

## LA PISTE

### LES PREMIERES REGLES POUR LE DEBUTANT

La piste est un sport technique et physique qui ne laisse pas de temps pour penser à autre chose.

Règles de principe :

- On tourne toujours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- Le casque est toujours obligatoire !
- On ne mélange jamais des vélos de route et des vélos de piste pour rouler
- La piste comporte des secteurs délimités par des lignes :
  - La côte d'Azur : bande bleue tout au centre de la piste, pour partir ou s'arrêter (zone dangereuse)
  - La ligne noire : ligne de mesure, ligne à suivre pour l'entraînement de base
  - La ligne rouge : ligne des sprinters, pour les dépassements
  - La ligne bleue : ligne des stayers, ligne également pour entraînement de base

Règles de base :

- Ne jamais oublier de pédaler (surtout après un sprint)
- Ne pas avoir peur d'aller vite (plus de faciliter à éviter un obstacle)
- Si la vitesse est trop faible dans le virage (peur de glisser) presser plus fortement sur les pédales et descendre jusqu'à la ligne noire (attention aux personnes se trouvant derrière)
- Les dépassements se font toujours par la droite, sauf si le coureur à dépasser se trouve proche de la ligne bleue
- Toutes modifications de trajectoire doivent être précédée d'un coup d'œil à l'arrière (risque de collision)
- Lors d'entraînement en file, le premier coureur s'écartera et se replacera en dernière position. Le deuxième roulera légèrement en dessous du premier, le troisième et suivants légèrement en dessus du précédent.
- Lors de la première sortie sur piste, si l'entraîneur ordonne quelque chose, le faire immédiatement et sans discuter ! Il a sûrement de très bonnes raisons de le demander.

