

### 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](http://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 01/09/2020 au 31/08/2021

Adulte R5 compétition 120€ - carton compétition compris -  
Jeunes R5 compétition 74€  
Enfants R5 compétition 74€

Carton supplémentaire - vtt - cyclocross: \_\_\_\_\_

Adulte loisirs 94€  
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

J'accepte que ma photo apparaisse dans le site web de l'association

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