

- Le Guide du Jeune Vététiste -

Ce guide est un recueil de conseils, d'informations, de renseignements concernant la pratique du vélo au sein de l'école VTT.

Le choix du VTT

Choisir un VTT « passe partout », c'est à dire **polyvalent**. Rapprochez-vous d'un professionnel du cycle. Toutefois, les erreurs à éviter :

- ✓ Un **vélo trop grand** qui ne favorise pas l'apprentissage et plus particulièrement la maniabilité ;
- ✓ Un VTT « tout suspendu » dont la suspension arrière ne sert à rien pour apprendre les bases. Elle alourdit considérablement le vélo.



Astuces : Pour obtenir la taille idéale, il suffit de multiplier l'entrejambe par 0.59

Les accessoires indispensables

- ✓ **Casque** adapté au VTT : **Ne jamais faire du « bike » sans casque**
- ✓ **Gants** : Ils évitent les ampoules et les éraflures en cas de chute
- ✓ **Lunettes** : Elles protègent des projections selon la nature du terrain
- ✓ **Le sac** : le goûter (barres céréales, pâtes de fruits...), le matériel de réparation, de l'eau, une pompe et les coordonnées d'une personne à prévenir en cas d'accident.
- ✓ **Chaussures** à semelle crantée et relativement rigide
- ✓ **Cuissard** de cycliste préconisé

Source – FFC Comité de Provence

Régler son VTT, c'est le personnaliser à sa morphologie

- ✓ **Hauteur de selle**. Assis sur la selle, il faut toucher le sol avec la pointe des pieds ou avoir la jambe tendue lorsque le talon est sur la pédale en position basse.
- ✓ **Position du poste de pilotage**. Les leviers de freins sont inclinés dans le même axe que les bras. La garde des leviers de frein est fonction de la taille des mains de l'enfant. Diminuez la garde grâce à la petite vis sur le levier pour les plus jeunes.

L'entretien du vélo

Le nettoyage : La boue, le sable et la poussière sont les premiers ennemis de la mécanique. **Il faut nettoyer le VTT après chaque sortie**, avant que la terre ne sèche. Pour cela un jet d'eau (sans haute pression) associé à une brosse avant un petit coup de chiffon.

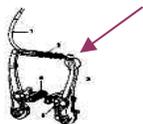
Le graissage : Toutes les zones de friction (chaîne, câbles de frein, ...) sont graissées afin de faciliter le bon fonctionnement mécanique et la durée de vie du matériel.

Points à vérifier après chaque sortie :

- ✓ Usure et fonctionnement des patins de frein
- ✓ Usure des pneus
- ✓ Fonctionnement des vitesses

Régulièrement faire appel à un spécialiste pour faire un check-up complet du vélo.

Pour avoir un freinage souple et efficace, il faut un câble et une gaine en très bon état (si ce n'est pas le cas changer les 2 éléments) :



- Desserrer la vis BTR pour ajuster la tension du câble et faire en sorte que les patins soient à 1 ou 2 mm de la jante.
- Resserrer la vis pour bloquer le câble
- Affiner le réglage par l'intermédiaire de la molette située au levier de frein

 **Le démontage des roues**

Le fonctionnement du serrage rapide : L'écrou (partie ronde du levier) permet d'ajuster le serrage lors du vissage. Le levier permet de bloquer le serrage.



Enlever la roue : Si c'est la roue AR mettre la chaîne sur le petit pignon, décrocher le câble de frein, desserrer le levier de blocage rapide (pas jusqu'au bout)

Remettre la roue : Si c'est la roue AR, placer la chaîne sur le petit pignon, emboîter la roue dans son logement et faire reposer le vélo sur les 2 roues pour qu'elles soient bien positionnées, visser l'écrou jusqu'à ce qu'il touche la fourche et bloquer le levier de la roue, remettre le câble de frein.

 **La réparation d'une crevaison en 6 phases**

1. Je repère le trou (dans une bassine d'eau)
2. je nettoie bien la zone où sera collée la rustine
3. Je mets la colle en couche fine
4. Je patiente 2 à 3mn
5. J'applique la rustine en appuyant pendant 2 à 3mn
6. Je laisse le film plastique au dessus de la rustine afin d'éviter de décoller cette dernière.



OBJECTIF PEDAGOGIQUE

Chaque séance doit permettre de développer l'aisance sur le vélo à travers trois fondamentaux : l'**équilibre**, la **propulsion** et la **conduite**. Cet apprentissage se traduit par des séances spécifiques sur des zones de travail déterminées. Prise en compte du niveau du groupe afin d'adapter les exercices. D'autre part, des notions concernant la mécanique, l'orientation (lire une carte ...), la découverte et le respect de l'environnement, l'initiation à la compétition et l'apprentissage de la sécurité, du code de la route et de la citoyenneté, font parties intégrante du programme pédagogique de l'école VTT.

► **Profil d'une séance**

- Formation des groupes
- Identification des éducateurs par groupe
- Appel
- Départ échauffement, mise en train 35mn
- Zone de travail technique qui permet d'augmenter la difficulté progressivement 45mn
- Goûter 10mn
- Retour sur site 30mn

► **Règles auxquelles doit répondre l'entraînement**

- ✓ **PROGRESSIVITE** - Technique
- Physique
- ✓ **ADAPTABILITE** - Respecter le rythme de chacun
- ✓ **EVALUATION** - Savoir si l'exercice est assimilé, contrôle des progrès effectués

► Évaluation trimestrielle

Les enfants participent chaque fin trimestre à une évaluation « ludique » sous la responsabilité des Brevets d'État du club. Nous validons ainsi l'acquisition partielle ou totale des fondamentaux.

► Un encadrement qualifié

Enseigner une activité aussi spécifique que le vélo tout terrain demande des compétences en matière de technique, de pédagogie, d'environnement et de sécurité. C'est la raison pour laquelle le club souhaite avoir des éducateurs formés et qualifiés à la pratique et à l'enseignement du VTT.

► Trousse à pharmacie

Chaque groupe d'enfant est doté d'une **trousse à pharmacie** qui permet de réaliser les premiers soins et d'un téléphone portable.

- CHARTE DE L'EDUCATEUR DE L'ECOLE DE VTT VELOROC -

Art 1 – Cette charte a pour but de responsabiliser l'éducateur afin de garantir la mise en sécurité optimale de tous les enfants inscrits à l'école VTT du VELOROC.

Art 2 – L'école VTT est partie intégrante de la structure VELOROC, tous les éducateurs sont licenciés au VELOROC.

Art 3 – Les directives techniques et pédagogiques sont définies par l'éducateur responsable diplômé d'état.

Art 4 – Tout éducateur s'engage à suivre une formation et un perfectionnement au sein de la FFC.

Art 5 – Tout éducateur s'engage à respecter les mesures de sécurité imposées par la législation en vigueur.

Art 6 – Il est fortement recommandé à chaque éducateur de suivre une formation à l'AFPS.

Art 7 – Être éducateur à l'école VTT, c'est mettre en valeur l'image du VELOROC, par le comportement, le relationnel, le port de la tenue VELOROC, pendant et après l'école VTT.

Art 8 – Régularité, assiduité, implication tout au long de l'année.

Art 9 – Suivant la politique prônée par le Comité Directeur du VELOROC, la volonté d'assister à des séances d'information contre le dopage, permettra de comprendre et de combattre ce fléau par l'éducation.

- CODE DE BONNE CONDUITE -

1. Soyons respectueux et courtois des autres usagers de la nature.
2. Dépassons et croisons les randonneurs au pas.
3. Respectons la nature. Roulons sur les sentiers autorisés au VTT.
4. Rapportons tous nos déchets.
5. Respectons la tranquillité de animaux.
6. Protégeons-nous ! Casque, gants et lunettes à minima.
7. Apprenons à piloter «propre», pour préserver les chemins.

- NUMEROS UTILES -

Bureau VELOROC 04 90 76 06 16
Jean Louis DELPIANO 06 80 06 25 08
Danielle DECOMBAZ 04 90 71 40 59 – 06 71 68 22 39

Site veloroc.free.fr

E mail veloroc@wanadoo.fr