

CHARTRE DU JEUNE VÉTÉTISTE

- 1- L'accueil
- 2- Avant une sortie
- 3- L'équipement
- 4- L'hiver
- 5- L'entretien
- 6- Les courses
- 7- Les liens

1 – L'ACCUEIL

Tu viens d'intégrer le club de VTT de Méry sur Oise, appelé aussi le country vélo club. Fort de plus de 90 adhérents, ce club te propose de découvrir le monde du vélo et plus particulièrement celui du Vélo tout terrain.

Le rendez-vous des entraînements a lieu le samedi à 14h00, à notre local derrière la police municipale au _____ à Méry sur Oise. En règle générale, il n'y a pas d'entraînement durant les vacances scolaires sauf à la demande du club.

Lors des entraînements, 4 groupes sont formés selon l'âge et le niveau de chacun. Les groupes sont dirigés par un éducateur diplômé et encadré au moins un accompagnateur du club.

Lors de ces sorties, tu respecteras le code de la route, l'environnement, les éducateurs et tes camarades. Tu amélioreras tes capacités techniques sur un VTT et tu feras progresser ton niveau physique en t'entraînant dans divers endroits tels que la boue, le sable, l'herbe, la terre et les pierres.

Les éducateurs seront aussi là pour te conseiller et te sécuriser lors des montées, des descentes et dans toutes les parties techniques rencontrées.

Le club possède un site Internet qui pourra répondre à tes questions grâce à un forum, te voir ou mettre tes photos en ligne... Pour, t'inscrire, voir avec 'François', notre webmaster. Adresse : countryvéloclub.ifrance.com

2 – AVANT LES SORTIES

Ton vélo, un VTT, devra être en bon état et nettoyé.

Avant de partir, vérifie :

- Le passage de toutes tes vitesses et de tes plateaux.
- Le freinage avant et arrière.
- L'usure de ton système de freinage (plaquettes ou patins .
- L'usure de tes pneus et le gonflage.
- Huile ta chaîne.

3 – L'EQUIPEMENT

Pour la tête,

Un casque est obligatoire. Pas de casque = pas de sortie. Prends en en de préférence avec des trous d'aération, car l'été il fait chaud là-dessous. Prends le réglable au niveau de ton tour de tête car prochainement tu risques de grandir. Il doit bien te maintenir la tête. Ni trop grand, ni trop petit. Il devra comporter obligatoirement une jugulaire afin que celui-ci reste bien en place lors d'une chute. Il pourra comporter une visière si tu le souhaites, c'est bien pour le soleil.

Pour les yeux,

Rien n'est obligatoire, mais c'est confortable. Une paire de lunettes avec des verres interchangeables. C'est bien pour le soleil l'été et la boue l'hiver. En plus cela protège tes yeux lorsque tu rencontres des branches d'arbres.

Pour tes mains,

Les gants sont obligatoires. Premièrement pour ton confort avec ton guidon, deuxièmement en cas de chute, car c'est la première chose que tu vas mettre au sol. Attention donc aux échardes, aux épines, aux pierres... Ils peuvent être courts (doigts coupés) ou long, ceci sera ton choix.

Pour tes pieds,

Pour les chaussettes, c'est toi qui les choisiras courtes ou longues. Pour les chaussures, n'hésite pas à prendre 1 ou 2 taille au dessus, car tu vas grandir et l'hiver il va falloir protéger tes petits petons. Sinon tes chaussures, devront être cramponnées, solides et ne craignant ni l'eau ni la boue. Si tu ne sais pas quoi choisir, va au rayon football à Décathlon, il y a des chaussures pour terrains durs à picots, pour pas très cher. Sinon si tu préfères, il y a au rayon montagne, des chaussures de randonnée tailles basses qui sont aussi un bon choix.

Les shorts,

Ils sont spécifiques au vélo. On appelle cela un cuissard. Ils sont généralement moulant et comporte à l'intérieur une peau de chamois pour le confort lorsque tu es assis sur ta selle. Ne mets pas de culotte ou de slip avec un cuissard, tu risques d'être irrité à entrejambe avec le frottement provoqué par la selle. Le club en vend aux couleurs du club. Vois avec lui si tu en veux un.

Le maillot,

Ils doivent comporter des poches sur le dos de ton maillot afin de pouvoir transporter tes clés, ton portable, un encas... Le maillot du club est obligatoire en compétition, pour représenter le club. Vois avec lui pour en acheter un. Tu peux aussi demander aux anciens pour qu'ils t'en vendent un en occasion (trop petit).

Le coupe vent,

Lorsqu'il fait un peu frais, froid ou qu'il pleut, il est nécessaire. Prends le toujours sur toi, car le temps peut changer très vite.

Le sac à dos,

Pour les plus petits, il est nécessaire pour y mettre :

- 1 chambre à air adaptée à la taille de tes roues.
- 1 goûter.
- 1 pompe.
- 1 coupe vent.

Il devra être réglé et adapté à ta taille. Si en plus il est muni d'une sangle pectorale, c'est encore mieux, cela évite qu'il bouge. Si tu n'aimes pas les bidons (pour boire), il en existe avec des sacs à eau ou appelé plus couramment des "camelback".

4 – L'HIVER

L'hiver, il fait froid, il pleut, ce n'est pas très agréable, mais il faut continuer à s'entraîner pour progresser. Donc pour combattre les effets des températures, voici quelques astuces.

La tête,

Achète une cagoule polaire fine que tu porteras sous ton casque, elle te protégera les oreilles, le front, ton cou et ton nez si nécessaire ;

Les mains,

Ne mets pas de gant de ski, ce n'est pas très pratique pour changer tes vitesses. Les gants polaires, c'est chaud, mais cela ne protège pas de l'humidité et de la pluie. Soit tu achètes des gants d'hiver pour cycliste que tu double de gants en soie, soit tu achètes des gants de plongée au rayon "plongée" à Décathlon à 12 euros. C'est confortable, étanche, solide et tu as toujours chaud.

Le torse,

Ne mets pas de manteau ou de doudoune, ce n'est pas pratique. Pour avoir bien chaud, mets 4 ou 5 couches de vêtements y compris ton coupe vent.

Les jambes,

Ne mets pas de survêtement, ce n'est pas pratique et cela pèse une tonne lorsqu'il est mouillé. Mets plutôt un collant long en lycra que tu trouveras aux rayons danse ou gymnastique. Ensuite tu le mettras sous ton cuissard court et tu seras bien à l'aise.

Les pieds,

Si tu as froid aux pieds, tu ne pédaleras plus, alors vaut mieux les protéger. C'est pour cela qu'il faut choisir des chaussures un peu plus grandes lorsque tu les achètes. Je te propose 3 solutions de la moins à la plus onéreuse.

- Tu mets une paire de chaussettes fines. Ensuite tu enfiles à tes pieds un sac fin de course ou un sac de congélation et tu mets une autre paire de chaussettes. Cela fait un peu de bruit, mais tu auras chaud.
- Achète une paire de chaussettes en néoprène au rayon plongée à Décathlon.
- Achète des couvre chaussures en néoprène au rayon cycle à Décathlon.

5 – L'ENTRETIEN

L'entretien de ton vélo est très important. Tu vas découvrir le VTT et donc pédaler dans l'eau, la boue, le sable.... Tous ces éléments, vont dégrader rapidement ton vélo si tu n'en prends pas soin.

A la fin de chaque sortie ou de chaque course, tu devras en premier lieu, le laver. Profites en lors des entraînements, car au local nous disposons d'un point d'eau te permettant de laver ton vélo.

Chez toi, nettoie soigneusement ta chaîne avec une brosse à poils durs, ainsi que les dérailleurs avant et arrière. Nettoie aussi la couronne possédant les pignons arrière ainsi que les plateaux avant. Vérifie que ton boîtier de pédalier ne craque pas ou présente un jeu excessif de fonctionnement. A la fin de ton entretien, l'huile le tout avec une huile spécifique.

Jette un œil sur ton système de freinage. Change les plaquettes ou les patins de frein, s'ils sont usés.

Jette un œil sur tes roues. Observe si un rayon n'est pas cassé. Vérifie que les jantes ne sont pas trop voilées. Contrôle le jeu latéral de tes moyeux. Regarde l'usure de tes pneus et contrôle la pression de gonflage. Fait le nécessaire en cas de problème.

Contrôle le fonctionnement de tes manettes de dérailleur et règle les dérailleurs si nécessaire.

Si tu grandis, pense régulièrement à repositionner ta potence et ta selle.

!!! Attention, si tu changes ton vélo durant l'année, pense à en parler au club, on pourra te conseiller pour avoir le meilleur choix possible en fonction de tes moyens et tes capacités.

6 – LES COURSES

Plusieurs courses sont organisées par les clubs durant l'année. Tu seras avisé lors des entraînements et par mails informatiques. Pense à répondre aux mails que le club t'envoie car sinon tu risques de ne pas être pris en compte pour les compétitions. Chaque coureur se débrouillera pour être emmené sur les aires de départ des courses. Souvent un itinéraire routier sera à disposition sur Internet, ainsi qu'un lieu et une heure de rendez-vous pour partir en convoi. Généralement, ce lieu est à la gare de Méry sur Oise.

Exceptionnellement, si tes parents ne peuvent pas t'emmener, vois avec les éducateurs et les dirigeants du club pour trouver une solution.

7 – LES LIENS

Liste des distributeurs et marchands de cycles dans le secteur,

- Décathlon, Montigny les Cormeilles, l'Isle Adam, Cergy le Haut.
- Go sport, Herblay.
- Sport loisir Leclerc, Franconville.
- Vélo neuf, Montigny les Cormeilles.
- Vélo news, Méry sur Oise.
- Districycle, Pierrelaye.
- Hutsebault, Domont.
- Périgois cycle, Bezon.

Les sites Internet,

- countryveloclub.ifrance.com
- Fizzbikes.com
- troc-velo.com
- rueduvélo.com
- mtbikers.com
- ffc.fr
- topeak.com
- vélovert.com
- chaineréactioncycles.com
- shimano-france.com
- ufolep60
- leboncoin.fr

Merci, le CVC.



Agrément jeunesse et sport N°95-96-S-05
Country Vélo Club
Mairie de Méry sur Oise, 14 Avenue Marcel Perrin, 95540 Méry sur Oise
Tel : 01 34 48 18 72