf que les coureurs qui passent leurs relais s'écartent simultanément de chaque côté de la route. Ils se retrouvent alors à 4 de front ce qui est particulièrement dangereux sur les petites routes !

Quand l'utiliser ?

On l'utilisera le moins possible et plutôt sur de grandes routes peu fréquentées. Par vent nul, de face ou de dos.

L'avantage :

Le relais est plus naturel et fluide qu'un relais sur la droite pour les deux coureurs. L'inconvénient : c'est plus dangereux.

Les Relais

- Un classique par vent de côté 3/4 face ou de dos

La technique :



- > Ce relais dit en éventail se réalise **lorsqu'un vent de côté se fait sentir.**
- > **Naturellement, les coureurs veulent se protéger du vent et se place en conséquence à l'abri dans la roue du coureur qui le devance.**
- > **Le placement se fera par rapport au sens du vent.**
- > **La prise de relais sera plus ou moins longue suivant les coureurs.**
- > **Une fois le relais pris, le coureur s'écarte légèrement sur la gauche, décélère pour se laisser glisser le long de la file en éventail et se replacer derrière le dernier coureur pour s'abriter.**
- > **Si le vent vient de la droite, l'éventail sera inversé.**

L'avantage :

- > **Permet de progresser efficacement par vent de côté en permettant de réguler la longueur de ses relais.**
- > **Se pratique plutôt avec une allure au train, avec un inconvénient : à l'entraînement, ne pas dépasser la ligne médiane et, si possible, avoir une voiture de protection derrière. Sinon, on réduira l'éventail pour ne prendre qu'une demie voie.**

Les Relais

- Un classique par vent de côté 3/4 face ou de dos



Quand l'utiliser ?

-> Par vent de côté qu'il soit de 3/4 face ou de dos.

-> Cela se prête bien quand l'allure se fait au train à l'entraînement et que l'on veut +/- allonger son relais à l'avant.

-> L'inconvénient : moins intéressant quand l'allure s'accélère, manque de dynamisme.

Les Relais



• Un classique en compétition par vent de côté

La technique :

-> Est identique à l'éventail simple sauf que l'on retrouve deux files distinctes : une qui remonte pour avancer contre le vent et une autre file qui redescend vers l'arrière pour former une boucle qui tourne.

-> Cette technique est utilisée naturellement par les coureurs quand l'allure s'accélère et que la prise de relais se fait de façon vive et courte.

-> Elle permet de garder une allure vive, on la retrouve fréquemment en course quand une échappée se forme pour prendre de l'avance ou à l'entraînement quand l'allure s'accélère.

Quand l'utiliser ?

-> Par vent de côté qu'il soit de 3/4 face ou dos.

-> Principalement, quand on veut donner du rythme et que l'on est nombreux dans l'éventail.

Les Relais

•La bordure



Être dans la bordure, situation classique en course.

On entend souvent dans les pelotons : « je me suis fait bordurer », « j'étais dans la bordure », etc.

-> En général, on parle de bordure quand il y a du vent de côté et lorsque les coureurs ne se trouvent pas dans l'organisation d'un éventail.

-> **Ils se retrouvent donc derrière l'éventail en file indienne dans la bordure de la route et ne bénéficiant pas de la protection des coureurs qui les devancent => Forcément l'effort sera beaucoup plus dur pour ces coureurs qui ne sont pas protégés du vent.**

Autant dire qu'il n'y a aucun avantage à se retrouver dans la bordure, au contraire il faudra essayer d'ouvrir un deuxième éventail pour lutter contre le vent de façon collective



Les Relais

Conclusion

Un relais réussi est :

- > Un relais sans incident/accident**
- > Un relais où le groupe est resté homogène, sans lâché(s)**
- > Un relais où tous les membres du groupe ont participé.**



Des Questions...

? ? ? ? ? ? ? ? ?



**Merci de votre
attention**