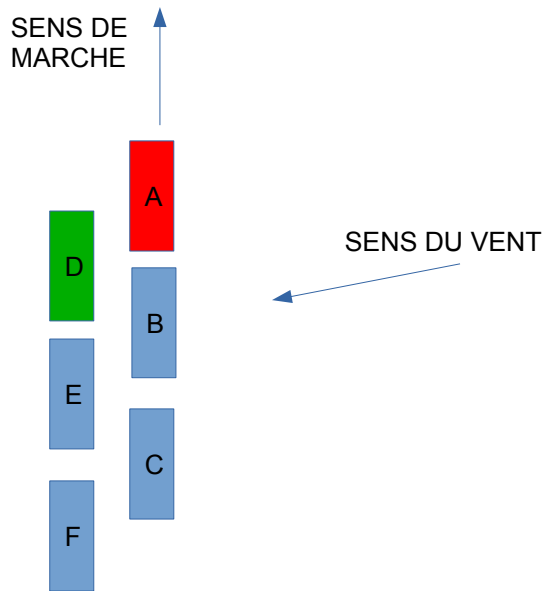


TECHNIQUE DU RELAIS SUR 2 FILES EN 4 ÉTAPES

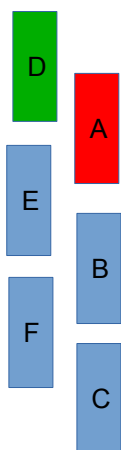
1-



D, E ET F CONSTITUENT LA FILE **MONTANTE**, ILS SONT ABRITÉS DU VENT PAR **A, B ET C** QUI CONSTITUENT LA FILE **DESCENDANTE**.

LE CYCLISTE **A** MÈNE LE GROUPE. C'EST LUI QUI IMPRIME LA VITESSE INITIALE (POUR L'EXEMPLE : 40 KM/H). SACHANT QUE LE RELAIS VA ÊTRE PRIS PAR **D**, IL DÉCÉLÈRE LÉGÈREMENT.

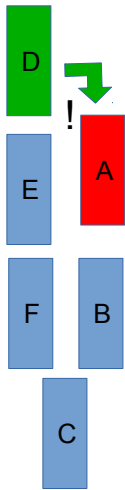
2-



D VA VENIR PRENDRE LE RELAI DE **A**. POUR CELA **IL NE VA PAS AUGMENTER SA VITESSE, IL RESTE À 40 KM/H**. C'EST **A** QUI, EN VOYANT **D** ARRIVER À HAUTEUR DE SON ÉPAULE, VA DÉCÉLÉRER AFIN DE FACILITER LA PRISE DE RELAIS DE **D**.

TECHNIQUE DU RELAIS SUR 2 FILES EN 4 ÉTAPES

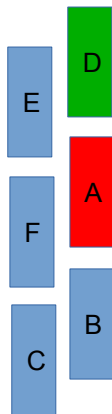
3-



EN DÉCÉLÉRANT, DE FACTO **A** LAISSE **D** PASSER EN TÊTE **QUI MAINTIEN LA VITESSE INITIALE DE 40 KM/H.**

D NE SE RABAT PAS TOUT DE SUITE AU RISQUE DE GÊNER **A** ET LE CONTRAINDRE À TROP DÉCÉLÉRER ET/OU CRÉER UNE VAGUE OU UN TASSEMENT DANGEREUX POUR LES SUIVANTS. LA FILE MONTANTE AVANÇANT, **C** EN PROFITE POUR SE DÉCALER AFIN DE NE PAS PERDRE LE CONTACT AVEC **F**.

4-



D SE RABAT ET PASSE EN TÊTE. CE FAISANT, IL DÉCÉLÈRE UN PEU POUR FACILITER LA MONTÉE DE **E** QUI ROULE À 40 KM/H. **C** EN A PROFITÉ POUR SE REPLACER ET ÊTRE BIEN ABRITÉ.

LE PLUS EFFICACE ET LE MOINS USANT EST DE FAIRE DES RELAIS COURTS AFIN QUE TOUT LE MONDE PARTICIPE ÉQUITABLEMENT .

CETTE TECHNIQUE IMPLIQUE QUE TOUS LES PARTICIPANTS DU RELAIS SOIENT CAPABLE DE ROULER À LA MÊME VITESSE. SI UN CYCLISTE N'ARRIVANT PAS À ROULER À LA VITESSE INITIALE S'IMMISCE DANS LA FILE MONTANTE ET N'EST PAS CAPABLE DE PRENDRE LE RELAIS DU PREMIER, IL DÉSORGANISE L'ENSEMBLE DU GROUPE. CEUX QUI NE SE SENTENT PAS CAPABLES DE PRENDRE LES RELAIS PEUVENT RESTER AU CONTACT DU GROUPE ACTIF ET AINSI PROFITER DE L'ASPIRATION EN LAISSANT TOUTEFOIS DE LA PLACE POUR L'ORGANISATION DE LA FILE DESCENDANTE.