

CYCLO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

CCVV, EN PISTE !

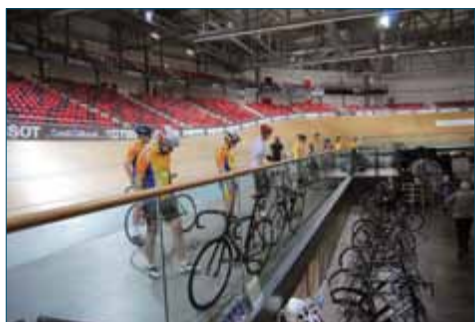


Le 8 mars dernier, 13 membres du club et 3 invités se sont rendus au Vélodrome National de St-Quentin-en-Yvelines, pour un baptême.

Malgré une certaine appréhension à rouler sur un vélo de piste spécifique, car à pignon fixe (*et donc sans frein puisque sans roue libre*), tous ont honoré le contrat sans faute : pédaler et tourner pendant une séance de 20 mn.



Petit tour d'échauffement dans la fosse.



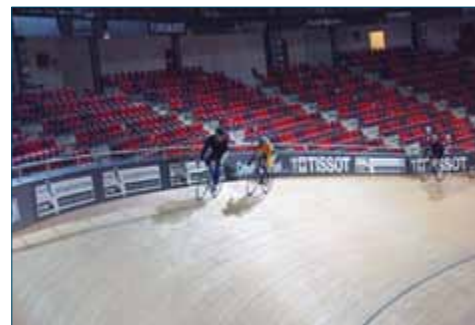
Le premier groupe se met en place, puis écoute les consignes de sécurité et les instructions sur la manière de rouler.



Chacun prend ses marques sur « la côte d'azur » (*nom du couloir bleu*).



Le coach qui guide le groupe pour ses premiers tours, doit passer derrière l'instructeur, qui monte progressivement vers le haut de la piste pour que chacun prenne ses repères.



Après quelques tours d'essais à rouler et à apprendre à s'arrêter, chacun peut ensuite se lancer à sa propre vitesse.



Plus le « pistard » va vite, plus il peut rouler sur l'extérieur de la piste dont l'inclinaison est de 44,2 %, sachant qu'il faut au moins atteindre 25 km/h pour y parvenir...

Chacun a ensuite obtenu son attestation de baptême, ce qui lui permettra par la suite d'accéder à des séances d'initiation.



Bref, expérience à renouveler très vite, car tous sont repartis enchantés !

