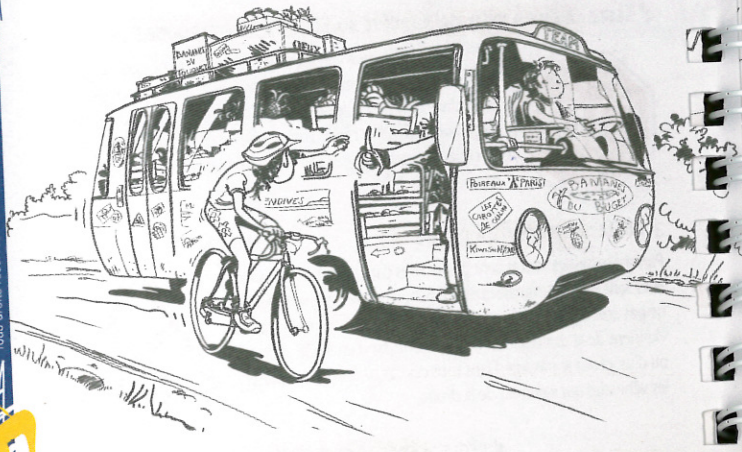
ENTRAÎNEMENT



Si tu t'entraînes souvent, tu dois avoir une hygiène de vie irréprochable car tous les efforts que tu fais sur le vélo peuvent être anéantis en très peu de temps : une mauvaise alimentation ou un manque de sommeil peuvent te causer des problèmes de santé !

Autant éviter cela en suivant les quelques conseils ci-après....

Tous droits réservés - MCF 2007

ÉQUILIBRER TON ALIMENTATION

Il existe une règle importante : **il faut manger de tout !**
Si aucun aliment ne contient tous les besoins nécessaires pour ton corps, tous les nutriments sont en quantité suffisante dans les aliments. Mais attention aux proportions : certaines choses ne doivent pas être consommées avec excès ! C'est le cas des sucreries, des graisses, du sel, des épices...

IL EXISTE 5 GRANDES FAMILLES D'ALIMENTS :

- **les fruits et légumes**
- **les protéines** : viande, poisson et oeufs
- **les produits laitiers** : lait, yaourt, fromage sec...
- **les féculents** : pain, pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs...
- **les graisses** : animale (beurre...) ou végétale (huile d'olive...)

COMMENT RÉPARTIR TON ALIMENTATION :

1. **Consomme sans modération des fruits et des légumes** (obligatoire à chaque repas) car ce sont eux qui t'apportent les vitamines !
2. **Mange une fois par jour des protéines animales** (oeufs, viande ou poisson) qui t'apporteront du fer et t'aideront à construire tes muscles.
3. **Les féculents sont la principale source d'énergie pour les efforts longs**. On les appelle les sucres lents. Plus tu fais de sport plus il faut en manger (un peu à chaque repas, avec le pain par exemple).
4. Ne mets pas trop de beurre, d'huile ou de crème dans tes plats.
5. Enfin, **les produits laitiers** peuvent être présents à chaque repas pour te donner du calcium : plutôt sous forme de yaourt ou de fromage que sous forme de lait.

Enfin, **les aliments naturels sont beaucoup plus riches que les aliments industriels achetés** : il faut mieux manger des pommes, du pain, des fruits secs et des jus pur fruit lors de tes goûters ou entraînements, plutôt que des barres chocolatées, des bonbons, des biscuits ou des sodas qui n'ont pas les vitamines et autres ingrédients nécessaires à la construction de ton corps. Les sucreries doivent rester un petit plaisir, donc une chose exceptionnelle qui n'a rien à voir avec l'alimentation.

Tous droits réservés - MCF 2007

PRÉPARER UN EFFORT

Pour partir dans les meilleures conditions et mettre toutes les chances de ton côté, voici quelques conseils :

PRENDRE DES FORCES AVANT DE PARTIR :

- **Mange des sucres lents** la veille de ta randonnée ou de ta course.
- Tu peux aussi en manger à midi ou le matin avant ton départ, mais fais attention à **terminer ton repas entre 2 et 3 heures avant le départ,** sinon ta digestion va utiliser une grande partie de ton sang qui sera alors moins disponible pour tes muscles et tes poumons.
- Emporte avec toi quelques **fruits secs si ta sortie est longue.**

BIEN S'ÉCHAUFFER :

- Ton corps n'est pas une machine, il ne peut pas être efficace immédiatement : après t'être levé, il lui faut au moins deux heures avant d'être opérationnel pour une activité physique.
- Ensuite, il faut le préparer à un effort : c'est le but de l'échauffement.

Pour préparer ton corps à mieux réagir, tu dois faire un **échauffement progressif en trois étapes :**

1. **faire accélérer ton coeur et tes poumons** en roulant ou trottinant tranquillement.
2. **échauffer tes muscles** avec quelques sprints
3. **préparer tes articulations** en faisant de grands gestes (chevilles, cou, poignets...)

Cet échauffement te permet d'être efficace plus rapidement et surtout de moins te faire mal en cas de chute car ton corps sera préparé.

POUR TENIR LA DISTANCE :

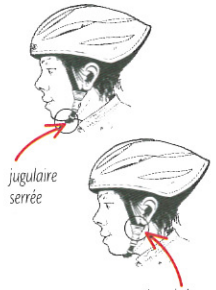
- **Pense à boire régulièrement,** tous les 1/4 d'heure au moins, en petite quantité, sinon la fatigue arrive bien plus vite.
- Pas la peine de mettre du sirop dans ton eau et surtout ne bois pas de soda pendant tes entraînements et les repas (le gaz et le sucre qu'ils contiennent ne sont pas bons).
- Si la sortie est longue, mange quelques fruits secs régulièrement et non pas tout en une seule fois.

SPRINTER
Tous droits réservés - MCF 2007

L'ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

COMME POUR CHAQUE SPORT, UN MINIMUM D'ÉQUIPEMENT EST NÉCESSAIRE :

- **Un casque homologué** pour le vélo (norme CE) : pas question de rouler sans casque, même pour aller chercher le pain ou aller à l'école. Un accident arrive très vite et c'est notre tête qui est le plus souvent touchée. Vérifie que ton casque est bien réglé et qu'il n'est pas abîmé (s'il a déjà pris un gros choc, tu dois absolument le changer car il n'absorbera pas un second choc).



- **Des gants :** en cas de chute, tes mains sont les premières exposées aux plaies, souvent avec des gravillons... Les gants sont aussi essentiels que le casque. En plus, ils évitent aux mains de glisser sur le guidon et ils peuvent te servir pour t'essuyer...
- **Des lunettes :** cet équipement t'évitera de recevoir des insectes dans les yeux, ou de l'eau lorsqu'il pleut... Il existe différents verres en fonction de l'ensoleillement (teintés ou non, jaunes pour le brouillard...).
- **Un cuissard :** la peau de chamois entre les jambes sur les cuissards de vélo est nécessaire pour le confort... sinon, tes fesses vont être douloureuses !

Attention, ne mets pas de slip sous ton cuissard. La peau de chamois est prévue pour aller directement sur la peau et éviter les frottements avec une culotte.

- **Des chaussures et des pédales automatiques :** ce n'est pas essentiel au début. Mieux vaut apprendre tous les gestes avec des pédales plates ou des cale-pieds, surtout pour les exercices d'équilibre...

Tous droits réservés - MCF 2007

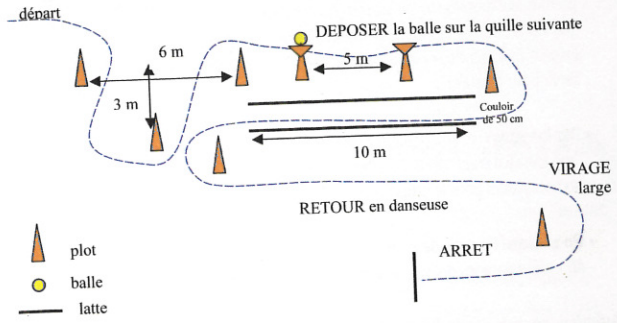
VALIDATION

SPRINTER 1

CONSIGNES POUR LE TEST DE VALIDATION

1 passage seul chronométré inférieur au temps du moniteur + 50%

1 passage à deux *(côte à côte, sauf dans le couloir)*



CRITÈRES DE RÉUSSITE

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- Réaliser seul le parcours en un temps donné sans mettre le pied au sol et sans faire tomber de plots ou de balles, ni rouler sur une latte
- Réaliser le même parcours non chronométré à deux, sans mettre le pied au sol et sans faire tomber de plots ou de balles, ni rouler sur une latte et en ayant au moins deux contacts entre cyclistes
- Réaliser un parcours sur la route de 30 km sans s'arrêter et sans se faire aider

Tous droits réservés - MCF 2007

VALIDATION

SPRINTER 1

NOM : . . . . . Prénom : . . . . . .

est capable de :

- LIBÉRER DES APPUIS (SELLE, MAINS...)
- ROULER À VITESSE FAIBLE (1/2 TOUR...)
- EFFECTUER UN VIRAGE DE BASE SANS FREINER
- DISSOCIER SON REGARD DE LA TRAJECTOIRE
- ROULER DROIT SANS FAIRE D'ÉCART (SEUL)
- RALENTIR OU S'ARRÊTER RAPIDEMENT
- ACCÉLÉRER
- UTILISER SON DÉRAILLEUR ARRIÈRE
- ROULER À 2 L'UN DERRIÈRE L'AUTRE
- ROULER À 2 CÔTE À CÔTE
- ACCEPTER LES CONTACTS ENTRE CYCLISTES
- SE DÉPLACER PAR RAPPORT À UN AUTRE CYCLISTE
- PARCOURIR UNE DISTANCE DE 30 KM

VALIDÉ le . . . . . par le moniteur suivant :

. . . . . Signature :

Remarques : . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Tous droits réservés - MCF 2007