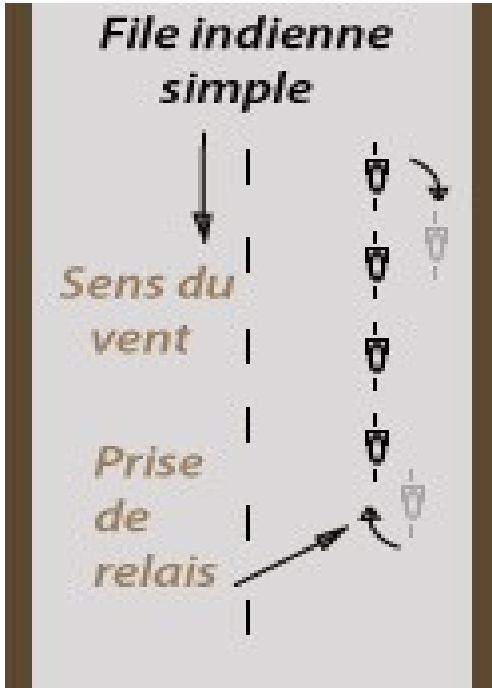


# Les relais en cyclisme

Les principaux relais en cyclisme :

## A / La file indienne simple



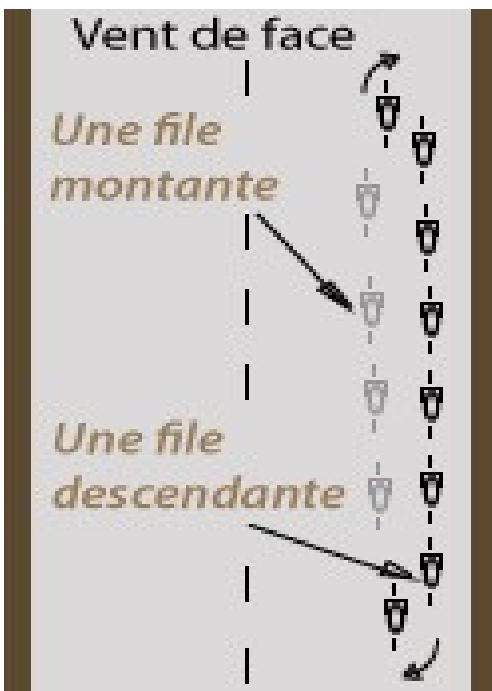
Le relais simple en petit groupe

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.

Quand l'utiliser?

Cette technique s'utilise soit à l'entraînement au train vent de dos ou de face et en compétition, notamment pour un clm par équipe de 4/5 coureurs. Idem 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 afin que le coureur qui le précède puisse en faire de même sans devoir accélérer !

Le dernier coureur de la file (descendante) bascule lui dans la file montante quand il n'a plus de coureur à sa hauteur.

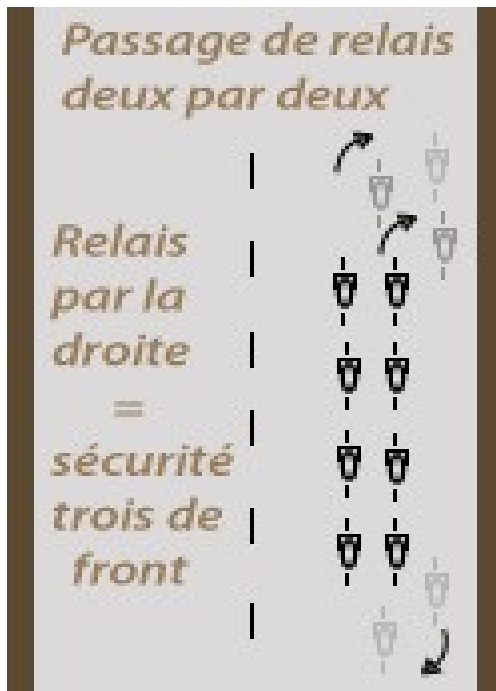
Quand l'utiliser ?

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. Si il y a trop de coureurs, le relais revient moins vite et il y a des risques de vagues donc de chute !

## C / Relais en double file à 3 de front



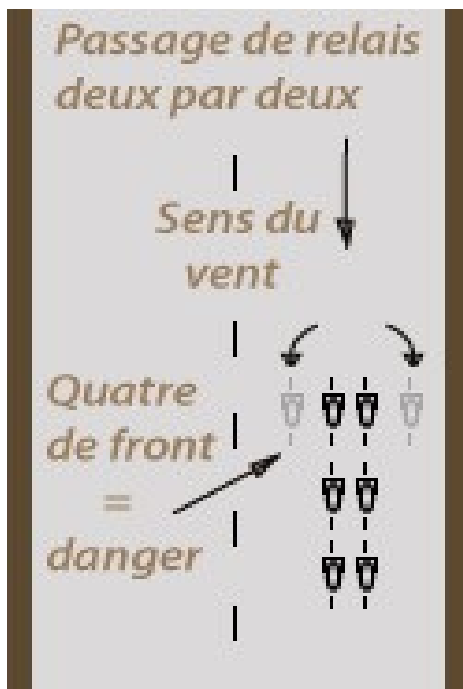
C'est un incontournable du cyclisme et peu utilisé !

La technique : Deux coureurs de front en file indienne roulant à la même vitesse. Les deux coureurs qui se trouvent devant, assurent leurs relais sur une certaine distance ex : 200 à 300 mètres le but étant quand même que tout le monde passe régulièrement son relais. Puis ils s'écartent simultanément sur la droite (vers la bordure) pour créer une troisième file se laissant descendre à l'arrière pour se replacer derrière les deux derniers coureurs qui les devancent. Cette technique est particulièrement intéressante au point de vue **sécurité**, cela évite de mettre 4 coureurs de front (exemple suivant) et de faire prendre des risques au coureur se trouvant tout à gauche croisant les voitures venant en sens inverse.

Quand l'utiliser?

Cette technique de relais se prête volontiers quand on veut rouler au train, elle permet aux coureurs de prendre des relais plus ou moins long suivants leurs niveaux. Principalement par vent nul, de face ou de dos. L'avantage : permet de discuter avec son vis à vis. L'inconvénient : si on est nombreux le passage de relais peut être long à revenir.

## D / Relais en double file à 4 de front



• A éviter surtout sur des petites routes.

La technique est la même sauf que les coureurs qui passent leurs relais s'écartent simultanément de chaque côté de la route. Ils se retrouvent alors à 4 de front ce qui est particulièrement dangereux sur les petites routes.

Quand l'utiliser ?

On l'utilisera le moins possible et plutôt sur de grandes routes peu fréquentées. Par vent nul, de face ou de dos.

L'avantage : le relais est plus naturel et fluide qu'un relais sur la droite pour les deux coureurs.

L'inconvénient : plus dangereux.

## E/ 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. L'inconvénient : à l'entraînement ne pas dépasser la ligne médiane et si possible avoir une voiture de protection derrière. Sinon on réduira l'éventail pour ne prendre qu'une demi voie.

### Quand l'utiliser ?

Par vent de côté qu'il soit de 3/4 face ou de dos. Cela se prête bien quand l'allure se fait au train à l'entraînement et que l'on veut +/- allonger son relais à l'avant. L'inconvénient : moins intéressant quand l'allure s'accélère, manque de dynamisme.

## F /Éventail double



Un classique en compétition par vent de côté

La technique : est identique à l'éventail simple sauf que l'on retrouve deux files distinctes l'une qui remonte pour avancer contre le vent et une file qui redescend vers l'arrière pour former une boucle qui tourne. Cette technique est utilisée naturellement par les coureurs quand l'allure s'accélère et que la prise de relais se fait de façon vive et courte. Elle permet de garder une allure vive, on l'a retrouvée fréquemment en course quand une échappée se forme pour prendre de l'avance ou à l'entraînement quand l'allure s'accélère.

### Quand l'utiliser ?

Par vent de côté qu'il soit de 3/4 face ou dos. Quand on veut donner du rythme et que l'on est nombreux dans l'éventail

## G / 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.