

SAVOIR PEDALER !



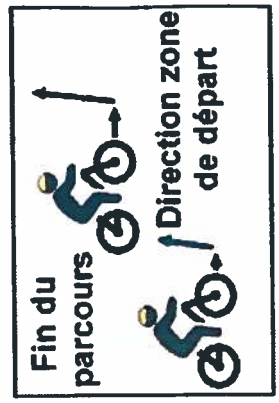
Le casque sur la tête

40m

Zone de départ et d'attente



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



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



Réaliser un slalom parallèle sans toucher les plots (4 plots à 2m d'écart)

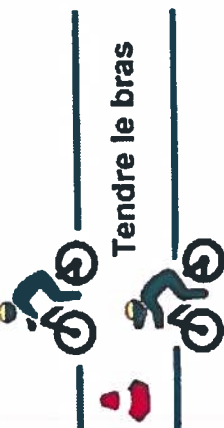
Tourner à gauche en plaçant le bras gauche à l'horizontale pendant tout le virage

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

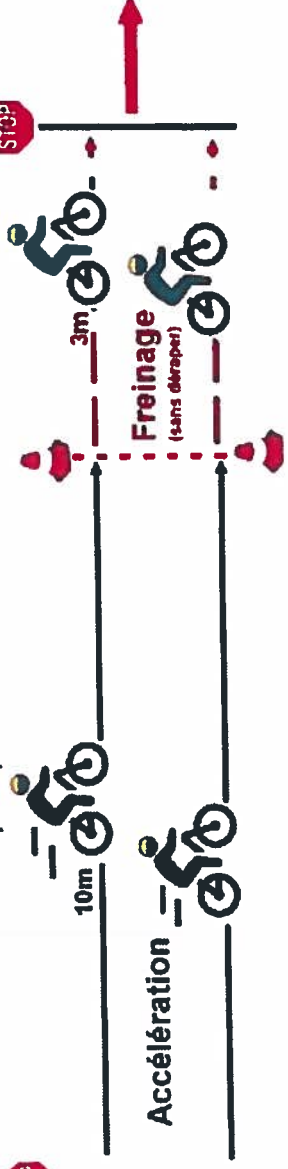


Tourner à gauche en plaçant le bras gauche à l'horizontale pendant tout le virage



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)



Accélération

Freinage (sans déraper)

20m