



Conseils pour les jeunes XC

A tous les jeunes qui viennent de rejoindre Horizon Montluçon pour pratiquer de l'XC, il est normal de rappeler quelques conseils utiles de début de saison afin que la séance du Samedi après-midi se passe du mieux possible.

Tout d'abord, il est primordial que les parents vérifient en amont de chaque séance le très bon état de fonctionnement du vélo y compris :

- une taille de vélo adaptée à la morphologie de votre enfant
- le bon fonctionnement des 2 freins
- le bon fonctionnement du changement de vitesses du plateau avant et de la cassette arrière
- la pression des pneus
- la lubrification chaîne
- le serrage des pédales

Votre enfant va se dépenser et il est donc primordial qu'il puisse s'hydrater au cours de la séance. Le bidon d'eau est donc obligatoire. Une barre énergisante sera, aussi, la bienvenue.

Pour la sécurité de votre enfant, en plus du casque obligatoire, l'usage de gants est plus plus que recommandé, tout comme de porter des lunettes protégeant de la poussière, de la boue ou des cailloux.

Malgré toutes ces précautions, il peut arriver, au cours de la séance, une crevaillon. Il est donc obligatoire que votre enfant ait une chambre à air adaptée au diamètre de sa roue ainsi qu'une clé pour démonter la roue si le VTT n'a pas de dispositif de démontage intégré.

Alors que votre enfant doit avoir sur lui l'ensemble des pièces citées plus haut, il n'est donc pas nécessaire de surcharger son sac à dos avec d'autres choses plus futiles.

Une fois la séance terminée et après le retour à la maison, il faut rincer le casque à l'eau, laver le VTT, le sécher et lubrifier la chaîne.

La séance du Samedi après-midi doit être du plaisir partagé à la fois par vos enfants et par les encadrants. Merci donc, à vous parents, de vous assurer que votre enfant vienne à cette séance dans les meilleures conditions possibles.