



Cyclisme à l'école : ce que je sais

Pour faire une sortie vélo en groupe, il faut :

- Savoir maîtriser son vélo
- Connaître et respecter les règles

1. Je sais rouler en dispersion dans un espace réduit sans provoquer d'accident.	☹	☺
2. Je sais rouler à 3 en file indienne et en respectant un espace de : ⇒ 2 à 4 m entre les vélos si on roule sur du plat, ⇒ 10 m entre les vélos si on roule sur un terrain en pente. Je suis capable de m'arrêter au signal sans entrer en collision avec le vélo qui est devant moi !	☹	☺
3. Je sais rouler bien droit, sans faire d'écart.	☹	☺
4. Je sais faire des slaloms en maîtrisant ma vitesse et sans tomber.	☹	☺
5. Je suis capable de franchir des obstacles sans tomber : ⇒ passer sur des bosses, ⇒ passer dans des trous, ⇒ passer sous un obstacle.	☹	☺
6. Je sais m'arrêter au bon moment.	☹	☺
7. Je sais lâcher mon guidon d'une main.	☹	☺
8. Je maîtrise ma vitesse : ⇒ je sais rouler très lentement sans mettre le pied à terre, ⇒ je sais ralentir quand c'est nécessaire, ⇒ je sais réagir très vite et freiner efficacement.	☹	☺
9. Je sais changer de vitesse.	☹	☺
10. Je prends soin de mon vélo : ⇒ je le range correctement, ⇒ je le pose délicatement.	☹	☺
11. Je connais et je respecte les règles d'or de sécurité.	☹	☺