

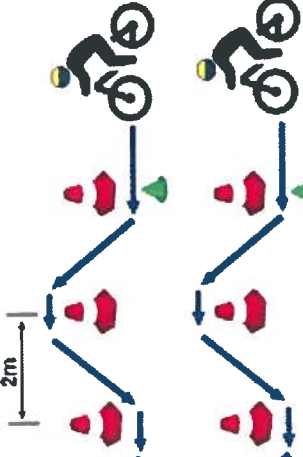
SAVOIR PEDALER

Le casque sur la tête



40m

Zone de départ et d'attente

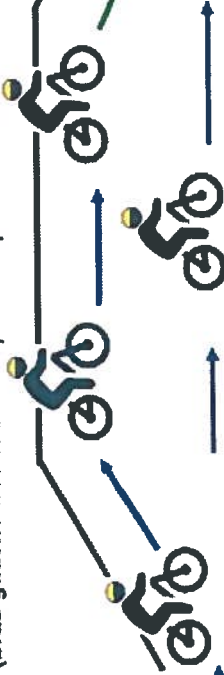


Laisser la priorité sans s'arrêter pour s'engager en file indienne dans le couloir rétréci (1 m de largeur) sur une distance de 10m

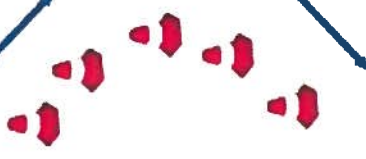
Tourner à gauche en plaçant le bras gauche à l'horizontale pendant tout le virage



Dépasser mon binôme en indiquant mon dépassement (bras gauche à l'horizontale) et se replacer en tête de file



Tourner à droite en plaçant le bras droit à l'horizontale pendant tout le virage



Traverser à deux, côte à côte, la longueur du parcours en signalant avec la bonne main (bras tendu) le plot au sol



Tendre le bras

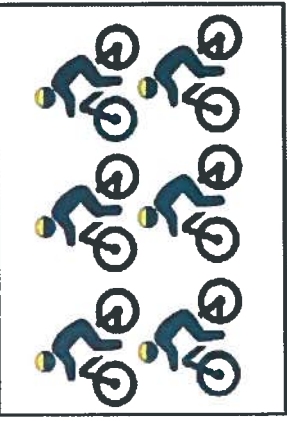
Changer de vitesse pour redémarrer facilement, je signale mon arrêt bras gauche levé et je m'arrête sans déraper



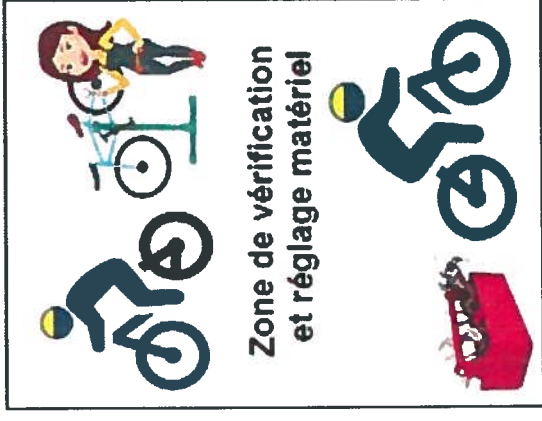
J'accélère jusqu'au plot (10m) et je freine seulement à partir des plots pour m'arrêter dans la zone d'arrêt (3m)



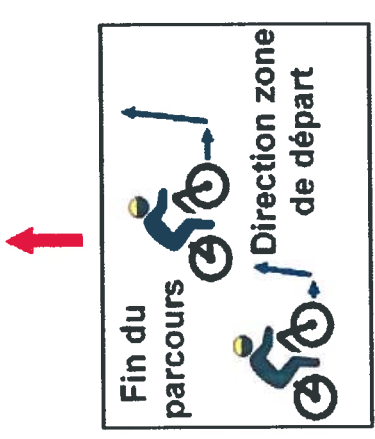
20m



Validation par l'enseignant des vérifications et réglages du matériel (casques + vélos)



Zone de vérification et réglage matériel



Fin du parcours

Direction zone de départ