

# LE VTT



# VTT ?

## Vélo Tout Terrain

Le VTT on en fait dans les bois, dans les champs,  
et parfois un peu sur la route.

Moi j'en fais au club VTT Ballancourt



# LA MECANIQUE



Chambre a air



La potence



Dérailleur



Frein



Sélecteur de vitesse  
+  
poignet de frein



Chaîne avec attache rapide

# EQUIPEMENT DU VTT-TISTE



Un caleçon rembourré



Des gants hiver ou été



Un casque



Un sac à eau



Des chaussures à clips

# Pour ne pas se perdre en forêt



Le GPS donne une carte.

Il permet de savoir :

- Ou je me trouve
- Le parcours fait
- Le nombre de kilomètre
- Le dénivelé (monté et descente)
- La vitesse que j'ai roulé

# Pour garder des souvenirs



On utilise une caméra sport pour filmer ou prendre des photos.

Elle se place :

- Sur le guidon
- Sous la selle
- Sur la fourche
- Mais le mieux est sur le casque

# AU CLUB ...

Le samedi après midi je :

- Roule 20 km !!!!!!!
- Descend et monte des côtes
- Fait du franchissement de pierre, de troncs.
- me mets en arrière pour faire des descentes
- Me mets en avant quand on monte des côtes
- Je prends le gouter avec les copains
- Et surtout je m'amuse !!!
- J'adore les grandes descentes et la boue



# EN VELO IL FAUT

- **Toujours porter un casque**
- Quand on roule beaucoup :
  - Boire
  - Porter des gants
  - Avoir un gouter sucré pour l'énergie (pâte de fruit, compote, petit gâteau)
  - Vérifier à chaque fois son vélo

**LE VTT**

**C'EST MA PASSION**

**!!!**

**FIN**