



## **Leader de groupe et serre file**

Ce document propose des pistes de réflexions sur la façon de conduire un groupe en toute sécurité lors des sorties du club. L'objectif est la maîtrise des intensités d'efforts pour la préservation d'une bonne santé. Nous devons maintenir le plus longtemps possible notre envie de pratiquer le vélo en groupe.

### **Les sorties hebdomadaires**

Les parcours des sorties hebdomadaires sont élaborés par les commissions parcours. Trois groupes de niveaux sont proposés et deux parcours distincts. Chacun peut rouler dans n'importe quels groupes selon sa forme du moment en tenant compte du niveau du groupe dans lequel il souhaite évoluer.

### **Organisation du groupe**

Un groupe est piloté par un cyclo de tête, le leader ! Il assure un rythme qui est acceptable par chacun des cyclos. Un serre file ferme le groupe. Chacun des cyclos peut assurer l'une ou l'autre de ces deux fonctions au cours de la sortie.

Au point de rendez-vous, le groupe le plus rapide part en premier et ainsi de suite. Chaque groupe est composé au maximum de 10 à 12 cyclos maximum. Si l'effectif est supérieur à 12, il faut se répartir en 2 sous groupes.

Au départ de la sortie, un rythme d'échauffement est préconisé pendant quelques kilomètres.

Le groupe évolue en toute sécurité en respectant le code de la route, ainsi que le partage de la chaussée avec les autres usagers. Il est recommandé de rouler le plus possible en file indienne.

Le moment d'une pause arrive ! Essayer de stationner le groupe côté droit de la route. Le groupe s'arrête au complet et il repart avec l'ensemble de l'effectif.

En cas de travaux, de routes barrées, ou pour toutes autres raisons, le groupe décide en concertation du nouvel itinéraire à suivre.

En fin de parcours, il est important d'observer une phase de récupération sur quelques kilomètres.

Au terme de la sortie, et avant de se séparer, les cyclos donnent leurs avis en référence à la sortie du jour. Ils proposent des améliorations sur différents sujets.

## **Rôle du serre file**

Le serre file fait remonter toutes informations à la voix de cyclo en cyclo au leader du groupe.

Il est la vigie du groupe. Il observe ce qui se passe devant lui, il est attentif à ce qui se passe sur ses arrières.

Un rétroviseur peut être très utile en bas de son guidon côté gauche. Ce matériel lui évite de faire des écarts, des mouvements de tête et du corps au risque d'un accident.

Il annonce le danger par « **droite derrière** » ou « **droite devant** ». Une annonce courte, rapide qui amène les cyclos exposés donc ceux placés à gauche, à se rabattre soit devant ou à l'arrière entre 2 cyclos.

## **Rouler à deux de front est de plus en plus pratiqué.**

C'est autorisé sous certaines conditions. Lorsque ça ne met pas en danger la sécurité des cyclos et de manière à ne pas gêner la circulation.

## **Vélos à assistance électrique – VAE**

Les vélos à assistance électrique sont aujourd'hui bien intégrés dans tous les groupes sans exception. Le choix du groupe leur appartient mais ils doivent s'adapter à l'égard du groupe auquel ils participent.

Les VAE doivent adapter leur rythme à celui des musculaires. En cas de fort vent de face, les VAE auront moins de mal à rouler et pourront protéger les musculaires.

A l'inverse, sur le plat et au-delà de 30 km/heure, les VAE ne peuvent plus suivre sans se mettre dans le rouge et dans ce cas, ce sont les musculaires qui doivent ralentir. Toujours avoir le souci d'un groupe homogène !

Le délégué sécurité.