

La connaissance et le contrôle du vélo



• Principe de base :

Chaque vélo doit être en excellent état et adapté à la taille de l'utilisateur.

Avant toute utilisation des bicyclettes, dans la cour de l'école d'abord puis à l'extérieur et, enfin, sur la route, il est indispensable que les points essentiels soient soigneusement vérifiés par des adultes compétents (**en présence de l'enfant**).

• Points sensibles :

Les roues (elles doivent tourner librement, sans frottement)

- vérifier le serrage
- graisser les moyeux.

Les pneus (flancs et gomme non usés ni tailladés)

- regonfler si nécessaire

Les freins (câbles et patins en bon état)

- graisser les câbles,
- vérifier leur tension (l'enfant doit pouvoir freiner sans effort)

Le pédalier et les pédales (elles tournent sans difficulté)

- vérifier les serrages et le graissage

La chaîne, le dérailleur et les pignons (les vitesses passent facilement)

- vérifier la tension de la chaîne et son état
- régler et huiler le dérailleur
- graisser les dents des pignons

Réglage de la hauteur de la selle

Le cycliste, assis sur la selle, doit pouvoir toucher le sol avec la pointe du pied. Cette vérification effectuée, bloquer la selle.

Autre solution : cycliste assis sur la selle (vélo tenu par un camarade ou en se tenant à un mur), descendre une pédale au plus bas et poser le talon dessus : le réglage est bon quand la jambe est tendue dans cette position.

Réglage du guidon

- potence (dans l'axe de la roue)
 - cintre (à la bonne hauteur pour que les bras soient très légèrement fléchis)
- Ils doivent être bien serrés.

• Apprentissage et autonomie :

En début d'apprentissage, la vérification des points sensibles et les réglages énoncés ci-dessus seront effectués par des personnes adultes qualifiées, en présence de l'élève.

Par la suite, avant et après toute utilisation du vélo, chaque enfant devra vérifier lui-même sa bicyclette et signaler à son maître toute anomalie qu'il aurait pu constater.

Enfin, toujours avec le souci de **responsabiliser l'élève**, l'adulte lui montrera comment **régler lui-même sa machine** (utilisation des différents outils mis à sa disposition), **la nettoyer et en prendre soin**.

A cet effet, une fiche-guide de vérification permettra à chaque utilisateur de surveiller l'état de sa bicyclette.



FICHE de VERIFICATION : CONTRÔLE TECHNIQUE

NOM.....PRENOM.....

Coche les cases correspondant aux défauts constatés sur ta bicyclette.

Direction

- jeu dans la direction
- potence desserrée

Freins

AV AR inefficacité du freinage
(test à l'arrêt)

AV AR câbles usés

AV AR patins usés

AV AR patins mal positionnés

Roues

AV AR roue desserrée

AV AR jante voilée

AV AR rayons détendus ou cassés

roue arrière décentrée

Pneumatiques

AV AR pneu lisse

AV AR pneu présentant des coupures
ou hernies

AV AR pneu dégonflé

Transmission

- chaîne sale ou mal lubrifiée
- jeu dans le pédalier
- pédales faussées

Eclairage et signalisation

AV AR absence de phare
ou feu rouge

AV AR absence de dispositifs
réfléchissants

dynamo ou piles inefficaces

ampoules grillées

sonnette inefficace ou absente

NOMS des CONTRÔLEURS :