

## *File et le verbal*

En groupe appliquez et faites pratiquer, le verbal et la gestuelle, il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité.

Des gestes, des paroles que les écoles cyclo pratiquent depuis un grand nombre d'années.

### **EXEMPLES :**

#### **Trou dans la chaussée :**

- Pointez le doigt en direction du trou.
- Criez "ATTENTION TROU"
- Les suivants : Passez le message.

#### **Une crevaison en groupe :**

- Levez le bras.
- Criez "crevaison"
- Puis tendez le bras à droite pour signaler l'arrêt
- Les suivants : Passez le message
- Réparez sur le bas côté

#### **Incident mécanique :**

- Levez le bras
- Criez stop
- Criez "j'ai un problème"
- Les suivants : Passez le message
- Réparez sur le bas côté

#### **Franchissement d'un carrefour à balise :**

- Arrêtez vous.
- Chacun doit s'assurer que la route est libre, avant de passer.
- Respectez le code de la route.

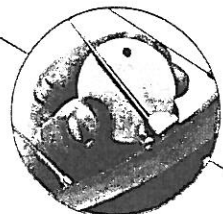
#### **Entrée en agglomération ou de nuit :**

- Mettez vous en simple file.

# >> Contrôle technique du vélo avant la reprise Pour un vélo en forme

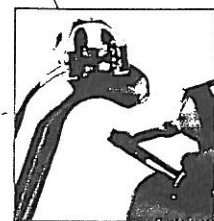
## 1 Les patins frottent sur la jante

Le premier réflexe est de détendre les étriers, mais si la jante frotte sur les patins par intermittence, cela signifie que la jante est voilée. La solution consiste à la... dévoiler. À l'aide d'une clé à rayon, opérez sur plusieurs écrous de rayons après avoir repéré la zone voilée.



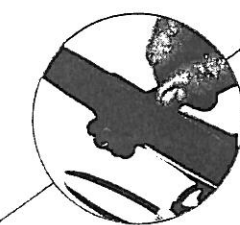
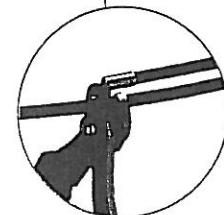
## 2 La tige de selle craque

Démontez-la (ou les) vis de serrage du support du chariot de la tige de selle. Nettoyez-la et graissez-la. Profitez-en pour retirer la tige de selle. Passer un coup de chiffon puis remontez-la avec une bonne dose de graisse !



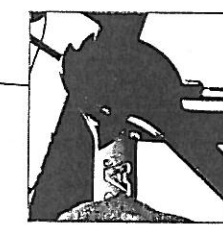
## 3 Les poignées sont dures

Huilez le mécanisme de l'indexation situé à l'intérieur de la poignée, mais la solution la plus ajustable consiste à démonter et à graisser le câble de frein et de dérailleur. Les gaines doivent être recouvertes d'une douille métallique à chaque extrémité.



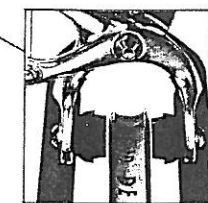
## 4 Le guidon craque

Démontez le cintre et graissez les zones en contact entre les deux composants, cintre et potence. Si le bruit persiste, démontez et graissez les vis de la potence.



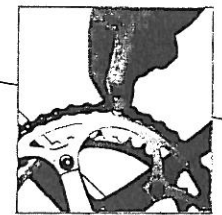
## 5 Le jeu de direction craque

Quel que soit le système mécanique (classique ou aheadset), supprimez le jeu pour éliminer tout flottement intempestif ; évitez de rouler avec une direction desserrée, cela peut endommager les cuvettes et la fourche.



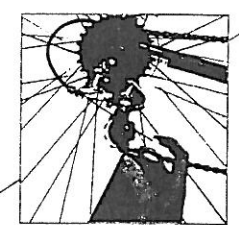
## 10 La chaîne saute

Vérifiez tout d'abord l'usure de la chaîne. Décollez les maillons du plateau. Si vous apercevez une dent, la chaîne a rendu l'âme. Il se peut que deux maillons soient durs. Faites jouer le brin de chaîne latéralement. Attention, si vous montez une chaîne neuve, il est nécessaire de remplacer la cassette ou pour le moins les couronnes les plus utilisées.



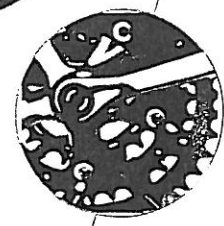
## 9 Le dérailleur arrière redescend lentement

Le problème est caractéristique d'un écrasement du câble dans la gaine. Vérifiez les embouts de gaine, démontez le câble et graissez-le. Si vous roulez souvent sous la pluie, n'hésitez pas à investir dans des gaines en téflon, moins sensibles au frottement et plus étanches.



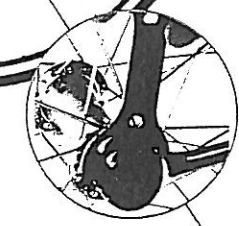
## 8 Le pédalier craque

Ce problème peut avoir diverses origines. Démontez et graissez les vis de serrage des manivelles. Après la première sortie, resserrez-les encore. Si le bruit persiste, démontez le boîtier, nettoyez et graissez le filetage de la boîte de pédalier. Enfin, le bruit peut résulter d'un mauvais serrage des vis des plateaux.



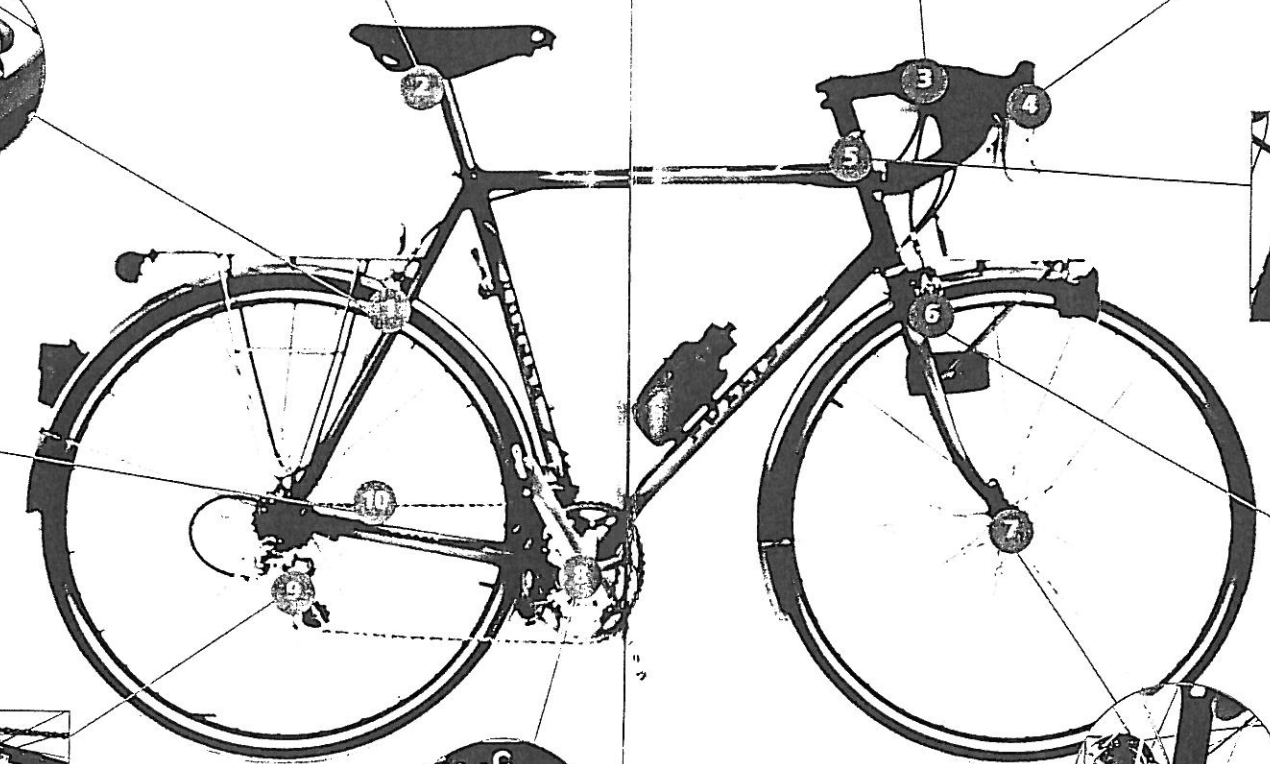
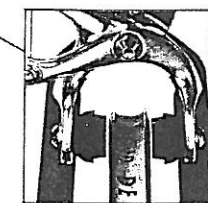
## 7 Les moyeux ont du jeu

Deux cas de figure :  
1/ les roulements sont à billes, le jeu se rattrape en réglant les cônes des moyeux à l'aide de clés plates spécifiques.  
2/ les moyeux sont munis de roulements annulaires, vous ne pourrez, sauf exception, ajuster le jeu et vous serez quitte pour un changement pur et simple (opération à effectuer par un vélociste).



## 6 Les freins couinent

Nettoyez à l'aide d'un dégraissant les flancs de la jante ainsi que les patins. Positionnez ceux-ci légèrement pincés vers l'avant. La partie avant du patin doit d'abord entrer en contact avec la jante. S'ils sont trop usés, remplacez-les !



## Recommandations relatives à l'animation en sécurité de l'activité vélo tout terrain

Instruction n° 92-166 du 17 juillet 1992 (jeunesse et sports : DS/2) - Texte adressé aux préfets de région et de département (DR et DDJS, aux directeurs des écoles et instituts nationaux et des CREPS)

### A) La préparation de l'activité

#### 1 - L'itinéraire

S'il est prévu sur un parcours balisé, se renseigner sur la difficulté technique et, le cas échéant, se procurer un plan d'ensemble des différents tracés (pour prévoir des itinéraires de replis, par exemple).

S'il doit se dérouler en dehors de secteurs balisés, prévoir un tracé sur carte IGN (1/25 000) pour évaluer la dénivellée totale, le kilométrage global et toute autre particularité du parcours (exemple: les échappatoires possibles, les routes périphériques).

#### 2 - Les conditions climatiques

Importantes pour le bon déroulement de l'activité ; pour les prévoir, téléphoner à la météo (08 36 65 02) + n° du département ou n° local).

3 - Prévenir une tierce personne de l'itinéraire choisi et de l'heure probable de retour.

### B) L'équipement conseillé

#### 1 - Individuel

Pour une pratique satisfaisante tant au plan du confort que de la sécurité, un minimum d'équipement adapté s'impose :

- \* chaussures avec semelle crantée et relativement rigides ;
- \* cuissard cycliste ;
- \* gants ;
- \* casque adapté au VTT ;
- \* lunettes.

#### 2 - Le VTT

Utiliser un matériel prévu pour la pratique du vélo tout terrain. Il doit posséder notamment :

- \* des freins efficaces et en bon état (câbles, leviers, patins) ;
- \* un dispositif de sécurité destiné à retenir le câble de frein au-dessus de la roue avant en cas de rupture du câble principal ;
- \* des pneumatiques permettant une bonne adhérence sur différents terrains. (Les fabricants sont soumis, à ce titre, aux dispositions de la loi du 21 juillet 1983 relative à la sécurité des consommateurs).

#### 3 - Le matériel collectif

Il devra consister en :

- \* une trousse de réparation permettant des interventions urgentes en cours d'activité afin d'éviter les immobilisations sur le terrain ou la poursuite de l'activité dans de mauvaises conditions de sécurité ;
- \* une trousse de premiers secours ;
- \* un éclairage de signalisation.

### C) Le déroulement de l'activité

Pour une pratique dans les meilleures conditions de sécurité, le responsable de l'activité veillera :

- \* à constituer des groupes de "douze personnes maximum pour deux cadres" dont un en position de serre-file) ;
- \* à vérifier le bon fonctionnement du matériel avant le départ (freins, dérailleurs, différents axes, pneumatiques) ;
- \* à prévoir un "serre-file" de groupe ;
- \* à rester groupés ou en tout cas à prévoir des regroupements fréquents ;
- \* à utiliser des signaux clairs pour prévenir de tous passages difficiles ou imprévus sur le parcours ;
- \* à permettre au groupe de se nourrir et de s'hydrater régulièrement pendant l'activité ;
- \* à conseiller à chaque participant d'être à jour de la vaccination antitétanique.

### D) Le respect du milieu et des autres usagers

Le VTT peut, en cas de pratique abusive, causer des dégâts importants au milieu naturel. De plus, les itinéraires empruntés dans le cadre de sa pratique sont souvent des itinéraires communs aux randonneurs pédestres et équestres.

Il est donc essentiel de respecter quelques règles simples de progression.

- a) utiliser au maximum les itinéraires balisés ou, à défaut, les sentiers déjà existants.
- b) le VTT étant assimilé à un véhicule, il ne peut être, sur les territoires ONF, autorisé hors des chemins ouverts à la circulation publique (art. R331-3 du code forestier).
- c) progresser par groupes restreints qui sont moins "dérangeants" pour la faune sauvage.
- d) maîtriser sa vitesse, un groupe de marcheurs, de cavaliers ou autres (exploitants agricoles, par exemple) peut, à chaque instant, se trouver sur votre chemin.
- e) se souvenir que les réserves naturelles n'autorisent la pratique du VTT que sur des itinéraires bien définis, il est alors nécessaire de se renseigner.

(Bulletin officiel de la jeunesse et des sports n° 8 du 27/08/1992)