



# Pèle-Cyclo en Avesnois 2016

## PRÉPARATION AU VÉLO

PRÉNOM :

Nom :

### Déplacements à vélo :

- Pendant les 3 jours, sur le trajet, soit à l'écoute des encadrants, car ils sont responsables de ta sécurité. Ce n'est pas une compétition, mais un beau temps de partage et d'écoute.
- Intersections : le premier de file bloque toujours la circulation pour laisser passer les suivants.
- Sur les voies vertes : soit vigilant par rapport aux autres usagers (en particulier les plus vulnérables - zones de rencontre avec les piétons)
- Tourner à Gauche en groupe. Tout d'abord une méthode pour tourner seul, ci-joint un lien : page 12 - "4. Tourner à gauche" : <http://www.droitauvelo.org/DOC/FICHES/fiche3.pdf>  
Nous t'expliquerons le 14 mai la méthode pour tourner à Gauche en groupe : le/la premier/e doit prévenir suffisamment tôt le/la dernier/e de file pour anticiper et prévenir les éventuels véhicules qui arriveraient par derrière.
- Respecte la distance de sécurité sur route : 1 mètre entre le cycliste (toi) et la bordure, pour éviter aux véhicules à moteur arrivant par derrière de doubler la file de cyclistes, au cas où un autre véhicule viendrait en sens inverse. Ci-joint un autre lien : page 4 - "2. prenez votre place et gardez la" : <http://www.droitauvelo.org/DOC/FICHES/fiche5.pdf>
- Respecte aussi la distance entre celle/celui qui est devant et toi : environ la longueur d'un vélo.
- Adapte ta vitesse et ton positionnement sur les routes sinueuses (par rapport aux usagers arrivant en sens inverses), même si la visibilité est soi-disant bonne dans les virages.

### Technique cycle - Quelques conseils :

- Pour voir si ta chaîne est encore bon état, prends la au niveau des dents du grand plateau ou pousse la avec un tournevis (moins salissant), elle ne doit pas trop s'éloigner (si tu vois la dent apparaître, il faudra changer ta chaîne).
- Pour lubrifier ta chaîne, utilise de l'huile minérale ou du lubrifiant (par ex. du 3-en-un), surtout pas de graisse (nid à poussière et à saleté).
- Si tu peux, vérifie tous les serrages (roues, freins, garde-boue, porte-bagage, direction,...)
- Leviers de freinage (ce qui te serre à freiner) : ils ne doivent pas toucher les poignées du guidon. Respecte une distance de 2 à 3 cm entre le levier de frein et la poignée.
- L'éclairage n'est pas obligatoire, mais je te le conseille (de jour, je roule avec la lumière allumée, j'ai constaté que les automobilistes me respectent plus).

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE à prévoir (personnel) :

- Ton Vélo doit être en bon état de fonctionnement
- Une petite étiquette avec ton Prénom, ton Nom et ta Commune à coller ou scotcher sur le tube de selle du cadre de ton vélo (surtout, à ne pas confondre avec la tige de selle qui s'introduit dans le tube de selle).
- Casque avec sangle fonctionnelle.
- Gilet fluorescent.
- Largeur de pneu conseillée minimum, **40** mm ou 4 cm, c'est inscrit sur le flan de ton pneu :  
Ex.1 : 26"x**1,5**" = 40-559  
Ex.2 : 28"x**1,5**" = 40-622 = 700x**38C** = 28"x 1.5/8 x **1.1/2**
- Chambre à air de rechange à la taille du pneu + valve adaptée au trou de jante (avec son écrou de pied de valve dans certains cas) :
  - Valve Automobile / Schrader (ou Dunlop / Classique) : plus large.
  - Valve Course / Française / Presta / Sclaverand (ou Italienne / Regina): plus fine.
- Boîte à rustines **complète**
- Maillon rapide
- Pompe adaptée à la valve
- Les systèmes hydrauliques doivent être en bon état et révisés (freins & suspensions/amortisseur)
- Les 2 fiches "Préparation du Vélo" et "Préparation à Vélo" signées par un de tes parents.
- Pèle-Cyclo vérifiera tous les vélos sans exception.
- Lors du Pèle-Cyclo, en cas de problème technique, nous pouvons assurer les réparations de base (crevaison, réglage de freins/dérailleurs, serrage de jeux, dévoilage,...). Pour les avaries liées à l'état du vélo (ex : vétusté, usures prématurées, pièces ou éléments fendus ou défectueux,...) nous ne pouvons garantir les frais de réparation ou de remplacement de pièces.

Autorisation parentale : Nous certifions que le vélo a été vérifié par nos soins ou par un professionnel avant le début du Pèle-Cyclo : l'organisateur ne pourra endosser la responsabilité en cas de problèmes ou d'avarie.

**Signature** : .....

Voilà, avec tout cela, tu auras un vélo bien préparé et tu pourras profiter pleinement de ce beau moment sans te soucier des avaries techniques. Cette préparation pourra aussi te servir pour d'autres occasions.

**En cas de besoin, nous sommes là pour t'aider à préparer le vélo. Information technique :**  
[philippe.ravet@droitauvelo.org](mailto:philippe.ravet@droitauvelo.org) - [valerie.fistarolo@orange.fr](mailto:valerie.fistarolo@orange.fr)  
(Eventuellement, tu peux aussi solliciter tes professeurs de Sciences et de Technologie)