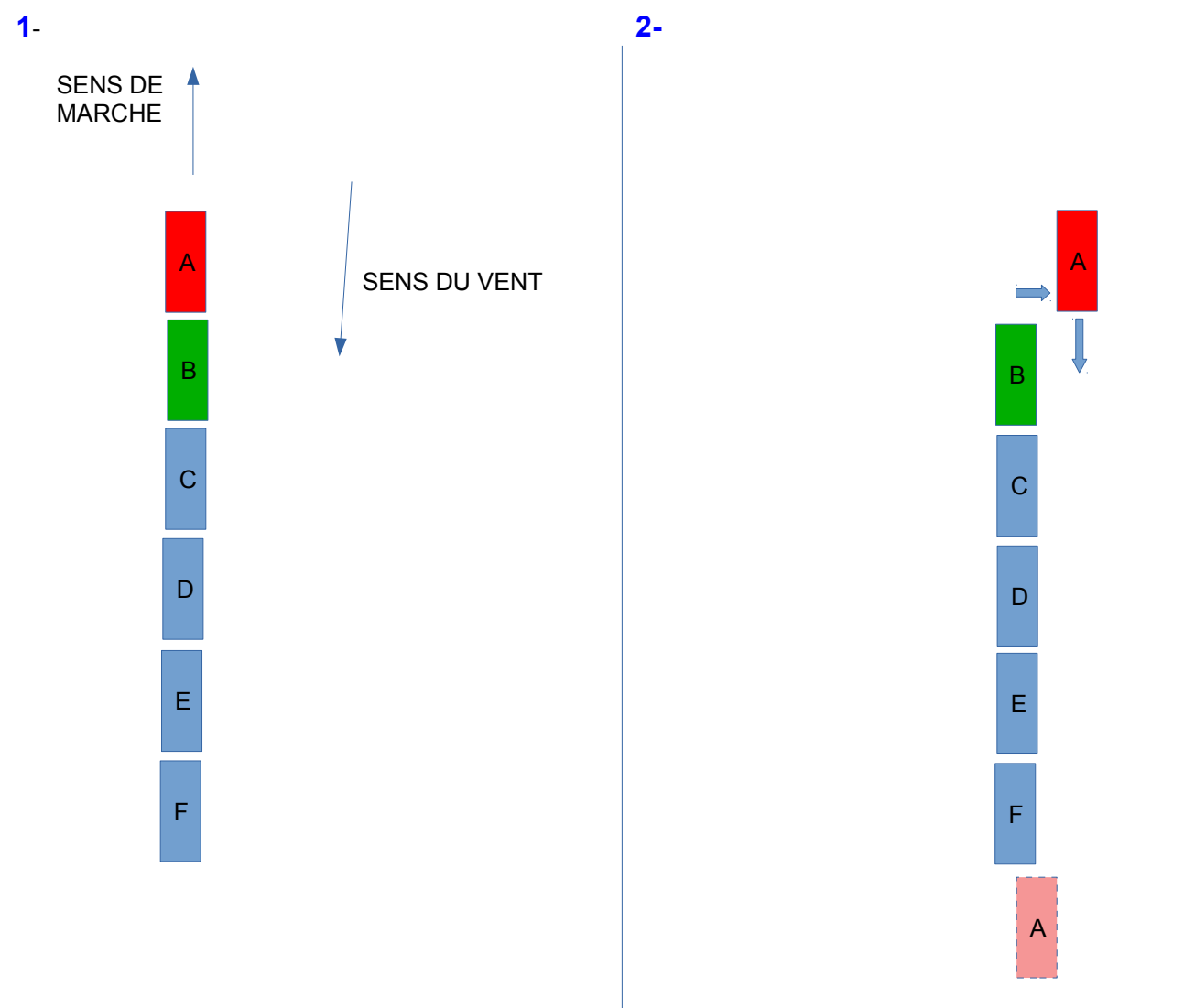


# TECHNIQUE DU RELAIS SUR 1 FILE



TECHNIQUE QUI CONSISTE À ROULER LES UNS DERRIÈRE LES AUTRES.

LE PREMIER CYCLISTE **A** MODULE LA VITESSE ET LE TEMPS QU'IL PASSE EN TÊTE EN FONCTION DE SON NIVEAU ET DE SA MOTIVATION OU, DANS LE CAS D'UN CONTRE LA MONTRE, LA VITESSE CONVENUE AU DÉPART.

A LA FIN DE SON RELAIS, **A** S'ÉCARTE (DU COTÉ D'OÙ VIENT LE VENT) ET VIENT SE REPOSITIONNER À LA DERNIÈRE PLACE DU GROUPE.

**B** N'ACCÉLÈRE PAS, IL MAINTIEN LA VITESSE POUR PERMETTRE À **A** DE SE REMETTRE DANS LES ROUES.

UNE FOIS **B** INSTALLÉ EN TÊTE, IL PEUT ÊTRE CONVENU D'ACCÉLÉRER PAR LE CAPITAIN DE ROUTE.

CELA DEMANDE UNE BONNE COORDINATION ET UN NIVEAU SPORTIF SIMILAIRE CAR SI UN MEMBRE NE PEUT PLUS ÊTRE DANS LES ROUES IL CASSE LA FILE ET DÉSORGANISE LE RELAIS. IL DEVIENT ALORS TRÈS DIFFICILE POUR LES LÂCHÉS DE RACCROCHER LE GROUPE.

TECHNIQUE EFFICACE LORSQU'IL Y A DU VENT DE FACE. DÈS QUE LE VENT SE MET DE COTÉ IL FAUT ALORS BASCULER SUR DEUX FILES OU CRÉER UN ÉVENTAIL.