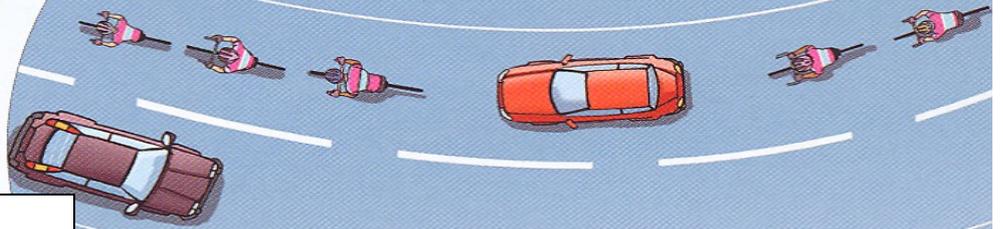


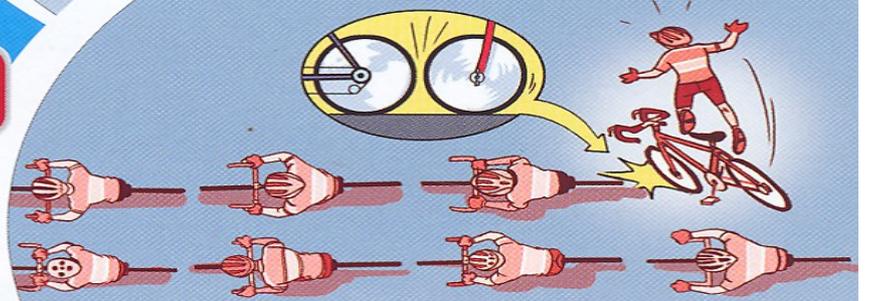
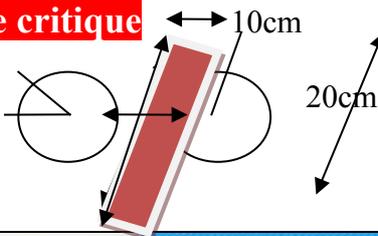
## Se Positionner Dans le groupe



“ La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo...  
Pensez-y ! ”



### Zone critique



**70 % Des Chutes Proviennent  
D'un manque De vigilance  
Dans le groupe !**

3

- NB : 1- Garder **une distance constante** entre les vélos. Plus on roule vite, plus elle s'allonge.  
2- Pour passer de deux de front à une file simple il convient de se placer derrière celui à son côté.  
3- Garder les deux mains sur le guidon.  
4- **Regarder au loin**, pas la roue arrière du vélo devant soi.  
5- Anticiper.  
6- Attention de ne pas rentrer dans la zone critique du vélo qui vous précède !