

Les règles d'or

Règles de fonctionnement des séances vélo :

- On ne monte sur son vélo qu'au signal du maître.
- On écoute les consignes à l'arrêt, à côté de son vélo.
- En fin de séance, les enfants marchent à côté de leur vélo pour aller les ranger.
- Sur les circuits, on ne démarre que lorsque le cycliste précédent est passé à un point convenu.
- On respecte le sens des parcours ou circuits.

Pour sortir en vélo, je dois connaître ces règles de sécurité :

1	Avant de partir, je contrôle mon vélo et mon casque.
2	A vélo, je porte mon casque en permanence.
3	Je démarre pied droit au sol, le pied gauche appuie sur la pédale gauche préparée en haut.
4	Je roule à allure régulière, dans le calme, avec concentration. Je reste attentif aux signaux donnés et aux bruits environnants.
5	Je roule en file indienne sans faire d'écart : je garde mes distances de sécurité : 2 m sur le plat, 10 m en descente.
6	Pour m'arrêter, j'utilise d'abord le frein arrière, puis ensuite je complète avec le frein avant jusqu'à l'arrêt total. Je ne bloque pas la roue, je ne fais pas de dérapages.
7	Si je suis obligé de m'arrêter, je préviens mes camarades qui ne doivent pas faire d'écarts ou entrer en collision .
8	En cas d'arrêt, je me mets en sécurité sur le bas-côté , en dehors de la route.
9	Je reste à la place qui m'a été donnée : je ne double jamais un camarade, sauf s'il s'arrête !
10	Je garde les deux mains sur mon guidon. (Seule exception, quand je change de direction, je tends le bras dans cette direction, après avoir jeté plusieurs coups d'œil derrière moi).
11	Je respecte les consignes données par les adultes qui nous accompagnent.
12	Je signale tout problème aux adultes accompagnateurs (incident mécanique, fatigue, douleur...).

Je m'engage à apprendre et respecter ces règles d'or.

 Signature