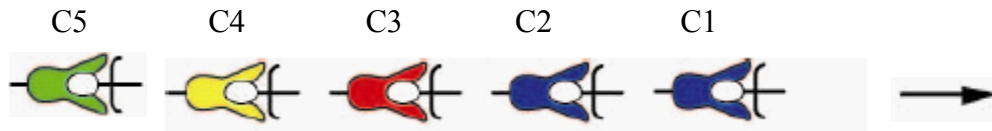


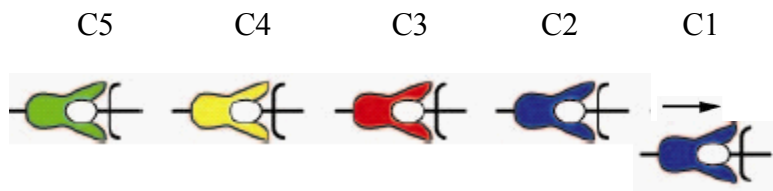
Le Relais en simple – La file

ÉTAT 1- Les cyclistes roulent en file les uns derrière les autres. L'espace d'un cycliste est disponible à droite, en bordure.



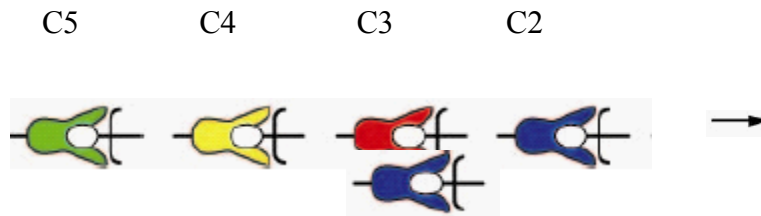
-----**Bordure de la route**-----

ÉTAT 2- C1 annonce son intention de faire un relais et amorce son relais à droite.



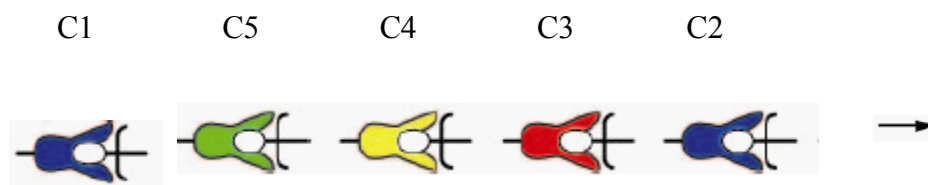
-----**Bordure de la route**-----

ÉTAT 3 - C1 se laisse descendre sur le côté droit de la file en ralentissant légèrement. C2 conserve la même vitesse sans accélérer.



-----**Bordure de la route**-----

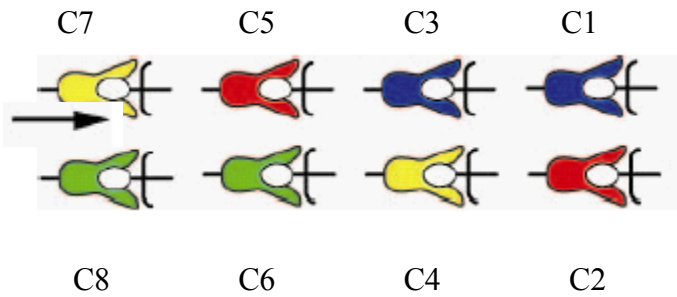
ÉTAT 4- C1 se place à la fin de la file, l'espace d'un cycliste est toujours disponible à droite.



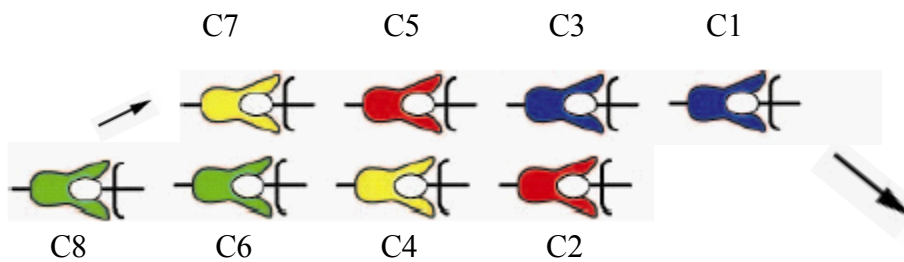
-----**Bordure de la route**-----

Le Relais en double – La roue barrée

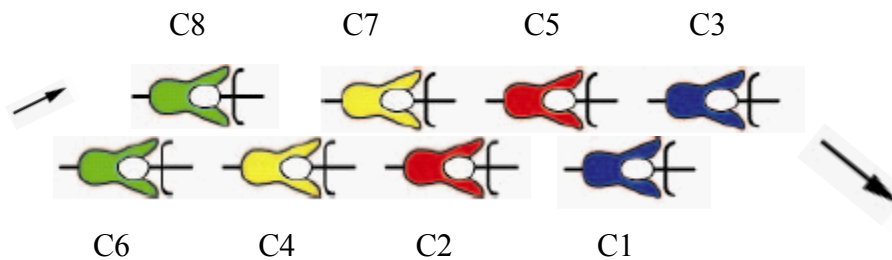
ÉTAT 1- Le peloton roule deux par deux. Objectif: C1 et C2 laissent la tête du peloton, et C3 et C5 prennent le relais.



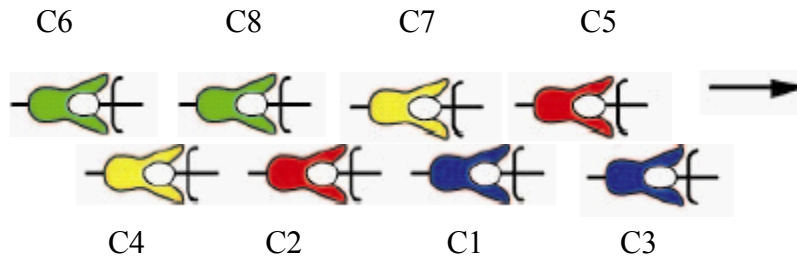
ÉTAT 2- C1 amorce son relais, la file de gauche accélère légèrement (1 à 2km/hr), la file de droite conserve sa vitesse initiale. A l'arrière C8 change de file pour celle de gauche.



ÉTAT 3- Une fois C1 en file de droite, C3 amorce son relais, la file de gauche toujours un peu plus rapide que la file de droite. A l'arrière C6 change de file pour celle de gauche.



ÉTAT 4- C3 est maintenant devant pour son relais, C5 continue d'avancer pour se situer côte à côte avec C3 .



ÉTAT FINAL- C3 et C5 sont maintenant à l'avant du peloton pour leur relais et on revient à la vitesse de la file de droite pour les deux files. La roue est maintenant de nouveau barrée.

