fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER

SAVOIR ROULER à vélo

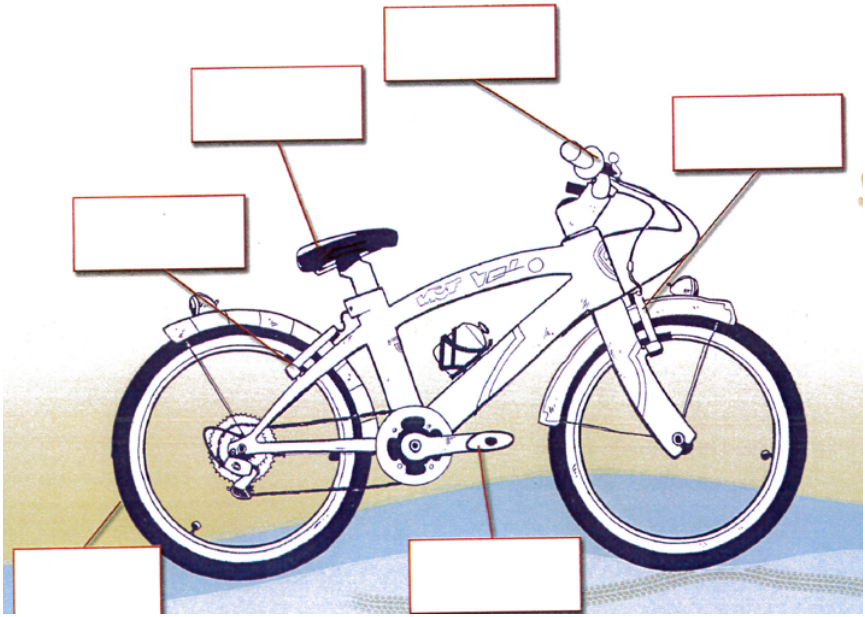
www.savoirrouleravelo.fr

COMPÉTENCES :

CONNAITRE SON VÉLO
(éléments de base et fonctionnement)

fiche pédagogique

Nommer les éléments du vélo



Sources : Moniteurs Cyclistes Français et Prévention Maif

Cadre

Potence

Guidon

Roues

Fourche

Dérailleurs

Freins

Pédales

Selle

Éléments de sécurité :

Éclairage

Freins

Catadioptres

Sonnette

fiche pédagogique

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

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

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.savoirrouleravelo.fr