

Bonjour à toutes & tous,

Le vélo, qui plus est le VTT (*vélo tout terrains*) est certes un loisir mais surtout un sport. C'est une activité super pour les enfants (*et les plus grands !*) car il permet de s'amuser et de se défouler tout en étant en plein air. Il apporte beaucoup ; de la réactivité, de la coordination, le sens de l'équilibre, la mobilité, l'endurance, la créativité, la concentration, les réflexes, la confiance en soi,... il permet aussi d'évacuer le stress accumulé à l'école ou ailleurs. Votre enfant apprend à explorer ses limites, identifier les risques et évaluer ses capacités. Dans cette optique, protégez votre enfant par le biais d'un bon équipement.



Après plusieurs discussions/demandes de conseils/remarques/expériences/..., nous vous proposons un petit listing de base pour ;

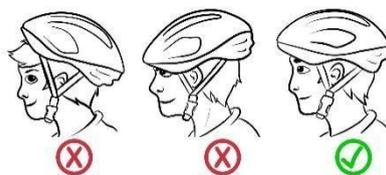
L'équipement de votre enfant sur son vélo,

Ce que doit contenir son petit sac,

Les équipements supplémentaires lors de stage.

Lorsque votre enfant se lance pour une balade/un entrainement vélo, voici ce qui, pour nous, est essentiel :

- Un casque en **bon état** et à la bonne taille, correctement réglé. Nous sommes là pour vous aider au réglage si besoin.



- Une paire de chaussures **en bon état**, avec une bonne semelle et bien attachée. En hiver ou par temps de pluie, pensez à des bottines qui protégeront, en plus, les malléoles. **Attention aux lacets trop longs qui pourraient se prendre dans les pédales/rayons !** Pour les plus adeptes, les pédales automatiques sont très efficaces et pratiques ! **Attention cependant à bien les régler !**



Une paire de gants (*longs doigts conseillés pour les obstacles rencontrés pendant le roulage (branchages, ronces, ...)*) mais il s'agit également d'une protection en cas de chute : les mains sont dans de nombreux cas les premières par terre.



Un **cuissard avec peau de chamois** est conseillé et attention, **SANS** slip en dessous.

Pourquoi ? Voici quelques raisons évidentes ;

- *La peau de chamois possède un traitement antibactérien et élimine la transpiration.*
- *Sans coutures dans les zones d'entrejambes pour éviter les irritations.*
- *La matière élastique s'adapte à tous les mouvements.*
- *Au-dessus du cuissard, vous pouvez porter short/pantalon de vélo*



Un t-shirt ou un maillot de vélo.



- Une veste longues manches de vélo ou un gilet (*avec une tirette donc, pour pouvoir être entre-ouverte si nécessaire*). **Attention, pas de capuche !**



- Un **petit** sac à dos avec attache pectorale. Cette dernière est vivement conseillée pour éviter que les sangles du sac ne bougent des épaules. Vos petits loups font beaucoup de mouvements et une bretelle se retire trop facilement. Cette attache permet un bon maintien. Nous insistons également aussi sur PETIT. Du moment qu'il contient ce qui se trouve dans notre liste conseillée ça sera parfait.



Que doit contenir le petit sac à dos ?

- De l'énergie. Une petite collation **PRATIQUE**. Facile à manger, sans trop de

déchets à devoir gérer. *Par temps chaud, éviter le chocolat, qui fond...* Nous la prendrons à la fin de l'entraînement mais en cas de coup de mou, elle servira plus tôt !



- Une (ou deux) chambre(s) à air en ordre, adaptée(s) au vélo du jour. Nous avons également des chambres à air mais comprenez que nous ne pouvons pas avoir toutes les sortes en plusieurs fois.

Regardez à la taille (20", 24", 26", 27.5", 29") ainsi qu'au type de pipette ; PRESTA (fine valve) ou SCHRADER (grosse valve).



presta



schrader

- Une veste de pluie (type KW).

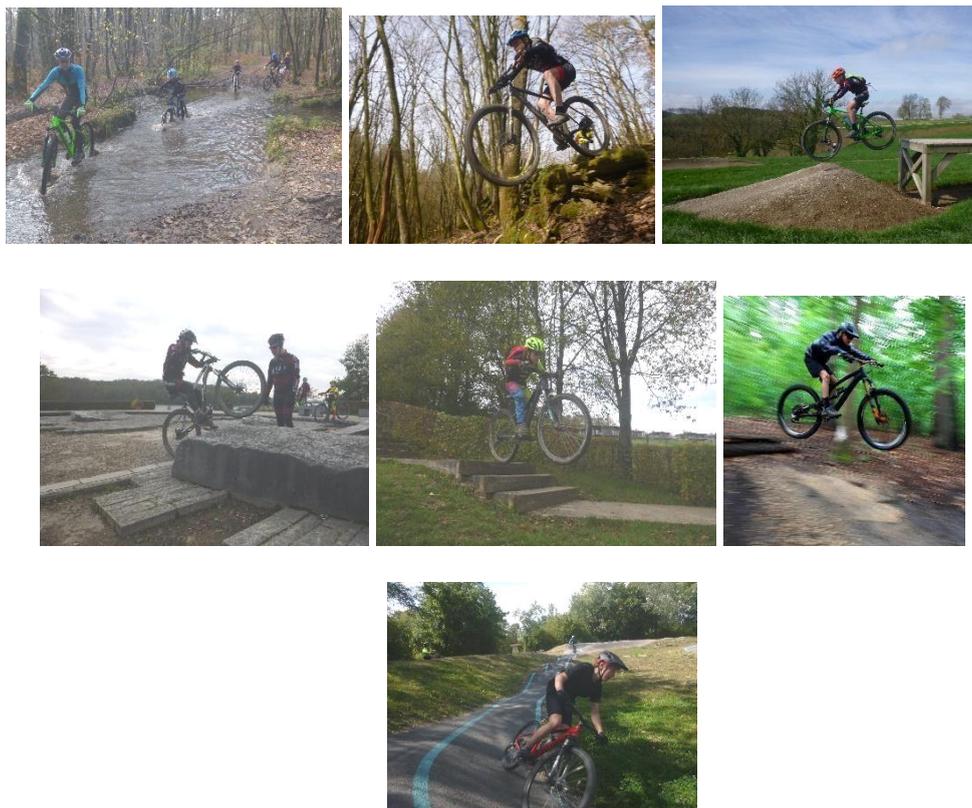


- Une boisson. Pour nous, le plus efficace pour un enfant est **une gourde sur un porte-bidon**, comme ça le poids est sur le vélo et non sur l'enfant. Mais vous pouvez également opter pour un sac d'hydratation aussi appelé « camelback ». Il s'agit d'une poche à eau que l'on place dans un sac à dos, généralement prévu pour. Dans le même style, il existe également des ceintures (genre banane) avec des mini-gourdes/pochettes d'eau. Portez votre attention sur la bonne fixation du sac/ceinture ainsi que les sangles pendantes (un petit nœud ou du tape pour les maintenir en place seront les bienvenus). *Astuce : pour tout ce qui est « poche à eau » nous vous conseillons **uniquement d'y mettre de l'eau**. En effet, une poche à eau n'est pas facile à bien nettoyer et devient vite un « nid à bactéries ». Pensez, dans tous les cas, à bien nettoyer directement après la balade/l'entraînement. Vous pouvez aussi conserver votre poche à eau au congélateur une fois bien nettoyée et séchée, le froid va éviter que les bactéries ne se développent !*



- Une paire de lunette. Celle-ci est optionnelle, toutefois elle permet de protéger les yeux des branchages et projections de boue, en plus (éventuellement) d'être solaire. *Il est parfois plus utile d'avoir des verres clairs voir translucides. Pour les lunettes de vue, si vous avez une vieille paire esthétiquement mais qui correspond encore à la correction, il est préférable de prendre celle-là.*





STAGE, que prévoir en plus ?

Il y a des stages où il n'y a aucun nuage, mais il y a également de ceux où il pleut !

Pensez que votre loulou va devoir assumer une journée complète dehors, plusieurs jours d'affilés. Il est essentiel qu'il/elle puisse mettre une couche supplémentaire/se changer si trempé sur le temps de midi pour repartir un maximum sec et également se changer à la fin de journée, avant de repartir avec le bus. L'idéal est d'avoir un sac **qui restera dans le bus** comprenant ces quelques accessoires ;

Une 2^e paire de gants (*pour l'après-midi si nécessaire*)

Une 2^e paire de chaussettes pour vélo (*pour l'après-midi si nécessaire*)

Une paire de chaussures propre et qui restera propre (*pour la fin de journée avec des chaussettes sèches*)

Une tenue civile complète (*slip, chaussettes, t-shirt, pull, pantalon*). *Pas de « beaux » vêtements, quelque chose qui peut être sali et pratique à enfiler.*

Un essuie

Un bonnet (*pour le temps de midi et fin de journée, quand le casque est retiré*)

Nous proposons toujours collations et boissons (*par temps froid, nous avons même droit aux très bonnes soupes maison de Marylène*) sur le temps de midi et en fin de journée mais chacun peut emporter ce qu'il désire. Merci de conscientiser au maximum sur les déchets (papiers d'emballage etc.) Nous mettons des poubelles à dispositions.

Et le vélo alors ?

Il va de soi que la base est la machine. Nous n'imposons aucun critère sur le type de vélo, du moment que c'est un **VTT**. Que ce soit un beau, pas beau, cher, pas cher, nouveau, occasion, rigide, semi-rigide, full-suspendu,... ils sont tous acceptés, sous ces conditions :

- Le vélo est à **la bonne taille** !!!!! Nous comprenons que, lors des premiers essais peut-être, l'enfant soit sur un vélo trop petit ; c'est normal d'attendre de voir s'il « accroche » avant d'investir. Mais il faut comprendre que c'est un critère essentiel à prendre en compte. N'hésitez pas à demander conseils auprès des moniteurs pour vous diriger vers telle ou telle sorte de vélo.
- **En ordre** ! Au minimum (*sécurité oblige*) ;
 - o **Pneus** avant + arrière en bon état et correctement gonflés
 - o **Freins** fonctionnels (avant + arrière)
 - o Changement de **vitesse** correctement opérationnel

Pour ce qui est des réglages de selle, pédales, guidon, manettes,... nous nous en chargeons/nous vous conseillerons, au fur et à mesure de l'évolution de l'enfant.

Nous sommes heureux de pouvoir partager notre passion et essayons de le faire de la meilleure façon qu'il soit. Bien qu'il s'agisse d'un sport plutôt individuel (*en compétition*), lors de nos entraînements, nous sommes des camarades qui s'entraident et pensent aux autres. Etre prêt, avec un bon équipement et un vélo en ordre, permet que les choses se passent plus facilement.

Merci pour votre lecture, Merci de prendre ce temps nécessaire à la bonne préparation, Merci de partager notre passion !

L'équipe Wild Bikers