SAVOIR ROULER à vélo

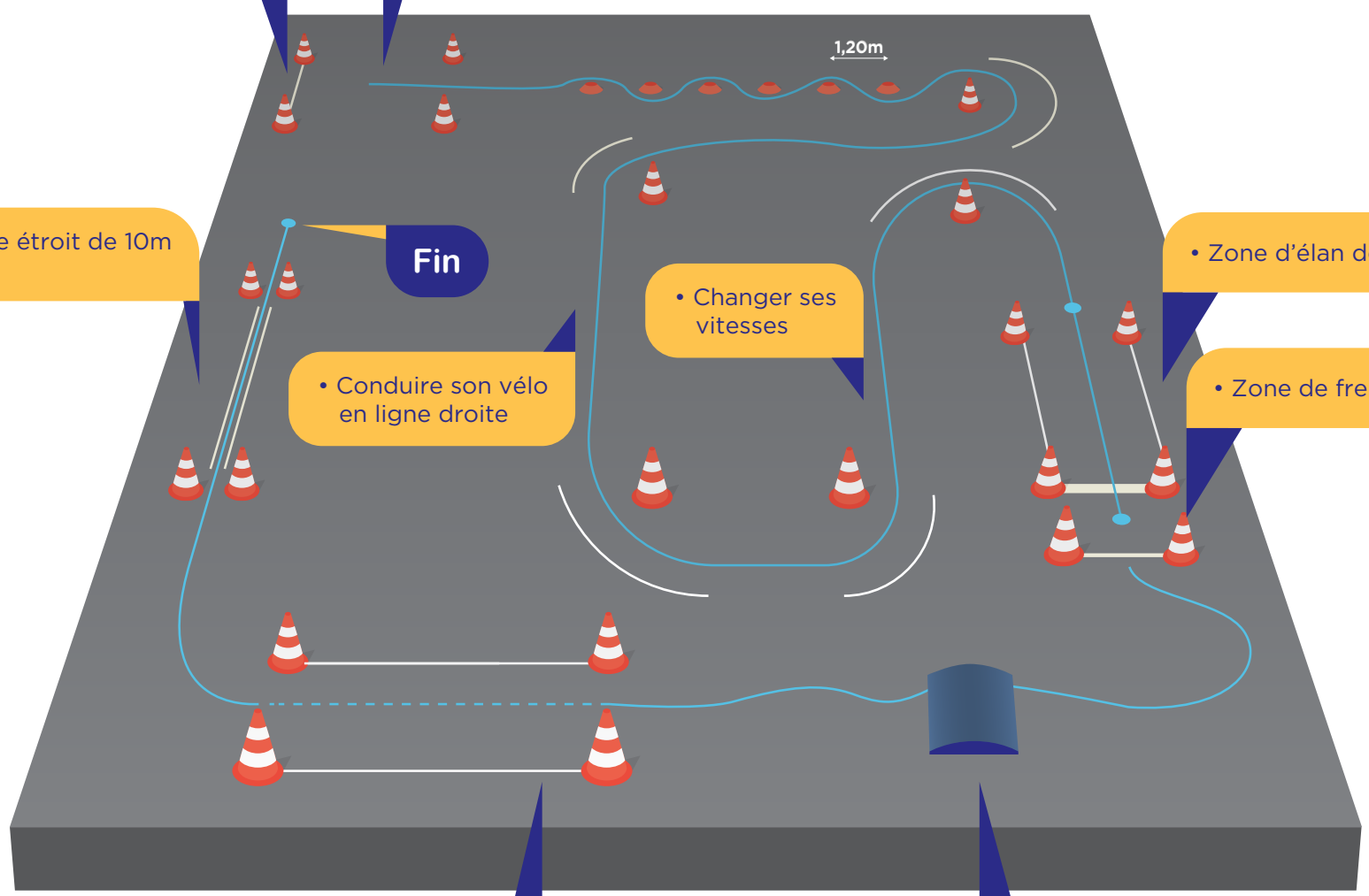
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

TOUR de FRANCE™ L'AVENIR À VÉLO

Départ

- Monter descendre du vélo
- Démarrer pied au sol

- Mettre son casque et le régler
- Nommer les éléments simples d'un vélo
- Identifier les éléments de sécurité du vélo
- Vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo



- Passage étroit de 10m *(30cm)*
- Conduire son vélo en ligne droite
- Changer ses vitesses
- Zone d'élan de 10m
- Zone de freinage de 3m

- Sous les consignes de l'enseignant :
  - Enlever un appui
  - Prendre des informations en roulant

- Franchir un petit obstacle *(bosse, élément naturel, etc..)*

Proposition de parcours élaboré par la FFC

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME