



MARS 2025

EDITO DU MOIS

Bonjour à tous,

Le printemps arrive, et les premières vrais sorties sont signent d'euphorie, et notamment dans les descentes.

Nous allons rappeler ce mois ci les fondamentaux non pas d'une bonne descente à table, mais sur nos routes sinueuses Avec humour, il serait dommage de démarrer la saison en "Descente de lit"

Alors en Mars " vent ou pluie, que chacun veille sur lui "

Bonne route à tous

Les bons réflexes pour rouler en descente

Les descentes peuvent être presque aussi épuisantes que les montées. Descendre vite et bien est une question de maîtrise et d'assurance.

CONSEIL N°1 : Relacher les freins entre les virages est essentiel pour éviter la surchauffe des surfaces de freinage. Ceci est vrai pour le freinage à patins sur les jantes carbon ou en aluminium, mais aussi avec les freins à disques.

CONSEIL N°2 : Utilisez les deux freins en même temps, en dosant toutefois la pression pour éviter de bloquer la roue.

CONSEIL N°3 : Soignez vos trajectoires. Roulez bien à droite, en jetant un rapide coup d'œil sur la gauche pour vérifier la situation venant de l'arrière (voitue, moto ou autre cycliste).

CONSEIL N°4 : Méfiez vous sur route humide. La pluie lors des descentes pose plusieurs problèmes. La visibilité diminue quand on prend la pluie sur le visage, et l'adhérence inférieure aussi.

Le froid également ralentit les réflexes.

CONSEIL N°5 : Pour plus d'adhérence dans les virages, penchez légèrement votre buste du côté inverse de la courbe, en mettant plus de pression sur la manivelle extérieure, tout en portant votre regard vers la sortie du virage.

CONSEIL N°6 : Sélectionnez et entretenez votre matériel. L'équilibre sur des pneus de 23,25 ou 28 millimètres de section n'est pas si précaire qu'il n'y paraît, surtout avec la vitesse. Les pneumatiques sont donc primordiaux dans les descentes car ils sont le seul contact avec la route.

CONSEIL N°7 : Et pas des moindres !! Ne pas oublier de glisser quelques écus dans vos poches afin de faire une vraie descente dans les nombreux petits bars de villages qui jalonnent nos magnifiques parcours.



ATTENTION A VOUS ET A BIENTÔT POUR UNE NOUVELLE INFO SECURITE



Votre délégué sécurité
 Pierre VIDAL
 0648145436