

LES PRINCIPALES REGLES A RESPECTER SUR PISTE

- Le sens de rotation est toujours « corde à gauche ».
- Le port du casque rigide est obligatoire ,
- Le port des gants est fortement recommandé,
- Ne jamais traverser la piste utiliser le passage souterrain,
- Monter sur la piste depuis l'intérieur (côte d'azur ou zone de sécurité lorsque celle-ci est cyclable) sans gêner les coureurs qui sont déjà sur la piste,
- A l'entraînement ou à l'échauffement avant une compétition, interdiction de monter en piste en prenant appui sur la balustrade (risque d'accident pour les autres coureurs en action).
- Ne jamais faire demi-tour sur la piste,
- Ne jamais dépasser par l'intérieur un coureur se trouvant à la corde,
- Conserver sa ligne : lorsque l'on veut s'écarter ou se rabattre, donner un coup d'œil rapide vers l'arrière pour s'assurer que l'on ne va pas gêner d'autres coureurs,
 - Lorsque l'on roule en groupe, on passe toujours le relais à l'entrée d'un virage (en général celui qui suit la ligne d'arrivée, surtout sur une piste de 250 m et moins,
 - 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. Lorsque la vitesse est suffisamment réduite, dégager immédiatement la piste.

CONSEILS SUPPLEMENTAIRES A DONNER AUX DEBUTANTS

Explications à donner concernant :

- L'absence de freins et le pignon fixe sur le vélo de piste,
- L'impossibilité de s'arrêter rapidement
- L'obligation de pédaler constamment,
- 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,
- Pour éviter de toucher ou de percuter un autre coureur, la seule possibilité est de le contourner en passant au-dessus ou au-dessous de lui ,
 - 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 ne s'effectue progressivement par contre pédalage , et par appui de la paume de la main gantée sur la roue avant, en phase finale uniquement,
 - Lorsque la vitesse est insuffisante il y a risque de chute par perte d'adhérence de la roue arrière, avec ou sans contact de la pédale droite sur la piste,
 - Faire attention au regroupement des coureurs au moment de l'arrêt, car certains arrivant un peu trop vite 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
 - Il est conseillé d'utiliser un petit braquet qui permet d'évoluer plus facilement sur la piste (accélérer, ralentir, monter dans les virages...) : 46 ou 47 x 15, 44 x 14 pour les juniors / seniors et 46 X 16 pour les minimes et les cadets...