



Afin de ne pas avoir de mauvaise surprise lors d'une sortie VTT, tu dois vérifier systématiquement ton VTT avant chaque sortie et l'entretenir après chaque sortie.

Si tu détectes un dysfonctionnement sur ton vélo, parles -en à tes parents ou à un moniteur de l'école VTT.

## Avant chaque sortie

### **REGLE TES FREINS**

Vérifie si chacun de tes freins (avant et arrière) freine bien. Vérifie que tes leviers ne soient pas trop souples ni trop durs et qu'ils sont suffisamment accessibles pour un freinage d'urgence. Tu dois pouvoir serrer tes freins tout en gardant ton pouce sous la poignée. Vérifies que tes roues tournent correctement : il ne doit pas y avoir de frottements.

### **REGLE TES VITESSES**

Toutes les vitesses doivent passer avec fluidité sur les pignons, et sur les plateaux. Les manettes doivent être souples à l'utilisation.

### **VERIFIE TES SERRAGES**

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

### **VERIFIE 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).

Lorsque tu as une séance au terrain, tu baisseras ta selle au maximum. Lorsque tu pars en rando, tu régleras ta selle pour que ta jambe soit presque tendue quand tu mets le pied sur la pédale en bas.

### **VERIFIES LA PRESSION DE TES PNEUS**

Si tu as une chambre à air dans ton pneu, tu dois gonfler tes pneus entre 2 et 3 bars de pression. 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 ?**

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

Chaque licencié doit arriver avec son matériel et son VTT en parfaite état.



## Après chaque sortie

- Nettoie ton vélo : arrose ton vélo avec un jet et surtout pas avec un nettoyeur haute pression. Tu risquerais d'endommager gravement les différents joints d'étanchéité.
- Prends une brosse/éponge et nettoie toutes les parties de ton vélo. Attention à ne pas trop toucher aux fourreaux de fourches et aux disques des freins avec la brosse ou l'éponge.
- 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.
- Rince ton vélo : essuie les parties à risque (disque de freins, fourche, amortisseur, ...)
- Applique un filet d'huile sur la chaîne afin de la tenir lubrifiée. Tu peux en faire de même avec les fourreaux de fourche et amortisseur.
- Vérifie tes différents serrages.
- Vérifie si tu n'as aucunes épines dans tes pneus, et que tu n'as pas crevé. Si c'est le cas, enlève les épines et/ou change ta chambre à air pour être prêt pour ta prochaine sortie.



# Tu t'équipes

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

## PROTEGES TA TETE

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,
- les sangles autour des oreilles.

## PROTEGE TES MAINS

Les **gants longs** 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.

## PROTEGE 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.

## PROTEGE L'ASSISE

Un cuissard comporte une peau de chamois synthétique 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.

## UTILISE LES BONNES CHAUSSURES

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

## PROTEGE-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, le maillot du club protège du froid, et un **coupe-vents** 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, le cache-col du club, un couvre-oreille, etc.

## PROTEGE-TOI DE LA CHALEUR EN ETE

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



## 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.

### SE 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.

### REPARER

Lors des séances de l'école VTT du club, nous te demanderons d'avoir obligatoirement **2 chambres 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-crevaisson, kit de rustines. Tu peux prévoir d'avoir un multi-outils 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.

### 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 longs, lunettes, chaussures adaptées, maillot du club**

**- Eau (2L) et chambres à air à la bonne dimension**

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