



CYCLO TOURISME AUBENAS-VALS ECOLE V.T.T.

Chemin du Tennis – Quartier Roqua

07200 AUBENAS

Tél : 04.75.35.74.55

Portables : 06.89.35.90.45 (groupes du mercredi)

06 84 46 94 92 (groupes du samedi)

CONSEILS POUR UNE BONNE RANDONNEE VTT EN TOUTE SECURITE

Voici quelques recommandations :

- casque rigide norme CE **obligatoire**
- gants cyclistes (hiver : gants en laine longs)
- bidon d'eau
- petit sac à dos (avec 2 bretelles) : à l'intérieur : 1 kway, vêtement supplémentaire, chambre à air (dimension conforme à celle des roues), nécessaire réparation, 2 démontes pneus
- de quoi manger : barres de céréales, fruits secs
- avoir avec soi, sa licence FFCT
- Vérifier avant le départ l'état de son VTT : les pneus, les freins (patins, câbles), selle, dérailleur. De temps en temps, nettoyer au jet d'eau son VTT et penser à huiler la chaîne. Si nécessaire, voir un vélociste

Tenues vestimentaires :

Il vaut mieux avoir plusieurs couches légères sur soi qu'un gros pull ou anorak (gênants), l'hiver un collant noir est obligatoire plutôt qu'un survêtement ample (pédalier).

De bonnes baskets avec scratch feront très bien l'affaire

Dans tous les cas, on adapte sa tenue aux conditions atmosphériques (froid, pluie, soleil)

La sécurité avant tout :

- on apprend à contrôler sa vitesse en toute circonstance et à se concentrer sur les pièges de la chaussée ou des chemins
- bien que notre terrain de prédilection soient les sentiers, les pistes forestières, il nous arrive d'emprunter les petites routes.

En ce domaine, les adultes seront intransigeants :

- a) on écoute et on applique les consignes transmises par les adultes
- b) on se met automatiquement en file indienne derrière l'adulte
- c) on suit celui qui précède avec une certaine distance (1 vélo d'écart) afin d'éviter d'accrocher la roue de celui qui vous précède
- e) on respecte le code de la route et on reste courtois avec les autres usagers
- f) on reste très attentif et vigilant

Bon chemin à tous, restons très prudents lorsque nous sommes sur le goudron.

Les éducateurs du C.T.A.V.