

Les avantages de rouler en groupe

Motivation boostée

Rouler seul peut être monotone.

S'il est facile de se mettre (ou remettre) en selle, il n'est pas aussi facile de garder l'enthousiasme des débuts. Au fil du temps, des sorties, des répétitions, la motivation peut diminuer. D'autant plus qu'il est impossible d'être au top à chaque entraînement.

En groupe, Les petits coups de mou passent inaperçus, on se motive mutuellement, car l'énergie du groupe est contagieuse. Pour mieux surmonter les baisses de régime, de moral ou les séances décevantes, rien ne vaut l'effet de groupe ! On peut compter sur ses camarades de route pour éviter de baisser les bras et de raccrocher le vélo. En se sentant soutenu et entraîné, on atteint plus facilement l'objectif fixé. À l'arrivée, on se sent fier d'avoir respecté l'engagement que l'on s'est fait envers nous-mêmes.

Sécurité renforcée

Un peloton est plus visible qu'un cycliste isolé. En groupe, les voitures ralentissent et font plus attention, ce qui augmente la sécurité pour chacun.

Partage et convivialité

Les sorties vélo en groupe, c'est aussi des échanges, des discussions.

L'occasion de se retrouver entre amis, entre passionnés et entre amoureux de la Petite Reine. Tout plaisir partagé est multiplié ! Rouler à plusieurs permet de communiquer sa passion avec des personnes qui parlent le même langage, de partager des connaissances sur l'entraînement, l'alimentation, l'hydratation, la récupération, la gestion de bobos, ou encore de se refiler des trucs et astuces sur l'entretien, l'optimisation du vélo, etc. En partageant et en créant des liens autour d'une même passion, on ne voit ni le temps passé en selle ni les kilomètres avalés. Non seulement on facilite sa pratique, on se sent moins seul face à l'effort, mais on agrmente aussi sa sortie qui devient encore plus ludique. Le niveau de plaisir et de satisfaction, qui en découle, s'en trouve augmenté.

Esprit d'équipe

Le sport, comme le cyclisme, est un formidable vecteur de valeurs telles que la discipline, la persévérance, le respect, le fairplay, l'entraide, la solidarité, l'équité... Sa pratique en peloton développe toutes ces qualités puisque les relations entre les cyclistes influencent sur le bon déroulement de la sortie ainsi que sur les performances.

Quand on part en groupe, on s'attend, on s'entraide et on revient ensemble. Le cycliste de tête indique les dangers, les changements de vitesse, les virages... à ceux qui le suivent. Ces derniers le répètent aux suivants, ainsi de suite, jusqu'à ce que ceux en queue de peloton soient prévenus. D'autres règles d'or du « savoir rouler groupé » doivent être respectées : maintenir son vélo en ligne droite, ne pas croiser la roue de celui qui précède, prendre les relais, etc. consiste à faire preuve d'altruisme, de bienveillance, de solidarité avec tous les membres du groupe.

Progression rapide

Les conseils des plus expérimentés, l'entraide et les encouragements font de chaque sortie une opportunité pour progresser, que ce soit en technique ou en endurance.

Diminution du stress

Selon une étude menée en 2017 par des chercheurs de l'University of New England College of Osteopathic Medicine aux Etats-Unis :

Les personnes pratiquant du sport en groupe enregistraient une baisse de 26% de leur stress perçu, ainsi que de plus grandes améliorations mentales (+12,6%), physiques (24,8%), et émotionnelles (+26%), que celles qui en faisaient seules ou à deux.

Les bienfaits communs de faire quelque chose de difficile entre amis ou entre collègues, tout en encourageant l'autre, offrent une rétribution au-delà du sport.

Est-ce le fait de partager sa passion ? L'interaction sociale ? Le sentiment d'appartenance ? L'esprit de communauté ? Une chose est sûre, faire du vélo en groupe accroît [le bonheur](#) !

Les avantages de rouler en club (être licencié)

- **Esprit d'équipe et appartenance à l'identité d'un club**
- **Découverte de nouveaux parcours**

Avec un club, pas besoin de chercher où aller : les itinéraires sont déjà préparés par des connaisseurs en fonction du niveau de groupes.

Tu peux explorer des routes variées sans te soucier de l'organisation.

- **Couverture d'assurance** (Voir le Guide Assurance du cyclisme à l'UFOLEP, transmis par mail le 15 Février 2025.)
- **Information sur les événements sportifs régionaux**
- **Participations aux Sorties à thèmes**
- **Bénéficier des avantages partenariat (ex : Alltricks)**

Amicalement et sportivement

Gérard GARCIA

Responsable Communication du VCA