

Entretien du vélo

- * Nettoyage après chaque sortie (Lavage, graissage)
- * Vérification des points de sécurité (Freins, Pneus, Chaîne...)

Réglage hauteur de selle

- * Bonne position sur son vélo
- * Effectuer les réglages de base

Vérifier ses freins

- * Nettoyage des disques (pas de trace d'huile)
- * Câbles en bon état, Usure des plaquettes



Vérification des Pneumatiques

- * Usure état des pneus
- * Pression des pneus
- * Roue voilée

Pédalier et Chaîne

- * Nettoyage de la chaîne et lubrification
- * Réglage du dérailleur

Renseignements: www.ucsarlat.fr



L'école de cyclisme de L'Union Cycliste Sarladaise Organise
Tous les Mercredi après-midi

Ecole de cyclisme

Initiation - maîtrise du vélo - Mécanique
Technique - tout terrain
Gestion des efforts



à 14h00

Déplacement individuel et Collectif

- * Contrôler sa vitesse
- * Se concentrer sur les pièges de la chaussée ou du chemin

Entretien mécanique

- * entretenir et réparer son vélo
- * Effectuer les réglages de base

Maîtrise du Vélo

- * Respecter les règles de circulation
- * Partager harmonieusement la route avec les autres usagers

SECURITE

Maîtrise de l'itinéraire

- * Lire la carte et anticiper les difficultés
- * Eviter les erreurs de parcours
- * Respect de la nature

Equipement Vestimentaire

- * Choisir une tenue adaptée aux conditions atmosphériques
- * Porter un casque, des gants des lunettes

Gestion de l'effort

- * Adapter un rythme en fonction de ses propres capacités
- * Boire et s'alimenter régulièrement

Apprentissage de la vie en groupe
Aider l'enfant à s'épanouir
Notion de responsabilité
Notion de participation
Notion du respect des règles
Notion de respect des autres
Notion d'éthique sportive

Renseignements:

Eric LAPEYRONIE
06.23.41.54.61





FICHE D'ADHESION A L'UC SARLAT

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP :
Ville :
Date de Naissance :/...../.....
Lieu :
Téléphone :
Mobile :
E. Mail :@.....

Demande de licence à UC SARLAT

1. Remplir imprimé de demande ou de renouvellement
2. Fournir un certificat médical de moins de 3 mois (validité 3 années) ou attestations de réponse au questionnaire de santé
3. Remplir et signer la demande de carton (pour les compétiteurs)
4. * Eventuellement remplir la demande de descente de catégorie

Prix des licences UFOLEP

Cotisation annuelle: Période du 01/09/2018 au 31/08/2019

Adulte R5 compétition 120€+ le ou les cartons demandés
Jeunes R5 compétition 74€+ le ou les cartons demandés
Enfants R compétition 74€+ le ou les cartons demandés

Prix du Carton - cycloport - vtt - cyclocross: 4€

Adulte loisirs 90€
Jeunes loisirs 74€
Enfants loisirs 74€

Pour les bénévoles : Licence dirigeant gratuite * Fournir la photocopie du permis de conduire

Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné autorise mon fils ou ma fille
..... à prendre une licence UFOLEP
au club de l'Union Cycliste Sarladaise.

Lu et approuvé date : Signature

A renvoyer dument rempli et signé avec le montant de la cotisation Annuelle

à: UNION CYCLISTE SARLADAISE -
Trésorier M. Bernard GAUCHET
Les Ventoulines 24250 Cénac Saint Julien