



# LIVRET D'ACCUEIL ECOLE DE CYCLISME

Saison 2022 / 2023



# le club

Le 15 Novembre 2019, l'OLC est né de la fusion des deux clubs Orléanais :

Le CGOL

et

L'UCO



+



## LES DIFFERENTES CATEGORIES

Pré-Licenciés De 4 à 6 ans dans l'année U7

Poussins De 7 à 8 ans dans l'année U9

Pupilles De 9 à 10 ans dans l'année U11

Benjamins De 11 à 12 ans dans l'année U13

Minimes De 13 à 14 ans dans l'année U15

# L'école de cyclisme

L'OLC permet aux enfants de découvrir le vélo comme un jeu, mais également comme un moyen de déplacement.

L'activité en école de cyclisme offre de multiples bienfaits :

- le développement de la maîtrise de l'équilibre et de la coordination ;
- le développement des capacités d'analyse de l'environnement et de l'anticipation ;
- la gestion du stress et de l'agressivité ;
- le respect des autres (équipiers, éducateurs, adversaires, etc).

Elle permet aux enfants de 4 à 14 ans d'apprendre le cyclisme de différentes manières autant dans la dimension récréative que sportive :

- adresse
- piste
- cyclo-cross
- route
- mécanique

Les enfants inscrits en école de cyclisme bénéficient d'activités basées sur la pratique en milieu fermé (exercices de maniabilité), puis de séances sur le terrain pour favoriser l'apprentissage spécifique de la compétition.

Chaque année, une série d'épreuves organisées dans chaque département met en compétition les différentes équipes et leurs coureurs.

## Coordonnées

Adresse mail Ecole de Cyclisme : [ecoledecyclisme@olc45.fr](mailto:ecoledecyclisme@olc45.fr)

Page facebook : <https://www.facebook.com/pages/category/Sports-Club/Orl%C3%A9ans-Loiret-Cyclisme-106647374195240/>

Responsable Ecole de Cyclisme : Daniel MELIN

Tél : 06 70 78 81 46

Présidents de l'OLC : Nicolas Moreau

Tél : 06 80 55 33 38

Christian Clergeon

Tél : 06 03 59 71 37

Daniel Melin

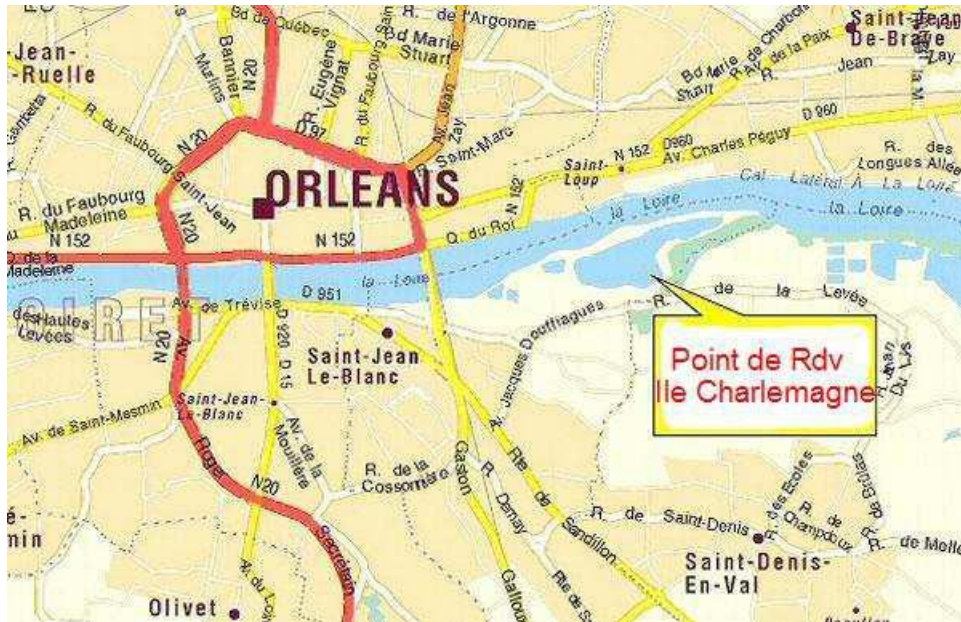
Tél : 06 70 78 81 46

Adresse mail du Club : [secretariat@olc45.fr](mailto:secretariat@olc45.fr)

# Les entraînements

Les entraînements se déroulent tous les Samedis de 10H à 12H et tous les mercredis pour les compétiteurs de 14h30 à 16H30

Rendez-vous à l'Ile Charlemagne **15 minutes** avant le début des entraînements.



**Avant chaque entraînement :**

Ton vélo, COURSE ou VTT, doit être en bon état et propre.

Avant de partir, vérifie :

- le passage de toutes les vitesses et des plateaux ;
  - le freinage avant et arrière ;
  - l'usure du système de freinage (plaquettes ou patins) ;
  - l'usure des pneus et le gonflage ;
  - le serrage des roues sur le cadre.
- Une chambre à air de rechange adaptée à tes roues



## **L'équipement nécessaire pour t'entraîner :**

Pour ta tête, Un casque est obligatoire.



**Pas de casque = pas de sortie**

prends en un de préférence avec des trous d'aération, car avec les efforts et particulièrement pendant les beaux jours, il fait chaud là-dessous ;

prends le réglable au niveau de ton tour de tête car prochainement tu risques de grandir ;

il doit bien te maintenir la tête : ni trop grand, ni trop petit ;

il doit comporter obligatoirement une jugulaire afin que celui-ci reste bien en place en cas de chute ;

si tu veux, il peut comporter une visière, c'est bien pour le soleil.

Pour tes mains, les gants sont obligatoires.



**Pas de gants = pas de sortie**

premièrement, pour ton confort avec ton guidon

deuxièmement en cas de chute, car c'est tes mains que tu vas mettre au sol.

**Attention aux échardes, aux épines, aux pierres...**

## L'équipement nécessaire pour m'entraîner :



des chaussures de vélo ou de sport.

un cuissard court ou long suivant les températures.

en dessous de 10°C, mettre 3 épaisseurs. Par exemple :

1 maillot fin et long + 1 sous-pull + 1 polaire fine.

au-dessus de 10°C, mettre 2 épaisseurs. Par exemple

: 1 sous-pull et 1 polaire.

tu peux mettre le maillot du club en dessous pour couper un peu l'air.

au-dessus de 20°C, mettre le cuissard court ainsi que le maillot du club court mais toujours avoir un vêtement long après l'entraînement.

Une boisson (eau + sirop) et un goûter (barre de céréales)

Une chambre à air de rechange adaptée à tes roues

# LES COURSES

Je prépare ma course :

vélo préparé (huilé, gonflé, freins vérifiés, embouts de guidon...) ;

bon développement ( Libre pour le cyclo-cross, sur route : 5m60 jusqu'à pupilles, 6m40 Benjamins et 7m01 pour les Minimes )

maillot du club en bon état ;

cuissard du club en bon état ;

chaussures de vélo ou chaussures de sport ;

chaussettes courtes ;

gants de vélo ;

casque ;

licence ;

toujours avoir 4 épingles à nourrice pour les dossards ;

un Bidon avec un peu de sirop pour boire après l'effort + chambre à air si crevaison avant le départ ;

autres accessoires : lunettes de soleil, serviette, vêtements de rechange.



En général, il faut arriver bien en avance pour pouvoir aller chercher les dossards et faire 1 ou 2 tours de repérage et d'échauffement avec les éducateurs du club.

# Le CGOL vainqueur de la Coupe des Clubs 2019 Ecole de Cyclisme



Bienvenue, très bonne saison  
2022/2023 à toutes et tous parmi nous