

Freestyle – Bike: Level 1 – Préparation

Quand on part en virée, il est indispensable d'emporter différentes choses. Voilà ce qu'il faut mettre dans son sac à dos et contrôler avant d'enfourcher son VTT.

Sac à dos

- **De l'eau:** C'est très important de boire régulièrement sinon on ne tient pas longtemps.
- **Une trousse de secours:** Pour pouvoir se soigner après une chute.
- **Une pompe:** Utile lorsque la chambre à air sera de nouveau étanche ou lorsque les pneus seront un peu à plat.
- **Une chambre à air.** Lorsqu'on n'a pas le temps de faire une réparation ou qu'il n'est plus possible de réparer l'ancienne chambre à air.
- **Des mini outils.** Ils permettront d'effectuer des réglages sur le vélo et de faire de petites réparations.
- **Un portable:** C'est important de pouvoir appeler quelqu'un si l'on rencontre un problème.

Contrôle du vélo

Avant de faire un tour à vélo, il faut vérifier que le vélo est en bon état. Si quelque chose n'est pas en ordre, cela peut être dangereux ou dans le meilleur des cas altérer le plaisir.

Contrôle de la pression des pneus: Le risque de crevaison est plus important lorsque la pression des pneus est insuffisante. Le mieux est de pomper pour arriver à une pression située entre 2,5 et 3,5 bars. La bonne pression est inscrite sur le côté du pneu.

Réglage des freins: Avant de se lancer dans la première manœuvre de freinage, il faut régler les leviers de frein de manière optimale. On peut détendre leur fixation avec une clé hexagonale avant de les placer dans la bonne position. Le levier doit être légèrement penché vers le bas, dans le prolongement de l'avant-bras. De cette manière, on ne devra pas retourner le poignet et on évitera ainsi les crampes dans les avant-bras. Si l'on déplace le levier du frein de un à deux centimètres en direction du centre du guidon, on pourra freiner avec l'index et le majeur, en conservant le reste des doigts bien cramponnés sur le guidon.

Hauteur de la selle: Une selle parfaitement réglée permet non seulement d'économiser de l'énergie, mais aussi d'être assis confortablement sur son vélo. La position de base de la selle est à la hauteur du bassin lorsqu'on se tient debout à côté du vélo. Une fois ce réglage effectué, on s'assied sur la selle et doit pouvoir garder son pied sur la pédale même quand elle est tout en bas. Maintenant, il faut poser les talons sur les pédales et regarder si la jambe est tendue ou pliée. Le mieux est d'avoir la jambe presque complètement tendue.

Conseil: Si l'on fait plutôt de la descente, il est préférable de placer la selle un peu plus bas. Le mieux est de pouvoir encore contrôler la selle avec la cuisse.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO