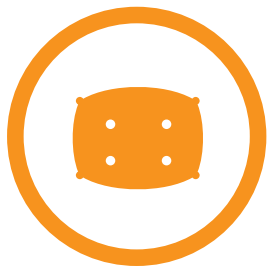


Comment bien choisir son vélo enfant ?

Plusieurs critères sont à prendre en compte dans le choix du vélo de votre enfant pour l'accompagner dans ses premiers tours de roue tout en s'amusant.



Confort

- ✔ Cadre à enjambement bas pour faciliter et sécuriser l'apprentissage.
- ✔ Guidon surélevé pour assurer une position redressée et rassurante.



Sécurité

- ✔ Freins rassurants avec des leviers adaptés aux petites mains.
- ✔ Carter de chaîne intégrale afin d'éviter les pincements.
- ✔ Le grip des poignées sont de couleurs différentes pour différencier le frein avant du frein arrière.



Équipement

- ✔ Garde boue pour éviter les projections.
- ✔ Stabilisateurs démontables pour faciliter l'apprentissage.

Le conseil du coach

Pour plus de sécurité et de plaisir dans l'apprentissage de l'équilibre, un vélo adapté à la taille de votre enfant est primordial.

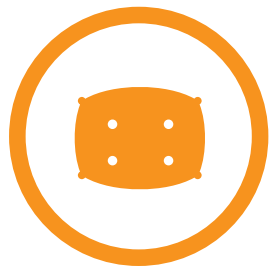
La taille des vélos enfant est exprimée en pouces; cela indique en fait le diamètre des roues.

Un vélo trop grand n'est pas l'idéal, l'enfant doit se sentir bien dessus pour le maîtriser facilement.



Comment bien choisir son vélo Junior ?

Idéal pour partir à la découverte des grands espaces entre copains et profiter des balades en famille.



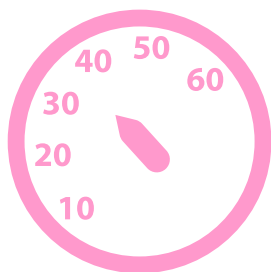
Confort

- ✔ Cadre abaissé pour faciliter l'enjambement.
- ✔ Suspensions arrière et/ou avant pour améliorer le confort sur terrain cassant.



Sécurité

- ✔ Les freins V-brake sont particulièrement adaptés aux juniors car ils procurent un maximum d'efficacité avec un minimum de force.



Vitesses

- ✔ De 5 à 18 vitesses, pour les juniors les vitesses ne doivent pas être compliquées.
- ✔ Privilégiez les poignées tournantes plus intuitives dans leur fonctionnement.
- ✔ Choisissez des commandes de vitesses souples adaptées à la force des enfants.

Le conseil du coach

Pour les juniors, le vélo c'est le début de la liberté et de l'autonomie. Néanmoins, le casque est plus que jamais de rigueur et assurez-vous que votre enfant maîtrise bien les règles de conduite fondamentales. N'oubliez pas les équipements de sécurité comme les brassards réfléchissants.



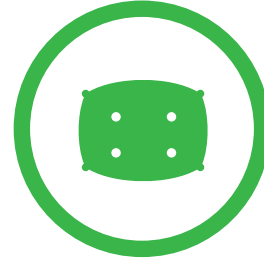
Comment bien choisir son vélo de ville ?

Un vélo de ville est avant tout une solution simple, efficace et agréable pour votre mobilité.



Pratique

- ✔ **Occasionnelle** : pour les trajets en ville de courte durée, avec peu de dénivelés.
- ✔ **Régulière** : Pour des trajets avec un kilométrage moyen.
- ✔ **Performance** : pour rouler tous les jours quel que soit le kilométrage.



Confort

- ✔ Pour les femmes, prêtez attention à la hauteur de l'enjambement.
- ✔ La position du buste doit être droite pour une conduite décontractée et une vision claire du trafic.
- ✔ Des poignées ergonomiques préviennent des compressions du canal carpien.



Equipement

- ✔ Il doit être complet et fonctionnel pour satisfaire à une utilisation quotidienne (éclairage fixe, garde boue, pneus réfléchissants).
- ✔ Des roues de 26" offrent maniabilité et vivacité dans un trafic.
- ✔ Une assistance électrique peut être également un atout pour se déplacer sans effort.

Le conseil du coach

Si la ville où vous circulez est très en pente, pensez à prendre un grand nombre de vitesses. Sinon, très peu suffisent.

Afin de protéger au mieux votre vélo, attachez toujours le cadre à un point fixe avec un antivol robuste.



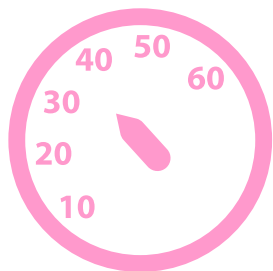
Comment bien choisir son VTC ?

Polyvalent, le vélo tout chemin permet de rouler confortablement sur tous types de revêtement. C'est le vélo idéal pour se déplacer au quotidien et sortir en forêt le week end.



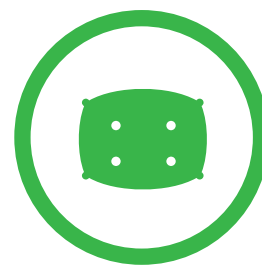
Pratique

- ✔ **Occasionnelle** : utilisation sur courte distance surtout sur route et parfois sur chemin.
- ✔ **Régulière** : pour faire des randonnées Plusieurs fois par semaine sur route et chemin.
- ✔ **Intensive** : pour rouler tous les jours sur route et sur chemin.



Vitesses

- ✔ les VTC sont équipés de 21 vitesses pour affronter tous les reliefs.
- ✔ Les commandes à gachettes sont plus rapides et précises que les poignées tournantes.



Confort

- ✔ Les selles garnies de gel filtrent efficacement les vibrations.
- ✔ Une fourche à suspension est également indispensable pour le confort des bras et l'adhérence dans les chemins.
- ✔ Une position de conduite naturelle garantira le plaisir de conduite.
- ✔ Privilégiez une potence réglable et un guidon ergonomique.

Le conseil du coach

Pour tirer le meilleur parti de son VTC, privilégiez une transmission de qualité et une position de conduite sans trop d'appuis sur les poignets.

Prévoyez toujours un kit réparation et/ou une bombe anti-crevaisson.



Comment bien choisir son VTT ?

Découvrez les joies de ce sport de plein air en famille ou entre amis. Selon votre pratique, plusieurs critères sont à prendre en compte dans le choix de votre vélo.



Pratique

- ✔ **Loisir** : vous roulez occasionnellement, par exemple pendant les vacances.
- ✔ **Sport** : vous roulez tous les week-ends, pour vous maintenir en forme.
- ✔ **Performance** : vous participez à des manifestations sportives et/ou vous êtes inscrits en club.



Poids

Plus votre pratique est axé sur la performance et la compétition, plus le gain de poids est primordial.



Cadre

- ✔ **Rigide** : votre terrain de jeu est plutôt en plaine avec des dénivelés peu marqués, privilégiez la simplicité et la réactivité du cadre rigide, que vous pouvez équiper d'une fourche avant à suspensions.
- ✔ **Suspendu** : vous recherchez le confort et votre terrain de jeu est vallonné ou montagneux, les cadres suspendus vous apporteront plus de motricité et de plaisir.

Le conseil du coach

Afin de faciliter votre choix, faites un point sur l'utilisation que vous en ferez (fréquence de sortie, terrains d'utilisation).

L'équipement du vététiste a son importance, le casque pour une raison évidente de sécurité, les gants pour éviter les ampoules et les chaussures spécifiques si vous êtes équipés de pédales automatiques.



Comment bien choisir son BMX ?

Spectaculaire et ludique, le BMX se décline en version freestyle et en piste. Ces deux pratiques requièrent des vélos adaptés à leurs contraintes.



Pratique

- ✔ **PST (park street trail) :** Répond à un usage polyvalent sur tout type de surface, en skatepark, en ville, sur les aménagements urbains, ou en champs de bosses.
- ✔ **Race :** courses disputées sur pistes de 400 m composées d'obstacles variés.



Equipement

- ✔ **Pour la pratique du PST (park street trail):** les repose-pieds ("pegs") permettent de prendre appui sur les modules des skateparks et en street. Le rotor empêche les câbles de freins de s'emmêler. On peut ainsi tourner le guidon indéfiniment en toute sécurité. Ces équipements sont dédiés aux figures les plus spectaculaires.
- ✔ **Pour la pratique du Race :** un pédalier trois pièces est un atout pour les accélérations car il est très rigide et léger.



Cadre

- ✔ **Cadre acier :** est recommandé pour la pratique du PST (park street trail) pour leur grande robustesse.
- ✔ **Cadre en aluminium :** est recommandé pour la pratique du Race, il est incontournable pour sa légèreté et sa rigidité. Les accélérations sont ainsi plus efficaces.

Le conseil du coach

Pour ce sport à risques sur surface dure, ne pas faire l'impasse sur les protections individuelles et autres renforts des articulations, à savoir:

- Le casque
- Maillot manche longue
- Pantalon rembourré (à certains endroits)
- Les chaussures (selon pédales)
- Les gants
- Protection particulières : plastron, genouillères, coudières.



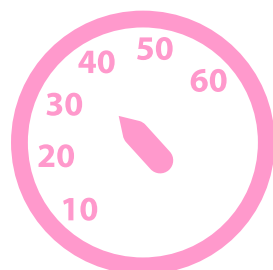
Comment bien choisir son vélo de route ?

Légèreté, rapidité, dynamisme, la route invite à se surpasser. L'essentiel est de se faire plaisir avec un modèle adapté à ses propres objectifs.



Pratique

- ✔ **Loisir** : vous roulez occasionnellement, par exemple pendant les vacances.
- ✔ **Sport** : vous roulez tous les week-ends pour entretenir votre forme.
- ✔ **Performance** : vous participez à des manifestations sportives et/ou vous êtes inscrits en club.



Vitesses

- ✔ **Le triple plateau (TP)** : est très polyvalent car il offre une grande amplitude dans des braquets. Il permet surtout de monter toutes les côtes même avec un niveau d'entraînement faible. Il est donc un atout sur les vélos loisir.
- ✔ **Le double plateau (DP)** : est réservé à un utilisateur de bon niveau ou un usage principalement en plaine car, s'il permet d'aller vite sur le plat, il exige un bon entraînement pour les parcours vallonnés.
- ✔ **Le compact** : est intéressant car il offre la légèreté d'un pédalier DP avec une amplitude de braquets proche d'un TP. Il est donc particulièrement adapté à un usage sport intensif, en compétition occasionnelle.



Cadre

- ✔ **Cadre Aluminium** : il est adapté à un usage sport/loisir car il est plus léger que l'acier. Sa rigidité se traduit par une bonne réponse au pédalage.
- ✔ **Cadre en carbone** : il offre aussi d'excellentes qualités de légèreté, de nervosité et de confort. Les relances sont plus faciles et plus efficaces. Dans la recherche de la performance et en compétition, le cadre carbone s'impose.

Le conseil du coach

Plus votre utilisation vise la performance et la compétition, plus le gain de poids est primordial.

Prévoyez toujours une pompe et une chambre à air de rechange en cas de crevaison.

Pour votre sécurité, pensez au gilet réfléchissant ou au brassard.



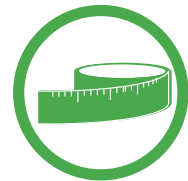
Comment bien choisir son casque ?

Pour assurer votre sécurité, le casque est l'élément indispensable à vos sorties vélo.



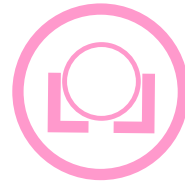
Pratique

- ✔ **Pour les enfant** : les enfants grandissent vite, attention à choisir la bonne taille.
- ✔ **Route /VTC /VTT** : Les formes vont du casque rond à profilé, les aérations sont importantes.
- ✔ **BMX** : 2 types de casque, intégral et le casque bol.
- ✔ **VTT Freeride** : que vous soyez débutant ou expert, privilégiez un casque intégral.



Taille

- ✔ Le casque ne doit être ni trop grand, ni trop petit, mais ajusté à votre taille de tête.
- ✔ Le casque doit tenir sur votre tête aussi bien en avant qu'en arrière et de droite à gauche.



Maintien

- ✔ Vous avez le choix entre un maintien occipital en mousse, avec une attache velcro ou avec une molette pour encore plus de précision.
- ✔ Les sangles doivent former un triangle qui se ferme sous l'oreille.
- ✔ La lanière se ferme sous le menton, sans serrer car un casque bien réglé doit tenir tout seul même tête en bas.



Aération

- ✔ Selon votre pratique et les conditions d'utilisation optez pour des modèles bien ventilés qui diminueront ainsi l'effet de transpiration.

Le conseil du coach

Votre casque ne doit pas limiter votre champ de vision; il doit couvrir le front, l'arrière de la tête et les tempes.

En cas de choc, votre casque n'est plus efficace à 100%, il est donc recommandé de le changer.



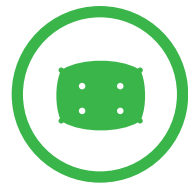
Comment bien choisir sa tenue de cycle ?

Bien choisir sa tenue, c'est s'assurer plus de confort pour une pratique plus agréable.



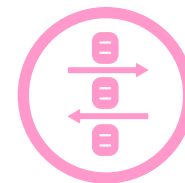
Pratique

- ✔ **Loisir** : vous roulez occasionnellement, par exemple pendant les vacances.
- ✔ **Sport** : vous roulez tous les week-ends pour entretenir votre forme.
- ✔ **Performance** : vous participez à des manifestations sportives et/ou vous êtes inscrits en club.



Confort

- ✔ Pour plus de confort, optez pour des matériaux contenant de l'élasthanne ou des fibres élastiques et privilégiez les coutures plates (pour réduire les frottements).



Respirabilité

- ✔ Pour une bonne ventilation et un séchage rapide, optez pour des matières synthétiques (polyester, polyamide) associées à des mailles piquées.
- ✔ Le plus respirant étant l'utilisation de membranes 2 ou 3 couches qui favorisent une très bonne évacuation de la transpiration.

Le conseil du coach

Pour optimiser la respirabilité de vos vêtements, évitez de porter des matières aquaphiles (comme le coton), qui retiennent l'humidité et l'empêchent de s'échapper vers l'extérieur du vêtement.

Pour votre sécurité, pensez au gilet réfléchissant ou au brassard.

