



## En tandem

**Beaucoup de couples cyclistes connaissent ça: monsieur pédale plus vite que madame (parfois c'est l'inverse). Entre celui qui attend et celui qui a l'impression de rouler sans s'arrêter... la solution: le tandem.**

### **À l'arrière et à l'abri.**

**Mettre en commun ses forces est en soi une satisfaction. Le cycliste dont le niveau est supérieur se mettra à l'avant. L'effort y est plus élevé, ce qui permet aux deux participants de déployer une énergie équivalente et donc de se fatiguer au même rythme. Si les efforts sont nivelés, c'est aussi parce que la personne à l'arrière est protégée et rencontre une moindre résistance à l'air que son compagnon de voyage. Autre avantage: l'un ou l'autre des cyclistes peut se reposer en cas de coup de pompe en demandant à son partenaire de forcer un peu. Et pendant ce temps... on continue d'avancer.**

### **Bonne coordination**

**Ce genre de vélo présente tout de même quelques contraintes et inconvénients. Tout d'abord, c'est un engin encombrant, difficile à transporter en voiture ou en train (dont les compartiments à bicyclettes sont parfois un peu justes pour un tandem). Et puis, faire du tandem, c'est assez technique. Il faut être parfaitement coordonné dans les virages, et particulièrement prudent dans les descentes.**

## **Se parler**

**Le couple doit également beaucoup se parler, ne serait-ce que pour démarrer ensemble (c'est moins simple que seul sur son vélo) ou encore pour se mettre en danseuse: dans ce cas, le plus pratique est de dire: 1,2,3 ...(croyez-moi c'est du vécu). Le cycliste de derrière fournissant son effort ne peut que constater que sa vision est limitée. Il regardera le paysage uniquement sur les côtés. Il doit également faire confiance au pilote avant, le seul à calculer les trajectoires !**

## **Motivant pour les deux**

**Mais quel plaisir de pédaler de concert ! Le tandem permet aux deux cyclistes de progresser, quel que soit leur niveau. Le plus costaud pourra se permettre de forcer sans distancer l'autre (et pour cause!) et pour le plus faible, cette discipline est souvent plus motivante que le vélo en solo.**

## **Fusée à quatre jambes**

**En gérant bien les efforts de l'un et de l'autre, le tandem permet de pédaler longtemps en toute complicité. Dans les côtes, c'est plus difficile mais sur le plat ou dans les faux-plats descendants, un tandem va tirer des « bouts droits » fulgurants. Les autres cyclistes se sentiront bien seuls sur leur machine et n'auront plus qu'à tirer la langue pour s'accrocher à cette fusée à quatre jambes.**

**Petit michel**