

## Le jargon utilisé dans le monde du vélo de A à Z

*Les expressions cyclistes viennent majoritairement de la compétition, bien que les compétiteurs représentent moins de 3% des cyclistes. Les cyclotouristes les utilisent, parfois, et même souvent au second degré. Elles sont imagées et nous rappellent le plaisir de la langue française. En voici quelques-unes répertoriées par un cyclo campeur.*



**A**  
**ACCORDÉON** ne plus pouvoir suivre le groupe, puis réussir à le rattraper, puis se faire lâcher de nouveau, etc. Synonyme : *faire l'élastique*.

**ALLER AU BOUT** les démarrages successifs des coureurs pour tenter de lâcher les autres sont souvent vains. De temps en temps, l'un d'entre eux arrive à se détacher des autres. Il va au bout, ou ils vont au bout si c'est une échappée à plusieurs, jusqu'à la ligne d'arrivée qu'ils passent en tête. En voyage, il peut arriver qu'une étape soit plus longue que prévu. S'il n'y a pas d'hébergement

ou de ravitaillement possible avant un terme encore lointain, il faut aller au bout.

**AVOIR DU MONDE SUR LE TOIT** après une chute collective, vélos et cyclistes sont emmêlés sur la route.

**ALLUMER LA MECHE** tenter de faire exploser le groupe en faisant des accélérations pour lâcher les moins rapides, les faire exploser.

**ALLUMER LES PHARES** un cycliste dopé, à une certaine époque, avait les pupilles agrandies à cause des produits interdits qu'il avalait, il avait donc « allumé les phares ». Bien sûr, c'est du passé...

**APPRENDRE LE MÉTIER** coureur cycliste est un métier qui s'apprend. Voyageur à vélo est un métier à plein temps, qui occupe de l'aube au coucher du soleil. L'expression s'utilise souvent au second degré. Une erreur alimentaire, ou un effort trop important, avec ses conséquences immédiates, souvent désagréables, permet d'apprendre le métier, c'est-à-dire à ne plus renouveler la même erreur.

**ARRET TECHNIQUE** faire une pause pour satisfaire un besoin naturel. Toujours un peu plus compliqué pour une femme que pour un homme, sauf quand il n'y a ni arbre ni poteau.

**ARROSER LES FLEURS** avoir un besoin naturel à satisfaire, parfois sans s'arrêter en course. Le cyclo campeur fera tranquillement un arrêt technique.

**ASSURER LE TRAIN** celui qui assure le train est en tête du groupe et les autres se mettent à l'abri derrière lui. Synonyme : assurer le tempo.

**ASTIQUER LES RIVETS DE LA SELLE** expression qui date de l'époque où les selles des coureurs étaient en cuir, le cuir étant fixé par des rivets. Un cycliste assis complètement à l'avant de sa selle « astique les rivets ». En regardant à la télé un contre la montre, on entend de curieux commentaires journalistiques vantant la perfection de la position, alors que le coureur est dans une posture certainement peu agréable. Synonymes : avoir la selle dans le cul, faire du bec de selle.

**AVALER UNE BOSSE** monter une côte à très belle allure. Pure fiction en cyclo camping.

**AVOIR DE LA LAINE SOUS LES ONGLES** le coureur reste juste derrière un autre pour profiter de son aspiration, comme s'il était accroché au maillot de celui qui le précède (les maillots étaient en laine à l'origine). S'il ne fait que ça, il roule en rat.

**AVOIR LA FRITE** être en forme.

**AVOIR LA GICLETTE** être en capacité de faire des accélérations.

**AVOIR LA PÊCHE** être dans un état de forme très satisfaisant.

**AVOIR LA SELLE DANS LE TROU DU CUL**, synonyme d'astiquer les rivets de la selle.

**AVOIR LA SOCQUETTE EN TITANE** un cycliste en grande forme appuie sans difficulté sur les pédales. L'effort est facile et rien ne pèse. Il a la socquette en titane. Le titane est un matériau très léger, qui serait idéal pour fabriquer les cadres de vélo s'il était moins rare et et moins cher. Synonyme : avoir la socquette légère.

**AVOIR LA SOCQUETTE LÉGÈRE** synonyme d'avoir la socquette en titane.

**AVOIR LE COMPTEUR BLOQUÉ** être au maximum de la vitesse possible. Dans la montée des cols, les vitesses des uns et des autres sont très variables, et tous ont le compteur bloqué, sauf ceux qui ne pédalent que d'une jambe.

**AVOIR LE COUP DE JARRET** être en forme.

**AVOIR LE COUP DE PÉDALE** se dit d'un cycliste dont le style est fluide, la pédalée harmonieuse. Au contraire, celui dont le style est heurté, qui donne l'impression de

forcer, pédale carré, scie du bois, pédale avec les oreilles...

**AVOIR LE COUP DE SAVATE** être en forme, et disposer d'un style fluide.

**AVOIR LES GROSSES CUISSES** des efforts violents et répétés, surtout sur plusieurs jours, peuvent provoquer un afflux de sang dans les muscles qui sont subitement saturés et douloureux. Par extension, exprime un état de grande fatigue musculaire.

**AVOIR UN COUP DE POMPE** grosse fatigue, parfois provisoire. Voir hypoglycémie.

## B

**BÂCHER** synonyme d'abandonner pour un coureur. Quand on s'arrête, surtout si on est en sueur, il est conseillé de se couvrir aussitôt, de bâcher. Se dit aussi chez les non compétiteurs quand on enfile un imperméable (bâcher), ou quand on l'enlève (débâcher). Se produit souvent quand la météo est aux averses. Bâcher et débâcher, c'est toujours s'arrêter. On pourrait tenter la manoeuvre en roulant comme le font les coureurs, mais avec les sacoches et sur route ouverte, c'est aux risques et périls du manoeuvrier.

**BASCULER** passer le haut du col et aborder la descente, et par extension le point culminant d'une difficulté.

**BORDURE** les cyclistes ne sont pas toujours tellement plus bêtes que les oies migratrices et autres oiseaux migrateurs. Par fort vent latéral, le premier du groupe fait le travail en luttant contre le vent. Le second se protège du vent en se décalant d'autant plus que le vent est de face. Le troisième fait de même, etc., Le peloton est donc organisé comme un demi-groupe d'oies rejoignant le soleil en se disposant en éventail. La bordure se pratique en course, le peloton peut se disposer ainsi parce que toute la largeur de la route est disponible. La taille de la bordure est cependant limitée par la largeur de la route, qui a des bords. Ceux qui ne parviennent pas à se protéger dans la bordure de tête peuvent perdre de précieuses minutes dans une étape a priori sans difficulté majeure. Ils sont victimes de la bordure

**BOUCHER LE TROU** réussir à rejoindre celui ou le groupe qui précède, le plus fréquemment au prix d'un gros effort qui pourra laisser des traces. Le cyclo campeur préfère attendre sagement l'arrêt suivant pour boucher le trou.

**BOURIN** le cycliste, souvent sans expérience, qui tente désespérément de suivre une allure trop vive pour lui est un bourin. En général, le bourin fatigue vite, faute d'entraînement et de technique.

**BRACASSE** grand développement.

**BRAQUET** rapport entre le nombre de dents du plateau avant et le nombre de pignons à l'arrière, s'écrit le plus souvent sous forme fractionnaire : 42/18 par exemple, et plus rarement décimale : 2,33. Le développement s'obtient en multipliant le braquet par la circonférence de la roue, par exemple :  $2,33 \times 2,1 = 4,90$  mètres. Idéalement, nous devrions avoir à peu près tous les mêmes braquets et des diamètres de roues différents en fonction de notre hauteur d'entrejambe, mais ce serait très complexe pour les industriels et les distributeurs. En réalité, les industriels ont imposé leurs normes et les étagements de pignons ne sont pas assez variés pour s'adapter à des pratiques, des âges, des forces et des cadences de pédalages très variés. Les braquets utilisés en vélo lourd sont très inférieurs à ceux usités avec un vélo léger. Ne pas pouvoir « emmener le braquet » est tenter d'utiliser un trop grand développement pour la circonstance et tourner les pieds trop lentement, en force.

**BRAQUETS D'ASMATHIQUE** les petits braquets sont nommés « braquets d'asmathique » par les coureurs qui les considèrent avec dédain, quand le cyclo campeur cherche lui, souvent plus petit.

## C

**CAPITAINE DE ROUTE** cycliste expérimenté en charge de la conduite de l'équipe. En compétition, les oreillettes ont diminué son rôle. Chez les touristes, il est l'organisateur, a prévu le parcours, et assure le train. Il lui revient aussi d'être attentif aux autres, le capitaine doit donc pouvoir aussi compter sur des lieutenants, car il n'a que deux yeux, surtout si le groupe est important.

**CHARRUE** vélo lourd et de piètre qualité, contraire : bijou. Le vélo du cyclo campeur est souvent deux à trois fois plus lourd que celui d'un coureur, même sans les bagages. Il peut néanmoins être un bijou et non une charrue, car ses composants sont alors de très bonne qualité, faits pour durer longtemps dans des conditions difficiles.

**CHASSE-PATATE** position inconfortable du coureur qui se retrouve seul, entre deux groupes, donc sans abri. Il a alors deux solutions, tenter de rejoindre le groupe qui le précède, ou attendre le groupe suivant. Le dilemme est souvent cornélien. Soit il doit faire un très gros effort qui va le fatiguer et diminuer ses chances d'être dans le coup pour les accélérations finales, soit il accepte de prendre du retard par rapport à la tête de course.

**CHASSER** rouler le plus vite possible pour tenter de rejoindre un groupe ou un individu parti devant. Le coureur en chasse-patate se voit contraint de chasser, ou d'attendre le

groupe suivant.

**COCOTTES** leviers de freins dont la partie supérieure est recouverte de caoutchouc sur les cintres de course. Elles permettent d'y reposer les mains. Le cycliste roule souvent « les mains aux cocottes ».

**COINCER** ne plus avoir assez de force pour appuyer sur les pédales, ce qui peut se produire dans une forte montée, avec un braquet trop grand, ou en raison d'un état d'épuisement. On peut alors monter à pied, choisir un autre itinéraire, et, dans l'autre cas, s'arrêter pour boire et manger, ou même piquer un petit somme.

**COMPTER LES BRINS D'HERBE** synonyme de compter les pavés.

**COMPTER LES PAVÉS** avancer très lentement. Synonyme : compter les brins d'herbe.

**COUP DE CUL** montée brève et à fort pourcentage. Synonyme nordique : crinquette.

**COUP DE GRISOU** être victime d'un subi coup de fatigue. Synonyme : coup de moins bien, coup de mandoline.

**COUP DE MANDOLINE** gros coup de fatigue, comme le coup de grisou et le coup de mandoline.

**COUP DE MOINS BIEN** moment de moindre rendement, voire pire, pouvant à l'extrême conduire à l'abandon, ou n'être qu'un état passager après un gros effort ou parce qu'on a commis une erreur d'alimentation ou d'hydratation. Synonymes : coup de grisou, coup de mandoline.

**COURAILLON** se dit d'un cyclotouriste qui a les manières de faire de coureur, ce qui peut être considéré comme peu poli puisque, en principe, l'objectif n'est pas de lâcher les autres, sauf si tout le monde est d'accord pour faire les zigotos

## D

**CRINQUETTE** terme nordiste pour le mur, la côte à fort pourcentage : « quand tu descends une crinquette, t'as le cul plus haut que la tête ». C'est dire que la pente est forte...

**DANSEUSE** quand il n'est pas assis sur la selle, le cycliste est en danseuse, debout sur les pédales. Cette technique a ses avantages, et ses inconvénients. Les grimpeurs la pratiquent avec aisance et naturel. Les rouleurs préfèrent monter assis à l'arrière de la selle. Les voyageurs à vélo, avec leurs selles larges et leurs multiples sacoches, pratiquent beaucoup moins la danseuse que les coureurs, sauf quelques grimpeurs

naturels dont c'est la manière privilégiée de franchir les pentes, chargement ou pas.

**DESCENDRE COMME UN FER À REPASSER** se dit d'un cycliste maladroit en descente, ou qu'une chute a rendu très prudent. « Ceux qui descendent comme des fers à repasser jouent les quilles et crient quand on les dépasse ».

**DESCENDRE COMME UNE CAISSE À SAVON** synonyme : descendre comme un fer à repasser..

## E

**ÉCRASER LES PÉDALES** appuyer fortement sur les pédales. Eddy Merckx écrasait les pédales, Jacques Anquetil les caressait. L'un et l'autre étaient très efficaces. Chacun son style.

**EN GARDER SOUS LA PÉDALE** limiter ses efforts en prévision de ceux à venir. Synonyme : en garder sous le pied.

**ENRHUMER SES ADVERSAIRES** rouler si vite que, lors du dépassement des concurrents, il ressentent un gros courant d'air.

**ÊTRE À LA PLANCHE** le cycliste qui fait un effort, notamment solitaire, aura tendance à se coucher sur sa machine, son dos sera presque à plat, il sera alors à la planche.

**ÊTRE À LA RAMASSE** ne pas être en forme, en-dessous de ses possibilités habituelles.

**ÊTRE À LA RUE** se dit d'un cycliste très fatigué qui ne peut plus suivre le rythme et est lâché par le groupe. Synonyme : être à la campagne, dans la pampa, finir tard dans la nuit.

**ÊTRE À PIED** très grosse fatigue qui donne le sentiment que le coureur n'avance pas plus vite à vélo que s'il marchait.

**ÊTRE AFFÛTÉ** avoir la minceur requise pour être en forme, indispensable aux coureurs, ne fait pas vraiment partie des préoccupations du voyageur à vélo, même si le surpoids le guette en principe plutôt moins que le reste de la population puisqu'il fait des efforts modérés prolongés. Le cyclotouriste, en prenant de l'âge, peut ne pas grossir des bras, dont il a juste la quantité suffisante pour tenir le guidon, mais il fait du gras autour de la ceinture et sur les muscles qu'il a développé, dont les fessiers, il n'est plus affûté et a le profil d'une bouteille de Perrier, qui est une boisson très recommandable.

**ÊTRE CRAMÉ** synonymes : être cuit, être mort, être à la rue, être dans la pampa, décalqué.



**ÊTRE DANS L'ALLURE** pouvoir suivre le rythme du groupe sans difficulté.

**ÊTRE DANS LA BONNE** sous-entendu « la bonne échappée ». Dans une course plusieurs échappées sont tentées, la bonne est celle qui va jusqu'à la fin du parcours, au bout.

**ÊTRE DANS LA GALÈRE** quand la fatigue est grande, quand il pleut très fort, ou qu'il fait froid, ou que la pente est longue et forte, dans toutes les situations particulièrement difficiles, le cycliste est « dans la galère ».

**ÊTRE DANS LA MAFIA** faire partie d'un groupe composé des membres d'équipes différentes, qui ont ponctuellement un intérêt commun et s'allient. Les voyageurs à vélo qui voyagent ensemble sont toujours dans la mafia. Ils partent, roulent et arrivent ensemble.

**ÊTRE DANS LE VENT** se produit quand un groupe accélère et que le cycliste, surpris ou incapable de suivre la vitesse imposée, ne bénéficie plus de l'abri du paquet. Synonyme : largué.

**ÊTRE DE TRAVERS** un cycliste fatigué n'a plus une position symétrique. Souvent, en fin de matinée le dimanche, on croise des groupes avec quelques fringants en tête et un tout seul, à quelques jets de pierre, lâché et dans une posture dissymétrique, penché d'un côté, de travers. On dit aussi « avoir la gueule de travers », surtout quand seule la tête penche.

**ÊTRE DÉCALQUÉ** synonyme : épuisé

**ÊTRE EN FOND DE CUVE** être bientôt en panne d'énergie, sur la réserve

**ÊTRE FACILE** synonymes : rouler d'une jambe, avoir la socquette légère, avoir la socquette en titane

**ÊTRE GRILLÉ** être allé au bout de ses forces et ne plus disposer de réserve d'énergie.

**ÊTRE LARGUÉ** ne plus pouvoir suivre lors d'une accélération. Synonyme : sauter.

**EXPLOSER** se sentir subitement dénué de toute énergie, ce qui arrive quand on reste dans la zone rouge.

## F

**FAIRE DU JUS** à l'approche d'une difficulté, le cycliste tourne les pieds un peu dans le vide sur un rythme un peu plus élevé, pour réoxygéner les muscles. Il « fait du jus »

pour avoir la capacité d'accélérer dans la montée.

**FAIRE L'AVION, ROULER COMME UN AVION** être en capacité de maintenir une vitesse appréciable sans difficulté.

**FAIRE L'ÉLASTIQUE** synonyme : faire l'accordéon.

**FAIRE LA DIFFÉRENCE** réussir une accélération qui met les autres à quelque distance d'où ils auront du mal à revenir.

**FAIRE LA LESSIVE** faire des accélérations successives. Se pratique pour se débarrasser d'adversaires un peu inférieurs en capacité ou pour fatiguer des adversaires qu'un coéquipier larguera un peu plus loin.

**FAIRE LA SOUDURE** réussir à rejoindre un groupe qui précédait.

**FAIRE LE MÉNAGE** synonyme : faire la lessive.

**FAIRE LE TRAIN** rouler en tête du groupe et protéger les autres.

**FAIRE LE TROU** réussir, au prix souvent d'un gros effort, à créer suffisamment d'espace avec les poursuivants pour qu'ils aient beaucoup de mal à revenir.

**FAIRE ROUGIR LE ONZE DENTS** mettre le plus petit pignon possible, utiliser un très gros braquet pour aller le plus vite possible.

**FERMER LA PORTE** empêcher un adversaire de s'échapper en ne laissant pas d'espaces pour passer devant.

**FINIR À LA CAMPAGNE** synonyme : finir tard dans la nuit.

**FLINGUER** faire des accélérations répétées pour tenter de lâcher les autres. Synonymes : faire la lessive, faire le ménage.

**FRINGALE** synonyme d'hypoglycémie. Le cycliste n'a pas plus assez de sucre dans le sang et ses forces l'abandonnent. Ça peut être spectaculaire. Il devient tout vert, et s'arrête exténué. Il attrape un morceau de sucre dans sa sacoche, l'avale sans même enlever le papier d'emballage, et, miracle, il repart aussitôt. S'il avait été plus économe de ses moyens, et plus attentif à sa nourriture et son hydratation, ça ne lui serait pas arrivé. Il lui faut apprendre le métier.

**FUMER LA PIPE (OU LE CIGARE)** un cycliste qui roule à l'aise, sans se fatiguer, qui, par exemple, monte une côte avec aisance, grimpe en fumant la pipe (ou le cigare).



## G

**GICLER** démarrer très rapidement pour tenter de distancer les autres coureurs.

**GRANDE ASSIETTE** la « grande assiette » est le plus grand des plateaux du pédalier. Il s'utilise pour aller vite, pour autant que l'on puisse « emmener le braquet ». Synonymes : grande soucoupe, scie circulaire.

**GRANDE SOUCOUBE** le plus grand des plateaux du pédalier.

## L

**LIGNE DE CHAÎNE** . Respecter la ligne de chaîne consiste à ne pas relier avec sa chaîne, par exemple, le plus petit plateau devant qui est à gauche avec le plus petit pignon derrière qui est à droite ; la chaîne est alors en diagonale. Souvent ça frotte quelque part, et ça entraîne une usure prématurée la chaîne. De telles diagonales sont la preuve d'une mauvaise maîtrise des rapports entre plateaux et pignons par ignorance ou désinvolture, et sont parfois appelées « lignes de chaîne d'ivrogne ». Avec les boîtes de vitesse dans le moyeu arrière, la ligne de chaîne est toujours rigoureusement droite, puisqu'il n'y a qu'un pignon.

**LOCOMOTIVE** cycliste capable de mener belle allure pendant un temps très long. En général, les autres se mettent derrière lui pour profiter de son abri, du train qu'il est capable d'emmener et constituent les wagons qui s'accrochent à cette loco.

## M

**MARQUER À LA CULOTTE** expression qui vient des sports collectifs. Consiste à rester juste derrière un adversaire afin d'éviter qu'il prenne de l'avance, ou pour lui signifier qu'il est surveillé de près.

**METTRE LA PLAQUE** mettre le grand plateau, adopter un grand développement pour tenter de se débarrasser d'un adversaire en faisant une accélération. Synonymes : grande assiette, grande soucoupe.

**METTRE TOUT À DROITE** utiliser le plus grand développement possible, le grand plateau devant et le plus petit pignon derrière, pour aller le plus vite possible. « Au début de la descente, mettez tout à droite ».

**METTRE UNE DENT DE MIEUX** les conditions étant faciles, le cycliste peut mettre une dent de mieux, en adoptant un développement plus grand. Il met sa chaîne sur un pignon plus à droite. « Mettre une dent de moins » est synonyme puisque c'est un

rapport, une division. Voir « braquet ».

**MONTER À SA MAIN** gravir la pente sans forcer ni chercher à arriver en tête

**MOUDRE DU BRAQUET** tourner les pieds à bon rythme, un peu plus vite même qu'à l'accoutumée, pour ne pas se fatiguer.

**MUR** synonyme de côte à très forte pente, celui de Grammont est le plus célèbre (moyenne 9,2%, maxi 20%).

## N

**NE PAS SENTIR LES PÉDALES** dans une forme éblouissante, le cycliste ne fait aucun effort pour avancer, il ne sent pas les pédales. Il convient de se méfier de cet état de grâce, sorte d'ivresse qui peut être annonciatrice d'un méchant coup de mou.

## P

**PAQUET** rouler en groupe. Terme un peu péjoratif par opposition à peloton qui est en principe mieux organisé

**PARTIE DE MANIVELLES** sortie particulièrement tonique où les accélérations se succèdent. Parfois, quand tout le groupe est en forme, et juste pour le plaisir d'éprouver une belle santé, une sortie entre non compétiteurs peut être une partie de manivelles.

**PATATE** synonyme de montée. Un piètre grimpeur peut être en difficulté même dans une petite patate.

**PÉDALER CARRÉ** avoir un style heurté, sans fluidité. Se dit de ceux qui ne savent pas effacer le point mort par le jeu de cheville.

**PIOCHER** en cas de fatigue, c'est aussi le cas des patapons, le cycliste a tendance à accompagner chaque appui sur la pédale d'un mouvement d'épaule et de tête d'arrière en avant, il pioche. Synonyme : scier du bois.

**PLANTER UNE MINE** faire une accélération subite.

**PRENDRE LE VENT** se retrouver sans abri, souvent lorsque la course s'organise en éventail ou bordure.

## R

**RAIDARD** côte brève mais particulièrement difficile. Synonyme : mur, crinquette.

**RAT, RATON** synonyme : suceur de roue.

**RATAGASSE** synonyme : suceur de roue.

**RESTER AU CHAUD** le cycliste qui ne quitte jamais l'abri du groupe reste au chaud. Il peut n'être pas apprécié dans le groupe, parce qu'il ne fait pas d'efforts. Parfois, quand quelqu'un est fatigué, pour qu'il ne ralentisse pas les autres, il lui est conseillé de rester au chaud.

**RESTER DANS LES ROULETTES**, synonyme de rester au chaud.

**ROULER À SA MAIN** rester strictement dans son rythme, sans se fatiguer. Peut vouloir dire qu'on va plus vite que les autres involontairement, et dans ce cas c'est une mauvaise excuse, quoiqu'on ait le droit de se faire plaisir. Se produit aussi quand on ne peut suivre le rythme du groupe, on se laisse lâcher, et c'est alors une sage décision.

**ROULER COMME DES 3 ET 4** les coureurs sont classés en catégories, en fonction de leurs résultats. Ceux des catégories les plus prestigieuses, qui ont les plus petits numéros, considèrent parfois les autres avec une certaine morgue. J'ai entendu un caté 1 se plaindre de la maladresse des caté 3 à la fin d'une course ouverte aux catégories 1 à 3 qu'il venait de remporter. Les 3 et 4 sont souvent des coureurs un peu plus jeunes, moins expérimentés, ou, en effet, aux capacités physiques et tactiques plus limitées.

**ROULER D'UNE JAMBE** avancer si facilement qu'on a le sentiment de n'avoir à utiliser qu'une seule jambe au lieu des deux pour pédaler.

**ROULER DANS LE JARDIN** parfois, quand le groupe est compact et que le coureur veut absolument se replacer plus près **de la tête, il passe sur le bas-côté, dans l'herbe.** Ça arrive dans les bordures.

**ROULER SUR LA JANTE** être très fatigué, se sentir comme un pneu ou un boyau dégonflés.

## S

**SAC** poser un sac consiste à faire subitement un démarrage qui laisse sur place les autres coureurs. Synonyme : planter une mine.

**SAUTER DANS LA ROUE** lors d'un démarrage violent, pour ne pas perdre de terrain et bénéficier de l'aspiration de celui qui accélère, le coureur saute dans sa roue, en conservant sa roue avant le plus près possible de la roue arrière de celui qui est devant.

**SCIE CIRCULAIRE** grand plateau, plutôt péjoratif. Celui qui utilise la scie circulaire a

souvent une cadence de pédalage trop lente, il n'emmène pas le braquet.

**SE FAIRE PÉTER LES VARICES** le cycliste qui fait un effort très important roule à s'en faire exploser les veines des membres inférieurs.

**SE METTRE MINABLE** faire tant d'effort que l'on termine dans un état lamentable, proche de l'épuisement.

**SE REFAIRE LA CERISE** rouler à allure modérée pour réoxygéner les muscles. Par extension, moments de la sortie où l'effort est moindre et la récupération possible.

**SERRE FILE** dans un groupe de cyclistes organisé, celui qui se place en dernier a en charge de veiller à ce que personne ne reste tout seul, et informe (en gueulant) de l'arrivée d'un danger « voiture ! » ou « à droite ! ».

**SUCER LA ROUE** rester volontairement derrière les autres pour profiter de l'abri. Cette attitude de planqué peut finir par agacer. Dans un groupe solidaire, chacun fait sa part en prenant des relais. Les débutants peuvent avoir intérêt à sucer les roues pour observer et apprendre.

## T

**TALUS** synonymes : côte, bosse, montée.

**TAPER DANS LE DUR** arriver à un point où la difficulté se fait très nettement sentir, soit parce qu'elle est extrême, soit parce que les forces commencent à manquer, soit les deux.

**TEMPO** celui qui assure le tempo est à l'avant du groupe et donne le rythme. Synonyme : faire le train.

**TIRER LE GUIDON** pour monter une bosse, le cycliste fait un effort, ce qui le contraint à s'agripper au guidon, il tire (sur) le guidon. Par extension, faire un effort dans toute circonstance : « on a fait toute la sortie en tirant sur le guidon (ou en tirant dessus). »

**TIRER SUR LA MEULE** utiliser un gros développement, et donc le grand plateau, pour aller vite.

## V

**VIROLETS** succession de petits virages pas forcément facile à négocier.

## Z

**ZONE ROUGE** les compte-tour des moteurs ont une zone rouge dans laquelle il est déconseillé de rester, sauf à risquer de l'abimer en le faisant trop forcer. Il en va de même pour le cycliste. L'utilisateur d'un contrôleur cardiaque qui a fait un test d'effort connaît la zone rouge.

*Texte proposé par Danielle CORS*