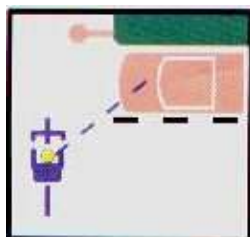


CAPSULE DE LA SEMAINE # 11

PÉDALER EN GROUPE

Voici une liste de conseils lorsqu'on fait une randonnée en groupe :

- Essayer de garder une **longueur de vélo** avec le vélo devant vous.
- On ne devrait pas être exactement en ligne avec le vélo qui nous précède mais rester légèrement d'un côté. Dans l'éventualité que l'autre cycliste doive s'arrêter brusquement, ça nous laisse un peu plus d'espace de manœuvre.
- Si vous passez près d'un obstacle, des débris ou un trou sur la route, le signaler aux autres cyclistes derrière afin d'éviter les carambolages.
- Essayer de pédaler à une **vitesse constante** au lieu d'accélérer et de décélérer. Il est plus sécuritaire de garder un rythme stable. En groupe, plusieurs événements sont hors de notre contrôle. On doit donc mettre les chances de notre côté.
- Il ne faut pas être gêné de signaler notre présence aux autres et de communiquer ses intentions. Si vous vous déplacez vers la droite, la gauche ou si vous dépassez, utilisez votre main pour faire des **signaux**, pointez où vous allez ou dites-le. Montrez votre paume de main aux autres si vous passez devant. Vous pouvez crier "Vélo" ou "Gauche" aux autres cyclistes.
- Faites un contact des yeux avec les autres cyclistes ou automobilistes aux intersections.



**FAITES UN CONTACT
DES YEUX**