



TU VERIFIES TON VELO

Afin de ne pas avoir de mauvaise surprise lors d'une sortie VTT, tu dois vérifier systématiquement ton VTT. Si tu détectes un dysfonctionnement sur ton vélo, parles-en à tes parents ou à un moniteur de l'école VTT.

CHOISIS LA TAILLE DE TON VELO

Ton vélo doit être adapté à ta taille.

20"				de 120 à 135 cm
24"				de 135 à 150 cm
26"		XS		de 145 à 155 cm
26" ou 27,5"		S		de 155 à 165 cm
26" ou 27,5" ou 29"		M		de 165 à 175 cm
26" ou 27,5" ou 29"		L		de 170 à 180 cm
27,5" ou 29"		XL		à partir 180 cm



REGLES TES FREINS

Vérifies si chacun de tes freins (avant et arrière) freinent bien.

Vérifies que tes leviers ne soient pas être trop souples ni trop durs et qu'ils sont suffisamment accessibles pour un freinage d'urgence.

Vérifies que tes roues tournent correctement : il ne doit pas y avoir de frottements.

NETTOIES TA TRANSMISSION

La chaîne ainsi que la cassette, les plateaux et les roulettes de dérailleur, doivent être nettoyés et dégraissés au produit dégraissant, puis séchés et huilés.

REGLES TES VITESSES

Toutes les vitesses doivent passer avec fluidité sur les pignons, et sur les plateaux.

Les manettes doivent être souples à l'utilisation.

VERIFIES TES SERRAGES

Tous les serrages doivent être vérifiés : axes des roues, collier de selle, axe des pédales, serrage du pédalier, serrage des vis de potence, selle, plateaux, disques, étriers de frein, dérailleurs, etc.

VERIFIES LE REGLAGE DE TA SELLE

La selle doit être à la bonne hauteur par rapport à la longueur de tes jambes, mais également bien inclinée (positionnée à l'horizontal) et bien orientée (dans l'axe du vélo).

VERIFIES LA PRESSION DE TES PNEUS

Si tu as une chambre à air dans ton pneu, tu dois gonfler entre 2 et 3 bars de pression. Si tu as des pneus tubeless, tu peux mettre entre 1,5 et 2,5 bars de pression. Tu peux mesurer la pression avec un manomètre. Si tu n'as pas assez de pression dans tes pneus, tu as plus de risque de crever par pincement. Au contraire, si tu as trop de pression dans tes pneus, ton vélo sera moins confortable. La pression à mettre dépend de ton poids et du terrain (terre souple ou cailloux cassants).

IL NE TE MANQUE RIEN ?

Vérifies que tu as toujours tes embouts de guidon : un cintre sans embout est très tranchant !

TU T'ÉQUIPES

Afin de pratiquer le VTT en toute sécurité, et avec un maximum de confort, été comme hiver, tu t'équipes.



PROTEGES TA TÊTE

Le port du casque est indispensable pour la pratique du vélo. Tu devras le porter et bien l'attacher à chaque fois que tu montes sur ton vélo, même si ce n'est pas pendant la séance de l'école de VTT du club. 3 réglages sont à respecter : le serrage derrière la tête, la jugulaire attachée sous le menton, et les sangles autour des oreilles.



PROTEGES TES MAINS

Les gants ont un triple usage : ils protègent les mains des coups, des écorchures et des ampoules, ils protègent du froid en hiver, et ils permettent aux mains d'adhérer aux poignées du guidon.

Nous te déconseillons de mettre des mitaines, car, dans ce cas, tes doigts ne seront pas protégés. Il existe 2 types de gants longs : les épais pour l'hiver et les fins pour l'été.



PROTEGES TES YEUX

Les lunettes de vélo protègent les yeux des projections de boue, des branches et des insectes. Certains verres peuvent également protéger les yeux des rayons du soleil.



PROTEGES L'ASSISE

Un cuissard comporte une peau de chamois qui permet de protéger l'assise des frottements avec la selle. Un cuissard se porte à même la peau afin d'éviter toute irritation avec l'élastique et la couture d'un slip. Ainsi, pour garantir une bonne hygiène, le cuissard doit être lavé après chaque utilisation.



UTILISES LES BONNES CHAUSSURES

Si tu utilises des pédales plates, il te faudra une paire de chaussures de sport à semelle rigide et à crampons.



Si tu utilises des pédales automatiques, il te faudra une paire de chaussures de vélo équipées de cales adaptées au modèle de tes pédales.



PROTEGES-TOI DU FROID EN HIVER

Du mois de novembre au mois de mars, tu devras couvrir tes genoux avec un cuissard long ou un collant mi-court. Nous te déconseillons de mettre un jogging, car celui-ci risque de s'accrocher dans le pédalier, et de se déchirer.

Sur le haut du corps, l'idéal est de porter 3 épaisseurs : un sous-vêtement thermique se met à même la peau et permet d'évacuer la transpiration rapidement, la veste du club protègent du froid, et un coupe-vent sans manches protège de l'air frais. Ce dernier est très pratique car il peut se plier dans la poche si la température se radoucit.

Nous te conseillons également de porter une grosse paire de chaussettes, un cache-col, un couvre-oreille, etc.



PROTEGES-TOI DE LA CHALEUR EN ÉTÉ

Du mois d'avril à octobre, tu peux remettre ton cuissard court et ton maillot à manches courtes du club. Un sous-vêtement thermique d'été se met sous le maillot et permet d'évacuer la transpiration et d'aérer la peau.



EQUIPES-TOI POUR LA PRATIQUE DU SLALOM VITESSE

Lors des séances de slalom vitesse, nous te conseillons de t'équiper avec un casque intégral, une dorsale, des coudières, des genouillères et de t'habiller en long, même en été. Ce matériel est obligatoire en compétition.



TU ES AUTONOME

Afin de manquer de rien pendant ta sortie VTT, tu dois obligatoirement avoir un sac à dos dans lequel tu pourras glisser le matériel nécessaire à ton autonomie.



TU PREVOIS DE TE RAVITAILLER

S'hydrater pendant l'effort est très important. Tu dois obligatoirement avoir de l'eau à chaque séance. Tu peux remplir une gourde à ton porte-bidon ou bien avoir une poche à eau dans ton sac.

Dans l'idéal, il faut compter environ 0,5 litre de boisson pour chaque heure d'effort, et prévoir un peu plus quand il fait chaud. Un bidon contient entre 0,5 et 0,75 litre. Une poche à eau peut contenir entre 1 et 3 litres. Attention : il est inutile de remplir complètement une poche de 3 litres si tu n'as besoin que d'un litre, ça fait 2 kg de trop à porter pour rien).

Pour un apport régulier en sucres rapides, tu peux ajouter du sucre ou du sirop dans l'eau. Attention : ne pas mettre de glaçons, boire de l'eau froide pendant l'effort peut donner des maux de ventre. Il est conseillé de boire régulièrement et par petites gorgées.

Tu peux également prévoir de prendre quelque chose à grignoter en cas de « coup de moins bien ». Il doit s'agir de sucres rapides : par exemples, barre de céréales au fruit, pâte de fruit, fruits secs, etc.



TU PREVOIS DE REPARER

Lors des séances de l'école VTT du club, nous te demanderons d'avoir obligatoirement une chambre à air de rechange valve presta, adaptée à la dimension de tes roues. Le reste du matériel est facultatif (car prévu par les moniteurs) mais reste néanmoins nécessaire si tu vas rouler en dehors du club : démonte-pneu, pompe, clé plate de 15 si tu n'as pas d'attache rapide à tes roues, bombe anti-crevaison, kit de rustines.

Tu peux prévoir d'avoir un multi-outil avec des clés Allen, un dérive-chaîne, et des tournevis. Il est également utile d'avoir un bout de corde, un rislan ou du scotch à portée de main.



TU PREVOIS DE TE SIGNALER EN CAS DE PROLEME

Si tu pratiques le VTT en dehors du club, tu auras besoin d'avoir avec toi un sifflet et/ou un téléphone portable pour te signaler en cas de problème. Les numéros d'urgence que tu dois connaître par cœur sont les suivants : le SAMU (15), les pompiers (18), la police (17), appel d'urgence partout en Europe (112).



Rappel du matériel à avoir obligatoirement à chaque séance :

- VTT en bon état de fonctionnement
- Casque, gants, lunettes, chaussures adaptées, maillot du club
- Eau et chambre à air presta à la bonne dimension

Attention ! Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou du casse du matériel apporté.



