

fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



www.savoirroulervelo.fr

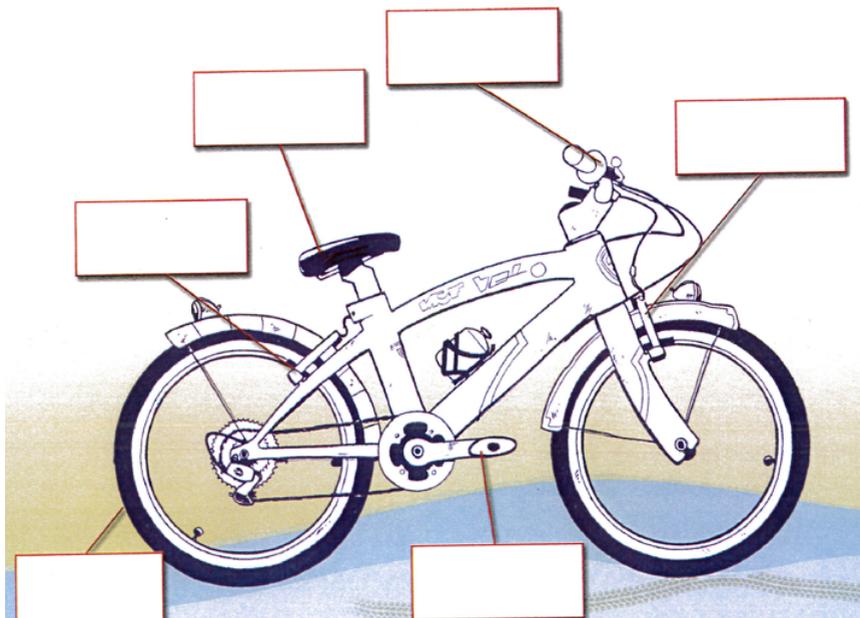
COMPÉTENCES :

CONNAITRE SON VÉLO

(éléments de base
et fonctionnement)

fiche pédagogique

Nommer les éléments du vélo



Cadre

Potence

Guidon

Roues

Fourche

Dérailleurs

Freins

Pédales

Selle

Éléments de
sécurité :

Éclairage

Freins

Catadioptres

Sonnette

Etre capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo

- ▲ **Les freins** : Les roues doivent pouvoir tourner librement.
- ▲ **Le serrage de la potence** : Vérifier que le guidon tienne bien.
- ▲ **Le serrage et le réglage de la hauteur de selle** : Vérifier que la selle ne descend pas et ne tourne pas. Une fois sur le vélo, l'enfant doit pouvoir toucher le sol avec la pointe des pieds.
- ▲ **La pression des pneus** : Les pneus doivent être suffisamment gonflés.
- ▲ **Le serrage des roues** : Vérifier que le serrage rapide soit bien fermé.

fiche pédagogique



Programme piloté par
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045
94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.veloenfrance.fr

www.savoirroulervelo.fr