



Mes compétences du SAVOIR ROULER

BLOC 1 : Je sais pédaler



Je colorie le cycliste correspondant à ce que je sais faire.

1 Je mets mon casque et je le règle.



2 Je montre et je nomme les éléments de mon vélo (cadre, guidon, roue, fourche, dérailleur, pédale, ...).



3 Je montre et je nomme les éléments de sécurité de mon vélo (éclairage, freins, sonnette, ...).



4 Je vérifie que ces éléments de sécurité fonctionnent bien.



5 Je vérifie le serrage des roues, le gonflage des pneus, la hauteur de la selle, le serrage de la potence, ...



6 Je sais monter et descendre de mon vélo à l'arrêt.



7 Je sais démarrer un pied au sol.



8 Je sais rouler en ligne droite.



9 Je sais rouler en slalom.



10 Je sais ralentir, freiner et m'arrêter dans une zone délimitée.



11 Je sais rouler en enlevant un appui (pied ou main).



12 Je sais rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m).



13 Je sais effectuer un virage en angle droit.



14 Je sais franchir un obstacle (Ex: tuyau posé au sol).



15 Je sais changer mes vitesses (si mon vélo en a).

