



# **Les premiers tours de roues sur la piste**

**Guide d'initiation**

## **Bravo! Vous vous êtes inscrit (-e) pour une initiation au Vélorome de Genève.**

Nous nous réjouissons de vous accueillir parmi les nombreux adeptes du «pignon fixe» et vous proposons de parcourir quelques points essentiels avant votre venue au Vélodrome. Lisez attentivement ce petit fascicule afin de vous familiariser quelque peu avec cette nouvelle activité.

### **1 Dès votre arrivée au Vélodrome...**

Des vestiaires sont à disposition dans le centre afin d'enfiler une tenue appropriée au vélo: cuissard et maillot cycliste. Vous n'en possédez pas? Ce n'est pas grave, un short et t-shirt feront l'affaire, mais attention les vêtements amples ne sont pas autorisés.

### **2 Le vélo, chaussures et casque**

Rendez-vous du côté de l'atelier qui se trouve à gauche de l'entrée de la piste pour récupérer votre vélo, chaussures et casque. Le mécanicien s'occupera des réglages avec vous.



# 3

## La piste

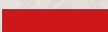
Longue de 166.66 m, son revêtement en bois et ses virages relevés (57°) la piste est composée de quelques zones à connaître.

Les moniteurs vous rappelleront les consignes de sécurité à respecter afin d'éviter quelques désagréments.



© Widrome de Genève 2015 S. Müller

## Les lignes, zones de sécurité

-  La côte d'Azur, véritable couloir de lancement, on y roule que pour monter ou descendre de la piste. Max 3-4 tours
-  La ligne Noire, c'est ici que la distance de la piste est mesurée. C'est le début de la zone dite «couloir des sprinters»
-  La ligne Rouge, elle marque la fin de la zone du couloir des sprinters. La portion de piste entre la ligne rouge et bleue est une zone de transition réservée aux dépassements
-  La ligne Bleue, également appelée ligne des «stayers» marque le début de la zone libre pour rouler.
-  La Ballustrade, est la limite de la piste, au-delà se trouvent les gradins

# 4

## C'est parti!

Rassurez-vous! Un moniteur vous accompagnera pour vos premiers tours de roues sur la piste.

Placé idéalement devant vous, il vous donnera l'allure confortable qui vous permettra de monter sur la piste et de profiter de la sensation grisante de cette activité.

Après quelques exercices et rappels des règles de sécurité vous serez aptes à rouler sur la piste!

# 5

## Inscription au Vélodrome

Dès la fin de votre initiation, votre accès pour réaliser une inscription auprès du Vélodrome de Genève sera activé par le moniteur et vous pourrez vous rendre sur le site pour compléter les dernières démarches.

Afin de rendre vos futurs entrainements agréables et vous permettre d'acquérir plus d'expérience, nous

restons à votre disposition pour des questions éventuelles sur [initiations@velodrome-geneve.ch](mailto:initiations@velodrome-geneve.ch).

Après entente avec le moniteur il vous sera possible de revenir gratuitement le mercredi suivant dans la mesure des disponibilités.

**Vélodrome de Genève**

Initiation  
Découvrez le plaisir de rouler sur la piste

Tous les mercredis et vendredis de 18.3.21h (dès 16 ans)

Vélo, casque et chaussures en prêt, inclus

Déroulement de l'initiation:  
Présentation de la piste et du vélo à pédales fixes  
Premiers tours de piste avec un moniteur  
Rouler en groupe  
Discussion et feedback

30.00 CHF  
Prix compris: [icônes de services]

Dates des prochaines initiations  
mercredi 16 septembre 2015 18:00

Renouveler mon inscription

Devenir membre  
Accédez librement au vélodrome

Accès à la piste selon horaires & règlement

ProCip (sans Matige) - approuvée - 1 an de garantie

Échelle du cyclisme (dès 2001) 200,-  
U17 (dès 1979 à 2000) 100,-  
U10 (dès 1974 à 1978) 120,-  
Amateur U23 à U28 (dès 1956 à 1967) 150,-  
Élites de sur 180,-  
Moniteur (dès 1962-2004)  
Aéri (d'entrainement 140,-  
Dès 80 ans 200€

Renouvellement annuel\*  
\* dès le 11 février absolument à 100%  
Tarifs variables pour femmes et juniors