

Le capitaine de route « son rôle »

1. Arrive 15 minutes avant le départ
2. Avoir sa carte d'encadreur ainsi que sa lumière arrière
3. S'identifier au groupe comme capitaine responsable de la sortie
4. former des pelotons moyens de 10 vélos
5. avant le départ le capitaine doit vérifier s'il y a des nouveaux et s'ils ont déjà roulés en peloton

Consignes à donner

- la vitesse de réchauffement au départ
- la distance à observer entre les cyclistes, mains sur les cocottes prêt à freiner ou à flatter les freins si besoin
- ne jamais dépasser le pneu arrière du vélo qui nous précède
- rouler en file indienne, sauf si consigne différente, et rouler droit
- comment et quand indiquer les trous et autres éléments dangereux. Tous les cyclistes doivent relayer le signal.
- Comment se font les relais, sauf si consigne différente.

Pendant le trajet

- Relais quand/comment
- S'assurer de la cohésion du groupe et arrêter pour mise au point si nécessaire
- Crevaison : arrêt du groupe et en retrait de la route
- Pieds à terre aux feux rouges
- Relance : lors d'un arrêt à un coin de rue, repartir lentement à fortiori si le groupe a été scindé par un feu rouge
- Lorsque un panneau arrêt aux 4 coins, le cycliste avant signale à l'avance au peloton son intention d'arrêter et si un véhicule arrive en même temps à l'intersection convenir avec le conducteur de la préséance au passage
- À la halte s'entendre avec le capitaine d'un autre groupe si un ou des cyclistes doivent muter de groupe
- À la fin du trajet, faire attention à l'adrénaline! S'assurer de finir en douceur surtout sur la piste cyclable et la rue Drummond.
- Au contraire laisser libre cours à l'adrénaline sous supervision pendant le trajet, ex : sprint de pancarte ou monter une côte chacun pour soi.