

## CONTRE LA MONTRE PAR ÉQUIPE

- 1- Faire un échauffement adéquat. Ce fier sur le document envoyé sur les conseils d'un bon échauffement.
- 2- Rappeler que le départ du clm doit se faire de façon rapide et graduelle et non en sprint. Choisir un braquet (45 X 18 pour partir le clm) et changer en cours de route sur le départ. Ne pas changer de braquet debout, car il y a trop de tension sur la chaîne et le dérailleur (risque de brie mécanique).
- 3- Choisir un braquet individuel approprié au cours du parcours. Toujours avoir un braquet qui est confortable mais sur la limite du difficile.
- 4- Ne jamais arrêter de pédaler, car sinon la constance est brisée et cela vous fatigue plus vite. Ceci concerne surtout ceux qui suivent à l'arrière du meneur. Être constant dans le coup de pédale est très important pour être plus économique.
- 5- Les filles doivent faire le relais dès le passage en avant pour ne pas ralentir le rythme (constance), car ceci est aussi une source de problème sur l'économie d'énergie.
- 6- Le choix de la trajectoire : l'utilisation de la bande de roulement rendu plus lisse et plus roulante par l'usure des pneus des autos est à favoriser si il y a lieu. Les lignes de peinture sont aussi à favorisé si il y a lieu. Choisir la trajectoire la moins difficile par son inclinaison, par sa rapidité et par l'avantage de son abri du vent.
- 7- La descente : Tout temps de « roue libre » .( La roue libre est quand le coureur arrête de pédaler.) est proscrit, que ce soit en descente ou tout autre endroit, sauf si la conformation du parcours l'oblige pour tous les coureurs. La roue libre occasionne en effet une perte de vitesse tout en cassant le rythme adopté.
- 8- Le placement de cycliste de tête s'effectue en fonction de la direction du vent. Vent venant de droite, le coureur assurant le départ se place à la droite de la route. Les autres équipiers sont placés, en fonction de l'ordre des passages de relais.
- 9- Le coureur durant un relais, n'accélère pas brusquement au moment où il prend la tête, au risque de mettre en difficulté ses coéquipiers.
- 10- Qui peut sauter un relais? Un coureur fatigué. Un coureur victime d'un incident mécanique ayant consenti à un effort pour réintégrer l'équipe.

- 11- Comment sauter un relais? Il ne faut pas attendre d'être en seconde position pour refuser le relais lorsque le coureur de tête s'écarte. Cela désorganise l'équipe et met en difficulté celui qui procède cette manœuvre. Le coureur qui souhaite sauter un relais attend d'être en dernière position. Il laisse le coureur de tête redescendre, le prévient de prendre la roue du troisième coureur et s'écarte légèrement pour lui laisser le passage et s'abrite ensuite dans sa roue.
- 12- La communication est très importante pour garder un rythme constant.
- 13- La personne la plus faible devrait faire des efforts considérables dans les premiers temps du clm et décroché lorsqu'elle n'est plus en possibilité de garder cet effort. Elle peut prendre les premiers relais un peu plus longtemps que les autres pour qu'il puisse s'économiser pour le reste du clm.
- 14- Seulement de l'eau est utilisée dans la bouteille pour le clm de courte distance. Remplir la bouteille de la quantité d'eau nécessaire seulement, car cela constitue un poids supplémentaire à traîner.

Tableau de marche d'un contre la montre

exemple

Kms	Temps prévu	moyenne	Temps réalisé	Moyenne	+ ou -
1	2'	38 km/h	2'06"	37	- 6"
2.5	3'30"	37	3'32"	36	- 2"
3.8	6'55"	33	6'50"	35	+ 5"
6	13'42"	40	13'40"	41	+ 2"

Il est possible de faire un tableau de marche avec le temps des équipes adverses. Ceci permet de gérer le retard ou l'avance de l'équipe pendant le clm. Il faut avoir accès aux résultats des autres équipes avant le départ.

