



REGLEMENT UTILISATION DE LA PISTE

Conditions d'Utilisation de la Piste

Seuls les porteurs d'une carte d'utilisateur, dûment validée, sont autorisés à rouler sur la piste du Vélodrome.

Les horaires d'ouverture de la piste sont affichés à l'entrée du Vélodrome et sur le site internet : <http://www.velodrome-national.com/>.

LES PRINCIPALES REGLES A RESPECTER SUR LA PISTE

S'assurer impérativement du bon état de ses pneus.

S'assurer du bon collage de ses boyaux.

Vérifier la pression de gonflage.

Il est conseillé d'utiliser un petit braquet, lequel permet d'évoluer plus facilement sur la piste (accélérations, ralentissements, montée dans les virages...).

De 46 à 49 x 15 ou de 50 à 52 x 16 pour les juniors-séniors et 46 x 16 ou 14 pour les Minimes-cadets.

LES NIVEAUX SELON LES CRENEAUX

- **CONFIRMES**
 - **Sont considérés comme confirmés les coureurs licenciés (sous présentation de la licence) et compétiteurs sur piste, les coureurs ayant pratiqué la piste sur un vélodrome de 250 mètres (au minimum), les néophytes ayant validés le niveau intermédiaire.**
- **INTERMEDIAIRES**
 - **Sont considérés comme intermédiaires les coureurs licenciés ou non, ayant déjà pratiqué le vélo de piste.**
 - **Les néophytes ayant validés les 10 niveaux d'initiation.**
- **INITIATION**
 - **Tous les néophytes ayant validés leur baptême doivent suivre 10 séances d'initiation pour accéder au niveau intermédiaire.**
 - **Seul l'éducateur responsable peut valider le passage au niveau intermédiaire en cours d'initiation.**

Les confirmés sont acceptés sur le créneau intermédiaire selon l'affluence de ce dernier.

Les intermédiaires restent prioritaires sur leur créneau.

Explications des lignes sur piste

- La Côte d'Azur : Large bande bleue de 70 cm représentant la zone servant à se lancer en piste ou à commencer à s'arrêter. Elle doit être libérée le plus rapidement possible.
- La ligne noire : ligne de mesure située à 20 cm au-dessus du bord de la côte d'azur. Elle représente la mesure exacte de la piste.
- La ligne rouge : ligne des sprinters, cette ligne sert à délimiter le couloir des coureurs de vitesse lors des compétitions.
- La ligne bleue : ligne des stayers (épreuves avec engins motorisés)
- Les lignes de départ et d'arrivée
- Les lignes de poursuite
- La ligne du 200m

L'EQUIPEMENT du PISTARD

- Un vélo spécifique à la pratique de la piste (pas de freins et pignon fixe)
- Une paire de chaussures, une paire de gants et un casque
- Une tenue vestimentaire adaptée et confortable (jogging lycra, cuissard, maillot)

Le port du casque est obligatoire.

Le port des gants est obligatoire

Ne jamais traverser la piste

Monter sur la piste depuis l'intérieur (zone de sécurité) **et signaler votre arrivée au chef de piste qui vous indiquera quand monter.**

Le sens de la rotation est toujours « corde à gauche » Ne jamais faire demi-tour. Ne jamais dépasser par l'intérieur un coureur, sauf si celui-ci roule à la ligne bleue et que l'on roule en bas de la piste, entre les lignes noire et rouge.

Lorsqu'un groupe roule en file indienne en bas de piste, le premier cycliste roule au centre des deux lignes noire et rouge, le second veille à bien rester au-dessous du premier coureur afin de permettre un changement de relais sans à-coups et en toute sécurité. Conserver sa ligne : lorsque l'on veut s'écarter ou se rabattre, donner un coup d'œil rapide vers l'arrière.

Lorsqu'un groupe roule en file indienne en bas de piste, le premier cycliste roule au centre des deux lignes noires et rouges

Lorsqu'il y a un nombre important de coureurs sur la piste, il faut s'organiser en une ou plusieurs files pour éviter les risques d'accrochage. Ne jamais rouler de front afin de laisser le passage aux autres usagers.

Le coureur qui veut s'écarter à l'entrée d'un virage, doit regarder derrière lui et s'assurer qu'une autre file n'est pas en train de doubler. Dans ce cas, il prolonge son relais pour permettre un dépassement en toute sécurité. **Un bon nombre de coureurs ont pris l'habitude de signaler leur manœuvre par « un coup de coude » avec le bras droit au moment où ils s'écartent. Ce signal ne DIMINUE en rien les risques d'accident. Il est donc préférable de regarder derrière soi avant de s'écarter.**

Le coureur en tête d'une file étant sur le point d'en dépasser une autre, doit l'avertir (siffler..) et s'écarter suffisamment tôt, afin de décaler sa propre file pour éviter tout risque d'accrochage au moment du dépassement. Après un effort intense (sprint, accélération brutale...) ou à vitesse élevée, ne pas arrêter brutalement de pédaler, car il y a un risque important de culbute.

En cas de crevaison, si le coureur se trouve dans un virage, il doit descendre rapidement à la corde, puis sur la côte d'azur et enfin sur la bande de sécurité. L'arrêt s'effectue progressivement par contre-pédalage et par appui de la paume d'une main gantée sur la roue avant, en phase finale uniquement.

Ne pas rester en piste lorsque l'on a terminé son échauffement ou son entraînement. Avant de s'arrêter, venir se placer à la corde sans couper la trajectoire des autres coureurs. S'arrêter en roulant sur la côte d'azur.

ATTENTION au regroupement des coureurs au moment de l'arrêt. Certains arrivent un peu trop vite et n'ont pas le temps de ralentir afin de se placer sur la côte d'azur derrière les autres. Ils choisissent alors de remonter dans le virage pour doubler, mais glissent en raison d'une vitesse insuffisante. Lorsque la vitesse est suffisamment réduite, dégager immédiatement la côte d'Azur.

L'utilisation de lecteurs musicaux ou de téléphones portables sur la piste est interdite.

Ne crachez pas et ne vous mouchez pas sur la piste.

Les bouteilles de boisson sont interdites sur le vélo ou dans les poches du maillot.

Ne roulez pas à vélo dans les couloirs du Vélodrome.