

# PROGRAMME DU BAPTÊME DE PISTE

---

## 1) PRISE EN MAIN DU MATERIEL ( 15 minutes )

---

### **Découverte du vélo de piste et des équipements de sécurité : 20 minutes**

Mise à disposition d'un vélo de piste à la taille de la personne et réglage de la tige de selle . Mise à disposition des casques et chaussures :

Casques à la bonne dimension et jugulaires fermées

Chaussures à la bonne pointure avec cales en bon état ( Explication du fonctionnement des pédales automatiques)

### **Tenues interdites :**

Pantalons larges

Jupes

Chaussures non conformes

Tous bijoux

Ne jamais monter en piste torse nu

### **Tenues recommandées :**

Joggings étroits, collants lycra

Tenues cyclistes (cuissards, maillots....)

## **ATTENTION**

L'éducateur est la seule personne à juger et à décider de la conformité des tenues.

Toute dégradation volontaire ,ou la perte du vélo et équipements, seront facturées au participant

## 2) PRESENTATION DE LA PISTE ET REGLEMENT DE BASE ( 15 minutes )

### Présentation de la piste :

Piste Olympique couverte de 250m, de 8m de large avec une zone de sécurité. La piste a une inclinaison maximale de 44°. Le seul accès à la piste est une rampe accessible à vélo dans la ligne opposée à l'arrivée.

### Comment rouler sur un vélodrome ?

Il ne faut jamais s'arrêter de pédaler ( Principe du pignon fixe)

**Prendre confiance** sur la zone de sécurité ( 3 à 4m de large) et dès que la vitesse est suffisante, ne pas hésiter à monter dans les lignes droites. En confiance, continuer dans les virages en accélérant.

### Toujours regarder loin devant soi

### Les règles à respecter

- Sur un vélodrome, on tourne toujours avec un vélo de piste et **TOUJOURS** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ( corde à gauche)
- Le casque est **OBLIGATOIRE**.
- Penser à ne jamais oublier de pédaler.
- Toujours penser et ne pas avoir peur d'accélérer. Si la vitesse est trop faible dans le virage, appuyer plus fortement sur les pédales pour éviter de glisser, puis descendre jusqu'à la ligne noire en faisant attention aux personnes se trouvant derrière.
- Les dépassements se font toujours par la droite.
- Surtout, tous les changements de trajectoire doivent être précédées d'un coup d'œil à l'arrière, afin d'éviter une collision.

### Explications des lignes sur la piste

La piste est donc la partie cyclable comprise entre la côte d'azur et la balustrade. La surface est pourvue d'un marquage coloré adéquat pour le déroulement des différentes spécialités. Cette signalisation est faite à l'aide de peintures mates, antidérapantes et durables.

- La côte d'azur : large bande bleue de 70 cm représentant la zone de sécurité en cas d'incident. Cette zone sert également à se lancer en piste ou à s'arrêter, sans oublier que celle-ci doit être libérée le plus rapidement possible. Elle ne doit pas être utilisée par les coureurs au cours d'une compétition ( exception faite pour la vitesse lorsque les coureurs roulent lentement)
- La ligne noire : ligne de mensuration ou « corde », située à 20 cms au dessus de la côte d'azur. Elle représente la mesure exacte de la piste.

- La ligne rouge : ligne des sprinters, elle sert à délimiter le couloir des sprinters lors des compétitions. Son bord extérieur est tracé à une distance de 90 cm du bord inférieur de la piste
- La ligne bleue : ligne des stayers ( épreuves derrière motos-demi-fond) Son bord extérieur est tracé à 2,50 du bord intérieur de la piste.
- La ligne d'arrivée et de départ : Elle est constituée d'une ligne noire de 4 cm de largeur, centrée sur une bande blanche de 72 cm de largeur.
- La ligne de 200 M : Elle sert à chronométrer les coureurs effectuant un 200 mètres départ lancé et à indiquer la valeur chronométrée d'un match de vitesse.
- Les lignes de poursuite : Elles sont tracées en vis-à-vis, de chaque côté de la piste dans l'axe transversal. D'une largeur de 4 cm, elles vont de la corde au milieu de la piste.

#### **L'Équipement du pistard**

- Un vélo spécifique, sans frein et en pignon fixe, pour la pratique de la piste
- Une paire de chaussures, une paire de Gants et un casque.
- Une tenue vestimentaire adaptée et confortable

### **3) PRATIQUE DE LA PISTE ( 15 minutes )**

**Comment partir et monter en piste**

**Comment dépasser**

**Descendre de la piste**

### **4) DELIVRANCE D'UN DIPLÔME ( 5 minutes)**