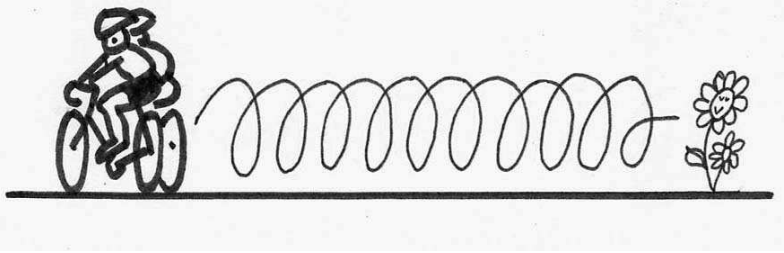


## Annexe 3 : vigilance des capitaines de route

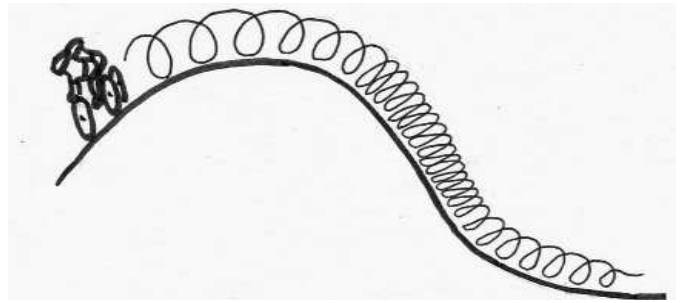
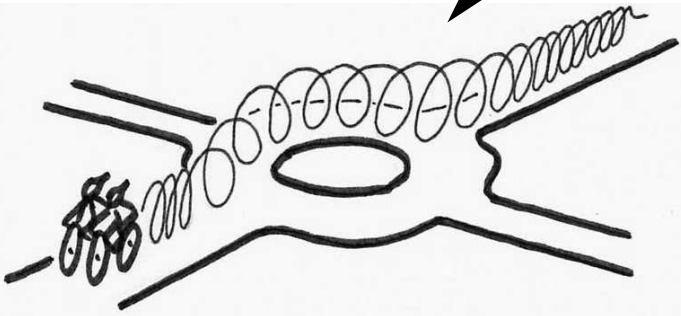


Le peloton est un ressort qui ne demande qu'à faire "l'accordéon". Sur le plat, sans aléas, par vent nul ou faible, tout se passe à peu près sans heurts... pratiquement sans effet "accordéon"... C'est confortable pour tous y compris pour ceux qui sont tout au fond du peloton !

**Survient un aléas de route** (feux tricolores, carrefour, giratoire, côtes, virages serrés, chute, arrêt intempestif, départ après un arrêt, vent latéral, etc...) et le ressort se distend : il s'allonge, se rétrécit...

Ce phénomène est d'autant plus sensible que le peloton est long, important en nombre de participants. **Les derniers du peloton souffrent d'autant plus...**

... Deux exemples :



**Franchissement d'un carrefour giratoire** : devant le champ est libre et la visibilité optimum, les capitaines de route franchissent l'obstacle sans difficulté... sans ralentir !

... derrière, conscient d'un risque potentiel, chacun se donne de la place, du champ, par rapport aux prédécesseurs. Le peloton s'allonge... Le ressort se distend... les espaces s'ajoutent les uns aux autres...

Au fur et à mesure, après l'obstacle franchi, chacun va devoir combler l'espace ainsi créé, augmentant sa dépense d'énergie, entamant un peu plus ses réserves...

Plus on est loin dans le peloton, plus on va être sollicité et s'épuiser.

**Règle : effectuer toute relance à petite allure !**

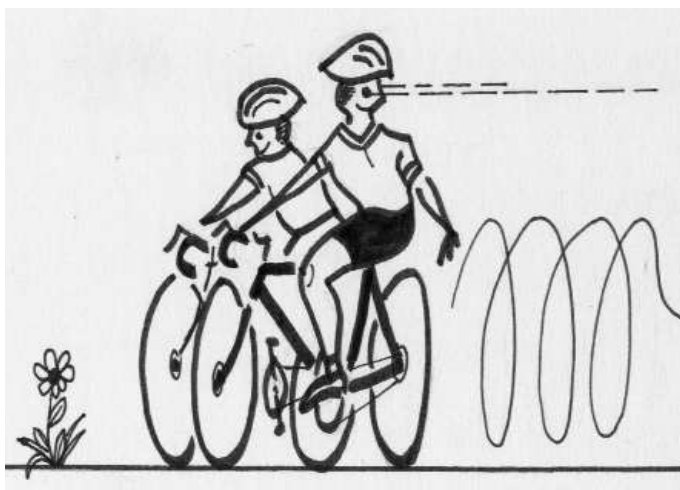
**Sommet de côte** : le peloton s'est d'abord tassé, parfois aussi du fait de certains impatientes.

Les capitaines de route ont franchi le sommet et se jettent sans plus attendre dans la descente, alors que derrière, la plupart sont encore dans la côte : le ressort s'allonge...

Dans la descente, puis peut-être sur le plat qui suit, derrière on va "chasser" encore une fois pour recomprimer le ressort de manière normale, retrouver un abri confortable dans les roues.

Cette "chasse" est encore une occasion de s'épuiser, alors que l'Audax a pour ambition d'assurer un déplacement collectif et confortable pour tous !

**Règle : continuer à petite allure après le sommet jusqu'à ce que l'ensemble du peloton en ait terminé de l'ascension...**



**Règle essentielle : pas d'à-coups !**  
**Outre le respect de l'allure moyenne prévue, les capitaines de route doivent être sans cesse soucieux du "confort" de progression de ceux dont ils ont la charge.**

← **On doit donc régulièrement se retourner, surveiller le peloton, et agir en fonction de l'observation effectuée**