

livret pédagogique

bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

Être capable de mettre son casque et de le régler

Être capable de nommer les éléments simples d'un

vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)

Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette)

Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)

Être capable de maîtriser les fondamentaux

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt

Démarrer un pied au sol

Conduire son vélo en ligne droite

Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple

Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée

Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)

Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier»

Prendre des informations en roulant

Être capable d'effectuer un virage à 90°

Franchir un petit obstacle

Changer ses vitesses

Réalisé le : .../.../...

À:

Par: