



Dossier

GRAINES DE CHAMPIONS !

Si vous adorez rouler avec vos potes, qu'en est-il de vos enfants ? Avez-vous déjà envisagé d'aller leur montrer votre terrain de jeu, vos spots et vos prouesses ? Non ? Peut-être parce que vous vous dites que vous ne savez pas comment faire, quels conseils donner ou plus simplement comment équiper votre rejeton ? Avec peu de bon sens et nos précieux conseils, tout ira pour le mieux !

Encadrés par des moniteurs, les enfants peuvent s'essayer à toutes les disciplines, comme ici la descente.



A

près de nombreuses et interminables discussions avec votre moitié, vous avez enfin pu la convaincre que le VTT n'est pas un sport de doux-dingues et que vous avez toutes les connaissances pour ramener le fruit de vos entrailles en un seul morceau ! C'est décidé : vous allez emmener votre progéniture avec vous en balade en forêt ! A vous la joie de partager enfin vos meilleurs spots, de lui montrer comment on passe un obstacle, et j'en passe. Hola ! Doucement. Avant d'en arriver là et surtout afin que tout se passe bien, nous allons vous expliquer les principes de base pour réussir votre sortie et faire en sorte que vos enfants aient envie de revenir avec papa ou maman pour taquiner les racines.

En premier lieu : le vélo. Bannissez les modèles de supermarché qui ne tiendront pas le choc et qui pourraient surtout s'avérer dangereux. En fonction de la taille de votre enfant, un modèle 24, voire 26 pouces sera adapté pour les 8-12 ans en moyenne. Si jamais il vous reste un "vieux" 26 pouces au fond du garage en petite taille (XS ou S), il pourrait retrouver un usage et faire un heureux avec l'ancien vélo de papa ! Check list avant d'aller rouler si le vélo est depuis longtemps à l'arrêt : état des pneus, freins, transmission, serrage des vis et suspensions en pression. Si vos besoins se tournent vers un 24 pouces, sachez que de grandes marques proposent à leur catalogue des modèles aboutis, bien pensés et franchement valorisants pour les plus jeunes. Adaptés à la morphologie des enfants, ils sont désormais moins lourds que par le passé, équipés de freins à disque, de suspension(s), même si nous vous recommandons d'éviter les tout-suspendus, vraiment très lourds pour leur âge. Les leviers de freins sont adaptés aux petites mains, les selles également et les pneus sont suffisam-

ment cramponnés pour offrir du grip sans être pénalisants. La géométrie sera également adaptée aux petites tailles avec un tube supérieur court et bas pour faciliter l'enjambement. Côté équipement, pas de Eagle évidemment ! Mais des composants fiables et robustes. Si jamais vous vous posez la question au sujet des pédales automatiques, sachez qu'il est préférable, tant sur un plan sécurité que pour l'apprentissage, de commencer avec des pédales plates. Votre enfant se sentira plus à l'aise et apprendra comment gérer son vélo sans ces accessoires qu'il aura bien le temps d'apprivoiser plus tard.

L'APER, C'EST QUOI ?

Il s'agit de l'Attestation de Première Education à la Route. Elle est intégrée au programme scolaire de l'école primaire depuis 2002 (BO 40 du 31/10/2002). Elle permet d'évaluer les savoirs et comportements des élèves en tant que piéton, passager et cycliste (ou roller) au cours des cycles primaires 1, 2 et 3. Elle valide en fin de CM2 les connaissances et les compétences acquises et sa

délivrance se fait au terme d'un parcours pédagogique. Les objectifs : faire connaître les règles de sécurité, leur justification, mettre en œuvre un savoir-faire pour anticiper et traiter l'information, favoriser le savoir-être par le respect de la règle et des autres. Elle permet aussi, entre autres, de savoir se déplacer sur un trottoir, une chaussée en tenant compte des autres usagers, de conduire un engin adapté et bien

Un équipement adapté

Depuis mars 2017, le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, qu'ils soient passagers ou conducteurs d'un vélo. Le casque doit évidemment être attaché et porter le marquage CE de conformité. Tout adulte (et pas forcément les parents) qui accompagne un mineur de moins de 12 ans doit s'assurer qu'il porte bien un casque, sinon, il s'expose à une amende forfaitaire de 135 €, minorée à 90 €. Les plus récalcitrants diront qu'en forêt c'est le code forestier qui prévaut et

entretenu en maîtrisant sa conduite dans le respect des règles du code de la route et de mettre en œuvre les règles élémentaires du premier secours. Bon à savoir : l'éducation à la sécurité routière ne constitue pas un champ disciplinaire ; elle n'est aucunement liée au programme scolaire ou aux notes de l'élève. Plus d'infos : www.edusol.education.fr

non le code de la route, mais avec un minimum de bon sens, votre enfant portera son casque à tout moment. Pour vous consoler si vous avez moins de 12 ans et que vous lisez cet article, sachez que le port du casque est obligatoire jusqu'à 15 ans en Slovaquie, Slovénie et Suède, 16 ans en Espagne et Croatie et même 18 ans en République Tchèque et en Lituanie ! De nombreuses marques proposent des modèles spécial enfants ; il suffit de bien vérifier la conformité CE du produit et... de l'essayer comme le ferait un adulte. Quid des genouillères et coudières ? Certains diront que trop, ce n'est jamais assez. Mais trop protégé, un enfant se sentira invulnérable et prendra des risques accrus. Sans compter qu'avec tous ces équipements, votre petit bout ne sera pas très à l'aise pour pédaler car, au contraire de nous, il n'a pas la même force. Avec les bons conseils et un minimum d'équipement (peut-être des genouillères si vous roulez en forêt avec racines et cailloux), vous partez sur de bonnes bases. Une paire de gants sera par contre de rigueur pour protéger autant en roulant des épines, qu'en cas de chute. Pareil pour des lunettes qui



QUELS CONSEILS DE BASE POUR COMMENCER À ROULER ?

Rouler avec un enfant n'est jamais simple. Non seulement il ne roule pas à la même vitesse que vous, mais en plus, il aura tendance à zigzaguer et se déplacer de gauche à droite. Quelques conseils simples vous aideront à survivre à cette expérience :

- Roulez derrière votre enfant : vous pourrez le surveiller et le protéger des autres usagers qui viennent par l'arrière.
- Suivez son rythme et n'imposez pas le vôtre : un parcours de 5 à 10 km est déjà suffisant pour un petit.

- Aidez-le à anticiper les obstacles : en le prévenant, vous lui apprenez à mieux gérer son effort pour réussir.
- Si vous croisez une route avec des voitures, expliquez-lui le danger, comment y faire face en s'arrêtant en retrait, mettre son bras pour tourner, etc...
- Expliquez-lui les panneaux, soit sur la route, soit en forêt : un sentier balisé, un GR où ne pas rouler, un stop seront autant de bonnes habitudes à prendre très jeune.
- Apprenez-lui à s'hydrater avant d'avoir soif : boire régulièrement en petite quantité plutôt que d'avaler sa gourde en une fois sera plus profitable.
- Encouragez-le lorsqu'il réussit un passage délicat : il sera fier de lui et surtout devant papa ou maman et ses copains quand il en parlera.
- Expliquez-lui comment freiner avec ses deux freins : un enfant aura tendance à n'utiliser que l'arrière pour dérapé. Gérer les deux demande de la patience et un peu d'exercice pour finalement rouler plus vite ; meilleur est le freinage, plus grande sera la vitesse possible !
- Apprenez-lui à modifier sa position sur le vélo : penché vers l'avant en montée pour lester la roue avant et positionné derrière la selle en descente pour compenser la pente. Commencez, bien sûr, avec des dénivelés modérés !

BANNISSEZ LES VÉLOS DE SUPERMARCHÉ : ILS NE TIENDRAIENT PAS LE CHOC ET POURRAIENT S'AVÉRER DANGEREUX. EN FONCTION DE LA TAILLE DE L'ENFANT, UN MODÈLE 24 OU 26" EST ADAPTÉ AUX 8-12 ANS



Et pourquoi pas s'aligner au départ de quelques courses pour faire comme papa ?

auront la même fonction, en plus bien sûr, de protéger des rayons UV. Et enfin l'essentiel pour un enfant : la tenue ! Comme vous, ses parents, votre enfant peut aussi rouler aux couleurs de sa marque préférée avec des maillots, shorts ou cuissards floqués comme les adultes. Répliques exactes des vêtements adultes, ceux des enfants n'en sont pas

moins techniques avec des matières respirantes, des inserts en mesh et des peaux de chamois pour plus de confort. Le seul hic, c'est qu'il ne les portera pas aussi longtemps que vous en grandissant. Il faudra alors choisir entre passion et raison en fonction du prix qui peut être, parfois, prohibitif. A vous de négocier avec vos bambins dès lors !



L'AVIS DU MONITEUR MCF AVEC SAMUEL PÉRIDY, MONITEUR MCF À MÉTABIEF (25)

Vélo Tout Terrain : A quel âge peut-on commencer à prendre des cours ?

Samuel Péridy : A partir de 6-7 ans, on peut déjà suivre des cours ; 6 ans s'ils sont bien débrouillards, on va dire !

VTT : Quels sont les premiers conseils à donner à un enfant ?

S.P. : Cela dépend toujours du client ! Je le regarde évoluer sur un parcours test et je lui demande de se mettre debout avec les pieds en parallèle. Mais mon truc c'est surtout de voir s'ils sont capables de faire, sur le vélo, un DAB (à la Pogba) avec les bras et je leur demande aussi de faire pareil avec

les pieds ! C'est tout simple et c'est la bonne position des pédales. Sinon, je laisse toujours évoluer l'enfant afin de voir son niveau. A partir de là, on peut commencer à travailler.

VTT : Côté matériel, que choisir ?

S.P. : Il n'est pas nécessaire de faire des folies. Après, cela dépend de là où vous roulez. Ici, à Métabief, on peut tout à fait faire une piste qui fait 400-450 m de dénivelé et qui ne demande pas de matériel spécifique. On arrive tout à fait à faire prendre du plaisir à un enfant sans investir dans du matériel hors de prix.

VTT : Combien coûte un stage ?

S.P. : Sur un niveau Biker 1 de premier niveau, ce sont des stages de 3 jours, à raison de 3 heures par jour et cela coûte 100 €.

VTT : Un conseil pour les parents qui hésiteraient à confier leur enfant à un moniteur ?

S.P. : Il ne faut pas avoir peur ! Les moniteurs sont des gens diplômés et compétents, l'encadrement est structuré et tout à fait prêt à accueillir des enfants. Ici, sur la station, nous sommes capables d'avoir des petits débutants et de leur faire prendre le télésiège très rapidement. Et si jamais les enfants ne peuvent pas prendre le télésiège, nous avons réaménagé le Kid Park pour eux, avec des montées et descentes à la pédale pour apprendre à se servir des freins, gérer sa montée, etc... Quel que soit le niveau, il n'est jamais trop tôt pour apprendre !

Infos : www.horizon-jura.fr
Tél. : 06 42 02 94 47
www.moniteurcycliste.com



LES INITIATIVES FÉDÉRALES

La Fédération Française de Cyclotourisme (FFVélo) organise chaque année un grand rassemblement



national et européen : la semaine nationale et européenne des jeunes. Sur une semaine complète, plus de 800 jeunes issus des écoles de cyclotourisme et clubs FFCT sont encadrés par 200 éducateurs pour découvrir chaque année une nouvelle région à travers routes et chemins. Ils participeront à de nombreuses activités ludiques et éducatives, autant que festives, visiteront de grands sites touristiques et se confronteront lors du concours d'éducation routière avec des finales nationales sur route en en VTT. Cette année, à Aubusson d'Auvergne (63), les jeunes sont allés visiter Vulcania et ont aussi passé les épreuves du concours national d'éducation routière (CNER). Et toute l'année, les clubs FFVélo accueillent et organisent des cours à l'attention des plus petits, en leur apprenant l'autonomie, les bons gestes sur la route, l'apprentissage des panneaux de signalisation et en leur faisant passer le brevet d'éducation routière, avec un encadrement diplômé et en toute sécurité, que ce soit au sein des clubs ou lors de manifestations organisées sous l'égide de la FFVélo. Plus d'infos : www.ffvelo.fr

PANORAMA VÉLOS ET ACCESSOIRES



LAPIERRE PRO RACE 24 BOY / GIRL

Avec son cadre en aluminium Supreme 4, ce Pro Race 24 est équipé de roues en 24 pouces, pneus Kenda K817 1,95, d'une transmission Shimano Tourney 7 vitesses (14x28), de freins V-Brakes, d'une fourche SR Suntour SF15 M3010 à air et se destine aux enfants de 9 à 12 ans.

POIDS : 12,1 KG

PRIX : 379 €

WWW.CYCLES-LAPIERRE.FR

GIANT XTC JR 24 DISC

Cadre aluminium AluXX, fourche suspendue, transmission Shimano Tourney / Altus 21 vitesses, freins à disques Giant DA6, roues de 24 pouces.

PRIX : 379 €

WWW.GIANT-BICYCLES.COM

