

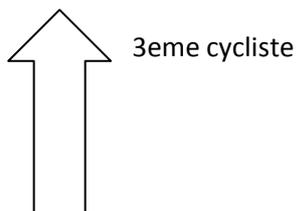
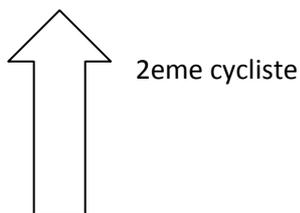
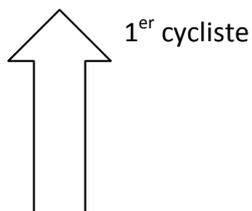
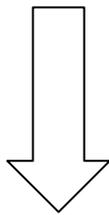
Comment s'organiser et se comporter dans ses sorties à vélo

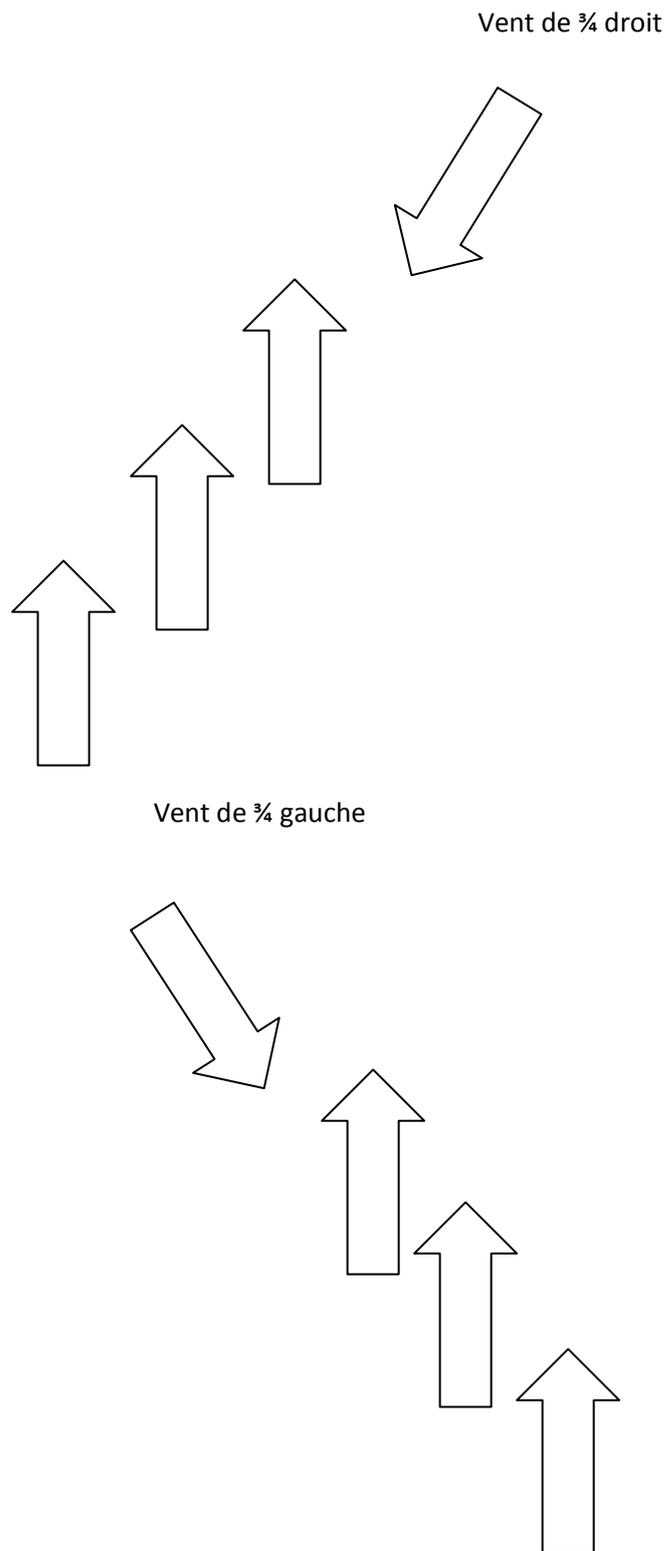
Tout d'abord il convient de respecter les deux règles suivantes :

- 1) Diction du cycliste : " Vent dans le nez à l'aller, Vent dans le dos au retour", cela signifie qu'il faut s'arranger pour choisir un parcours qui fasse une boucle ovale, de manière à partir vent de face à l'aller et revenir avec un vent dans le dos qui vous poussera au retour. A vélo on sait souffrir mais on est pas masochiste et si le retour est plus "reposant" c'est d'autant mieux .
- 2) Bien s'échauffer en moulinant la 1ere demi heure

Lorsque l'on roule à plusieurs , vent contraire, il ya une technique pour se protéger du vent. Vent de face, vent de $\frac{3}{4}$ droit, ou vent de $\frac{3}{4}$ gauche. Cela s'appelle faire une bordure, il suffit d'être deux (plus c'est encore mieux).

Vent de face





Faire une bordure ce n'est pas faire une course, c'est adopter une technique pour se protéger du vent, cela requiert d'être très vigilant. Les cyclistes suiveurs se mettent au plus près pour bien se protéger, mais ils doivent bien faire attention au cycliste qui précède afin de ne pas heurter sa roue arrière au cas où celui-ci ferait un écart (pour éviter un obstacle par exemple). En se relayant tous et sans à coup, les cyclistes se protègent et se reposent tour à tour. La bordure doit être pratiquée sur des routes peu fréquentées par les automobiles et il est impératif qu'elle n'empiète pas sur la voie contraire de la chaussée.