



**FFCT Fédération Française de CycloTourisme**  
**Salle omnisports Rue de la Choisille**  
**37390 LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE**

---

**Président :** Patrick GRANDSERRE  
9, Rue Georges Guynemer  
37390 LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE  
Tél : 06 78 74 03 90  
Courriel : [grandserre.patrick@orange.fr](mailto:grandserre.patrick@orange.fr)  
Site : [www.acmembrollais.fr](http://www.acmembrollais.fr)

**Secrétaire :** Gilles BENARD  
4, Rue du docteur Trousseau  
37540 SAINT CYR SUR LOIRE  
Tél : 06 85 50 02 65  
Courriel : [gill.benard@gmail.com](mailto:gill.benard@gmail.com)

---

**La Membrolle-sur-Choisille, le 9 avril 2018**

**Nous sommes 42** adhérents à participer à la réunion.

**Club :** 58 hommes et 20 femmes, soit 78 adhérents : un nouvel adhérent Gilles Richard. La saisie des licences est pour l'instant terminée. Quelques dossiers ont été plus longs à se dénouer. Rappel des conditions d'accueil des non licenciés à effectuer lors des sorties.

**Santé de Martine :** Martine nous fait part de l'évolution de sa santé. Rappel assurances et code de la route. En cas d'accident grave ou de choc ou de perte de connaissance appeler immédiatement les pompiers : 18 ou 112 – 15 pour le Samu. Il importe de sécuriser la zone de l'accident - deux personnes, placées à une distance suffisante, une en amont, une autre en aval afin de prévenir les usagers de la route - . Ne pas stationner sur la route. Suivant état du blessé et en fonction des connaissances, le placer en PLS, à tout le moins le protéger. Si nécessaire, voir avec les riverains pour la garde du vélo. Penser à emmener les papiers et les clés de voiture et d'habitation. Couverture de survie. Noter l'heure et le kilométrage effectué.

**Code de la Route :** rappel et nouveautés concernant les évolutions favorables aux cyclistes. Mise en ligne

**Groupes et sorties : Sorties des mercredi et dimanche :**

Jean-Marie et Michel B. décident des parcours du mercredi.

**Comptes rendus :** la décision prise en janvier 2018 de mettre en ligne ceux du mercredi est abandonnée. Des messages subsisteront uniquement pour des faits importants. Pour ceux du dimanche, Marie-Pierre et Patrick continuent d'alimenter le site au vu des messages transmis. Il est demandé à un adhérent de chaque groupe d'écrire un résumé de la sortie dès lors que Marie-Pierre et/ou Patrick ne sont pas dans le groupe et de le leur transmettre. Egalement pour les sorties extérieures. Cela va être de plus en plus fréquent car ces sorties vont reprendre bientôt.

**Sorties - groupes :** Il est à noter une dégradation de la convivialité. Plus de cohésion favoriserait une meilleure progression et une moindre fatigue due aux à-coups. L'esprit collectif devrait pouvoir exister tout au long d'une sortie. Rappel de quelques règles : ne pas rouler fort et vite par intermittence, ce qui désorganise le groupe. Il est préférable de rouler utile et efficace afin de favoriser la progression des groupes : rouler groupés surtout à contrevent, mettre en route des relais en tenant compte de l'orientation du vent, couper le vent, prendre des relais à la vitesse du groupe, accompagner dans les

montées, ne pas vouloir arriver systématiquement le premier en haut, arrêt en haut des côtes ou retour en arrière pour reprendre les moins véloce, regarder en arrière, ne pas se mettre à accélérer alors que le groupe roule uni et surtout ne pas accélérer brutalement et pédaler le nez dans le guidon sans s'assurer que cela convient et sans se retourner. Gestes simples pour rouler en groupe (doubler à gauche, flanc, bras, parole). Conduite à tenir au relais - à la fin du compte-rendu -. Chacun doit participer à la vie du groupe et ne pas se limiter à son terrain favori.

Un capitaine de route à tour de rôle gèrera le groupe : rester au sein du groupe, gérer la vitesse, s'occuper de tous, surtout des moins véloce.

Un quatrième groupe sera créé lors des sorties qui réuniront assez d'adhérents. Nul n'a autorité pour juger de la qualité d'un adhérent à incorporer tel ou tel groupe. Mais chacun doit également bien choisir son groupe. Personne n'appartient à un groupe et un groupe n'appartient à personne ; les groupes ne sont pas hermétiques. On peut changer de groupe et rouler moins véloce n'est pas un pensum. Cela peut résulter de la forme du moment, du dénivelé. Certains peuvent choisir un groupe « plus véloce » avec l'idée de progresser. Le groupe doit alors s'assurer, surtout en fin de parcours que personne ne reste seul à l'arrière.

Des notions de vitesse indicatives afin de permettre une meilleure vision de l'allure des groupes sont proposées :

3 groupes - 20 km/h ; 21-25 km/h ; 26-29 km/h.

4 groupes - 20km/h ; 21-23 km/h ; 24-25 km/h ; 26-29 km/h.

Ces propositions restent assujetties aux comportements et décisions de chacun. En fonction de l'avancée de ceux-ci, une libération de la vitesse (à mi-parcours ou autre idée) sera étudiée. La vitesse est indicative et pourra éventuellement être augmentée en respectant la cohésion du groupe, et en s'assurant que personne n'est laissé seul en difficulté. Elle pourra naturellement être aussi diminuée si c'est le souhait du groupe.

**Réunion Codep du 7 avril** : François Pretot, commission accueil FFCT, anime la réunion. La FFCT a perdu 2 000 adhérents en 3 ans (118 000 contre 120 000) et 60 clubs. La tranche d'âge 50/70 ans qui représente 25% de la population française représente 75% des adhérents. Le cyclisme sous toutes ses formes est le troisième sport pratiqué en France (licenciés dans des clubs ou non) ; le deuxième la natation, le premier la marche.

Les nouveaux adhérents de la tranche jeune 40/50 ans ne sont pas justement en recherche de vitesse mais de pédalage plus doux à but culturel.

Les distances effectuées par des cyclos aguerris peuvent effrayer des personnes non habituées à pratiquer le cyclotourisme : parler en durée plutôt qu'en distance.

Lors des organisations, accueillir les non-licenciés comme les cyclos licenciés : café, gâteaux. Adapter les publicités.

**Réunion Codep du 21 avril** : Invitation pour la réunion sécurité. Présence confirmée de René.

**Commandes en cours** : Les vêtements sont arrivés. La distribution aura lieu mardi 10 et jeudi 12 de 17h30 à 19h00. La livraison des gants est toujours prévue pour la fin du mois d'avril.

**Cartes Décathlon** : Le Codep a négocié avec les deux magasins Décathlon une réduction de 10% sur leur rayon cycles en faveur des cyclos du département. Des cartes sont distribuées aux membres présents. Les autres adhérents peuvent entrer en contact avec PG pour récupérer leur carte.

**Invitation Bike Paradise** : mercredi 11 avril, essai vélos nouvelle gamme – jeudi 12 avril, présentation collection habits féminins.

**Sorties des Féminines :** Marie-Pierre propose d'organiser les samedis après-midi, en dehors des « samedis Mathilde » des sorties de 30 à 40 km destinées aux adhérents (es) qui souhaiteraient se remettre en selle ou simplement rouler. Les départs auraient lieu à 14h00. Un message d'invitation sera fait avec une demande de réponse de la part des personnes intéressées.

**Sortie féminine 2020 :** La FFCT organisera en 2020 une sortie nationale « Toutes à vélo à Toulouse ».

**Membrollaise 2019 :** L'entreprise Cyfac sera le lieu du ravitaillement. Les parcours sont tracés en direction des Etangs de Pincemaille.

**Sorties récentes :**

Dimanche 11 mars : Brevet de 50 kilomètres – 31 sur 112 – une coupe 1er

Dimanche 25 mars : Brevet de 100 kilomètres – 16 sur 104 – une coupe 2<sup>ème</sup>

Dimanche 8 avril : Sortie La Riche – 30 sur 120 routards – 180 en tout – une coupe 1er

**Sorties à venir :**

Samedi 14 avril : Brevet de 200 kilomètres 7h00 4 euros Centre municipal des sports

Dimanche 15 avril : Challenge départemental - Amboise – Lareynie – 57 88 et 104 kilomètres Départ Gymnase Guynemer – Rue clos des Gardes

Samedi 21 avril : Brevet audax de 100 kilomètres - Chinon

Samedi 21 avril : Route des Monts - Tennie 51 99 et 195

Dimanche 22 avril : Challenge départemental - Saint-Paterne Saint Christophe – Espace Beau Soulage 50 75 et 95 kilomètres - Lareynie

Samedi 28 avril : Brevet fédéral de 300 kilomètres 4h00 4 euros Centre municipal des sports

Dimanche 29 avril : Challenge régional - Monthou-sur-Cher (41)

Dimanche 29 avril : sortie longue

Mardi 1<sup>er</sup> mai : Rayon sarthois La Bazoge Perseigne

**Ecole Dolto Notre-Dame d'Oé :** les entrainements ont commencé – problèmes de météo

**Sortie club «Boucles de la Seine 2018 » :** solde à régler le 23 avril réunion spécifique. Courriel envoyé pour covoiturage. Accès à la salle accordé par la Mairie.

**Prochaines réunions 2018 à la salle des fêtes :**

Lundi 23 avril – Boucles de la Seine

Lundi 30 avril

Lundi 4 juin

Lundi 2 juillet

Lundi 3 septembre

Lundi 1<sup>er</sup> octobre

Lundi 5 novembre

**Patrick**

# ROULER EN RELAIS

*Rouler en groupe permet notamment de s'économiser, surtout quand il y a du vent. Mais encore faut-il maîtriser les bonnes techniques pour s'abriter correctement et permettre à tout le peloton de profiter d'un abri salvateur. Beaucoup de cyclistes pensent savoir comment rouler en relais, mais au final, très peu maîtrisent vraiment cette technique.*

*Comment prendre un 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 30, puis 35 km/h, voire plus, et ce sont les derniers coureurs qui en feront les frais avec de possibles cassures.*

*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.*

*Un bon relais, c'est un relais fluide. Il ne doit pas y avoir d'à-coups ou d'accélération, 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 ».*

*Si vous ne voulez pas participer au relais ou si vous êtes trop fatigué pour participer au relais, vous avez 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 deuxième position, vous refusez de le prendre, tout sera désorganisé et le rythme sera cassé. Il peut arriver que les coureurs aient envie de faire de longs relais à l'avant, d'au moins 1km. Dans ce cas, il faudra faire bien attention à maintenir son rythme pour que tout le monde suive sans trop de soucis. Mais maintenir le rythme, ce n'est pas maintenir la vitesse. Car si la route remonte légèrement, il faudra ralentir.*

Les principaux relais en cyclisme :

A / la file indienne simple



- Le relais simple en petit groupe

La technique : Ce type de relais s'adapte très bien quand on est peu nombreux, il 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. Cette technique s'utilise soit à l'entraînement au train vent de dos ou de face. Chaque coureur pourra passer un relais plus ou moins long suivant ses capacités au sein du groupe.

B / File montante et descendante



- C'est 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 cette 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. Le dernier coureur de la file (descendante) bascule lui dans la file montante quand il n'a plus de coureur à sa hauteur. 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. L'inconvénient : risque de désorganisation quand il y a des à-coups. S'il y a trop de coureurs, le relais revient moins vite et il y a des risques de vagues donc de chute !

### C/ Éventail simple



- 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 placent 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. Ne pas dépasser la ligne médiane

### D / 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 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.*

*./././././././././././././.*