PARCOURIR UNE DISTANCE DE 30 KM

Comme "Le Lièvre et la Tortue", pour aller loin, rien ne sert de courir. Lors de tes premières sorties sur la route, tu dois apprendre à **GÉRER TON EFFORT.**

Ensuite, petit à petit, tu pourras augmenter les distances.

Pour le moment, nous te proposons de réaliser ton premier défi : **30 Kilomètres !**
Bien sûr, c'est une petite randonnée, mais certaines courses du Tour de France, comme les prologues, ne sont pas plus longues.

L'important, c'est de réaliser cette distance avec le maximum d'aisance.

Pour le vérifier, remplis ce questionnaire juste après :

1. A l'arrivée, comment t'es-tu senti :
entoure ton état de forme suivant l'échelle ci-dessous

de 1 pour "très fatigué".... à 10 pour "vraiment pas du tout fatigué"

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Pendant la randonnée, as-tu beaucoup forcé ?
entoure la force que tu as utilisé

de 1 pour "avoir peu forcé"... à 10 pour avoir "donné toute tes forces"

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Connais-tu le temps mis pour parcourir ces 30 Km ?

. . . . . minutes

4. Connais-tu ta vitesse moyenne ?

. . . . . Km / heure

Décris ta randonnée *(routes, village, côtes... du départ à l'arrivée)* :

. . . . . .

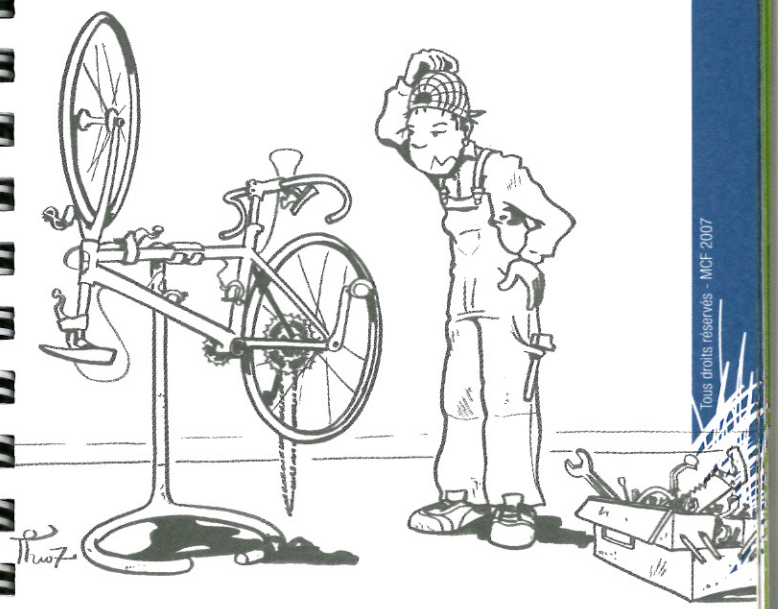
. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tous droits réservés - MCF 2007

MÉCANIQUE



L'entretien et les réglages de ton vélo font partie de l'apprentissage.

Rassure-toi : c'est tout simple quand un moniteur te l'explique et ça évite les futures galères.

Tous droits réservés - MCF 2007

RÉGLER TA HAUTEUR DE SELLE

Pour aller plus vite et moins te fatiguer, il faut être **bien positionné sur ton vélo**, notamment en réglant ta selle à la bonne hauteur.

Trop basse : tu auras mal aux jambes et tu n'utiliseras pas toute ta force.

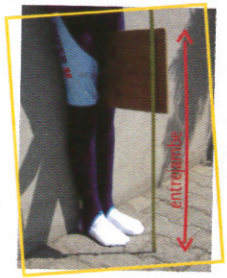
Trop haute : tu auras des douleurs aux genoux et tu seras obligé de te déhancher pour pédaler.

La hauteur est bonne si ta jambe est presque tendue lorsque ta pédale est en position basse. Pour ce réglage tu as deux possibilités :

• LA MÉTHODE RAPIDE :

Place ton talon sur ta pédale en position basse ; ta jambe doit être complètement tendue. Mets l'autre talon sur l'autre pédale et pédale en arrière : tu ne dois pas te déhancher.

• LA MÉTHODE PRÉCISE (mais théorique) avec ton entrejambe :



C'est la longueur de tes jambes qui se mesure debout pied nus, talons contre le mur (place un livre le plus haut possible entre tes jambes et fais mesurer la distance entre le haut du livre et le sol). Multiplie ensuite ton entrejambe par 0,86 et tu obtiens ta hauteur de selle, qui se mesure de ton axe de pédalier (point de fixation de tes manivelles) jusqu'au creux de ta selle.

Une fois ta hauteur de selle réglée, tu pourras la modifier plus tard de quelques millimètres jusqu'à avoir de bonnes sensations.

ATTENTION : comme tu grandis, tu dois aussi faire évoluer ta hauteur de selle. Vérifie la régulièrement car ta croissance est parfois rapide !

Tous droits réservés - MCF 2007

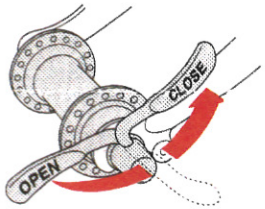
VÉRIFIER LES POINTS DE SÉCURITÉ DE TON VÉLO AVANT DE PARTIR

Pour ne pas tomber à cause de ton matériel, tu dois bien l'entretenir.
Plusieurs points sont très importants pour ta sécurité :

1. LA PRESSION ET L'ÉTAT DE TES PNEUS

Tout d'abord, un pneu trop usé ou avec une hernie (coupure du pneu qui provoque un gonflement de la chambre à air) doit être immédiatement remplacé car il pourrait faire éclater ta chambre à air et provoquer une chute. Ce serait dommage de se casser la figure pour si peu !
Aussi, un pneu pas assez gonflé risque de déjanter (sortir de la jante) ou de te faire perdre l'adhérence, surtout en plein virage, et là aussi c'est la chute assurée ! On ne rigole donc pas avec ses pneus...

2. LE SERRAGE DE TES ROUES



Une roue qui se taille... aïe, aïe, aïe ! Avant chaque départ, vérifie que tes roues sont bien fixées. Avec les serrages rapides, cela est vite fait et évite les mauvaises surprises.

Un contrôle systématique de la position du levier pour contrôler que le serrage rapide est bien bloqué (incliné vers l'intérieur) doit devenir pour toi un réflexe.

Conseil : pour éviter que le levier ne s'ouvre facilement, place-le dans l'alignement de ton cadre ou de ta fourche.

3. LE FONCTIONNEMENT DE TES FREINS

- Il doivent être souples (faciles à actionner). Si ce n'est pas le cas, change les câbles et les gaines, normalement tous les ans.
- Les patins doivent être en bon état (pas trop usés). Dès que tu ne vois plus les rainures c'est qu'il est temps de les changer.
- Ils doivent être bien réglés : toucher la jante sur toute leur surface et en même temps. Reporte-toi page 56 pour apprendre ce réglage...

Tous droits réservés - MCF 2007

ENTRETENIR TON VÉLO

Un vélo bien entretenu dure bien plus longtemps et t'évite des problèmes. Surtout qu'un petit effort après chaque sortie est suffisant.

LE NETTOYAGE

Le sable et la poussière se collent à ton vélo à cause des corps gras présents sur la route. Or le sable est l'ennemi n°1 de la mécanique.

Pour nettoyer ton vélo, utilise de l'eau dans un seau que tu appliques à la brosse (avec éventuellement du liquide vaisselle pour dégraisser), puis un chiffon propre et sec pour essuyer ton vélo.

Attention : n'utilise pas un jet à haute pression, car l'eau pénètrerait dans les roulements des roues, de la direction et des pédales, puis finirait par les endommager.

LES POINTS ESSENTIELS À ENTRETENIR :

- **la chaîne**, très régulièrement, pour éviter qu'elle ne s'encrasse ou qu'elle ne rouille.
- **les dérailleurs**, car ils fonctionnent mieux quand ils sont propres.
- **les jantes**, qui doivent rester propres pour obtenir un bon freinage.

LE GRAISSAGE

Toutes les pièces qui tournent sur ton vélo s'usent très vite. C'est le phénomène de friction. Pour allonger leur durée de vie, il suffit de leur appliquer de la graisse ou de l'huile.

En règle générale, tu dois mettre de l'huile sur la chaîne et de la graisse (plus épaisse) sur les différents roulements : jeu de direction*, jeu de pédalier, mais aussi dans les gaines pour que les freins et le passage des vitesses soient souples.

un lexique page 98 t'explique tous les mots que tu ne connais pas.

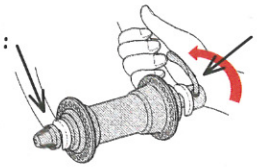
Tous droits réservés - MCF 2007

DÉMONTER UNE ROUE

Pour transporter ton vélo ou pour réparer une crevaison, tu dois souvent enlever les roues de ton vélo. Démonter quelque chose est toujours plus facile que le remonter. Et dans le cas des roues, un mauvais serrage peut devenir catastrophique : tu peux perdre ta roue en roulant... Aïe !

C'est pour cela qu'il faut bien comprendre comment fonctionne un serrage rapide.

L'ÉCROU :
c'est la partie ronde (sans levier) qui permet d'ajuster le serrage en le vissant ou dévissant

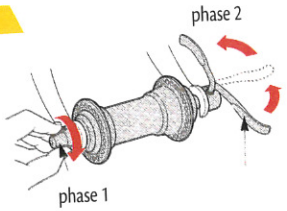


LE LEVIER :
il permet de bloquer le serrage (attention à ne pas le bloquer trop fort)

VOICI LES ÉTAPES POUR BIEN SERRER TA ROUE

1. RÉGLE D'ABORD LE SERRAGE AVEC L'ÉCROU jusqu'à ce qu'il touche le cadre ou la fourche (phase 1)

2. BLOQUE ENSUITE LA ROUE en fermant le levier vers l'intérieur (phase 2)



REMARQUE

- Si tu peux fermer le levier trop facilement : l'écrou n'est pas assez vissé. Recommence.
- Si tu n'arrives pas à le fermer : l'écrou est trop vissé... Desserre-le !
- Si tu peux le fermer à fond sans trop forcer : c'est bon pour partir.

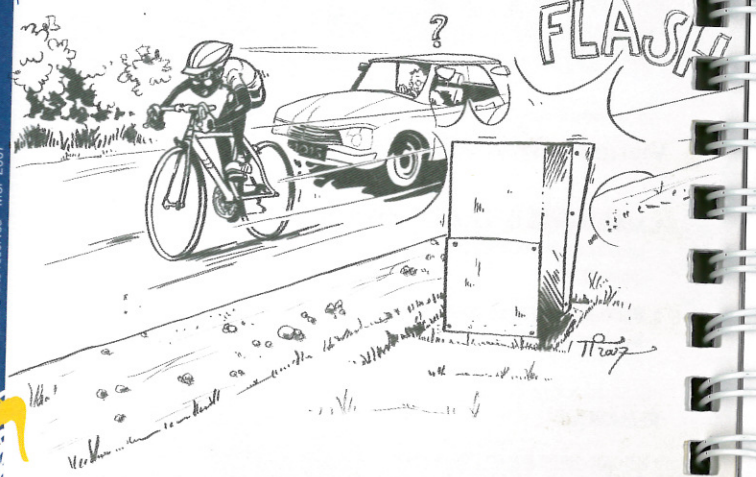
ATTENTION à la position du levier :

A. vers l'extérieur il est ouvert et la roue peut partir

B. vers l'intérieur la roue est bloquée.

Tous droits réservés - MCF 2007

SÉCURITÉ ROUTIERE



Si tu veux rouler sur la route, tu n'as pas le droit à l'erreur, car d'autres véhicules circulent plus vite que toi et l'accident est toujours possible.

C'est pour l'éviter et permettre à tous les utilisateurs de s'entendre et de partager le même espace que le code de la route a été créé. Ne pas le respecter, c'est se mettre en danger et ne pas respecter les autres.

Tous droits réservés - MCF 2007

CONNAÎTRE LES RÈGLES DE BASE DU CODE DE LA ROUTE

Si aucun code n'existait, tout le monde roulerait dans n'importe quel sens... Quel bazar ce serait ! Il est donc impératif de respecter le code de la route si tu ne veux pas avoir d'accident et ne pas en créer !

1ÈRE RÈGLE : TOUJOURS ROULER À DROITE... MAIS PAS TROP !

A vélo, tu te feras souvent doubler par des véhicules qui roulent plus vite. Tu ne dois pas les gêner lorqu'ils te doublent, mais ceux-ci doivent en revanche laisser 1 m à 1 m 50 entre leur véhicule et toi. Ne roule donc pas trop à droite, proche de l'herbe ou du trottoir, car tu risques de tomber. Même si une voiture klaxonne, reste sur la route.

2E RÈGLE : MÊME À VÉLO, ON S'ARRÊTE AU STOP ET AU FEU ROUGE !

Ce n'est pas parce que l'on est plus petit que l'on ne doit pas s'arrêter. Au STOP comme à un feu tricolore orange ou rouge, un cycliste doit mettre pied à terre. Si l'on te renverse alors que tu grillais un STOP, tu seras le responsable de l'accident ! Profite de cet arrêt pour regarder ton compteur, boire un coup ou te reposer...

3E RÈGLE : LA PRIORITÉ À DROITE !

Parfois, certaines routes sont prioritaires par rapport à la tienne. Elles sont souvent signalées par ce panneau, mais peuvent aussi ne pas être indiquées. Cela n'est valable que pour les routes qui viennent de la droite et qui ne disposent pas d'un STOP, d'un feu ou d'un cédez le passage. Dans tous ces cas tu dois laisser passer les véhicules qui viennent de la droite.

4E RÈGLE : CÉDEZ LE PASSAGE...

Avec un tel panneau et une grosse ligne pointillée sur la route, dès qu'un véhicule approche, tu dois lui céder le passage en t'arrêtant et en mettant pied à terre. Si personne n'arrive, tu peux alors t'engager. Si un véhicule est très loin, tu peux aussi t'engager, mais attention, car il peut arriver très vite. Regarde donc bien loin et n'hésite pas à t'arrêter si tu n'es pas sûr d'avoir le temps de passer.

Tous droits réservés - MCF 2007