

Le Vélo à l'école



NOM de l'élève :

Pour faire une sortie vélo en groupe, il faut

- ⇒ Savoir maîtriser son vélo
- ⇒ Connaître et respecter les règles

Je maîtrise mon engin :

1. Je sais rouler en dispersion dans un espace réduit sans provoquer d'accident.	☹	☺
2. Je sais rouler à 3 en file indienne et en respectant un espace de : ⇒ 2m (environ un vélo) entre les vélos si on roule sur du plat ⇒ 6m à 8m (environ 3 à 4 vélos) entre les vélos si on roule sur un terrain en pente Je suis capable de m'arrêter au signal sans entrer en collision avec le vélo qui est devant moi !	☹	☺
3. Je sais rouler bien droit, sans faire d'écarts.	☹	☺
4. Je sais faire des slaloms en maîtrisant ma vitesse et sans mettre pieds à terre.	☹	☺
5. Je suis capable de franchir des obstacles sans mettre pieds à terre. ⇒ Passer sur des bosses, des rondins, une bascule ⇒ Passer dans des trous ⇒ Passer sous un obstacle	☹	☺
6. Je sais freiner efficacement avec les 2 freins, sans bloquer mes roues.	☹	☺
7. Je sais lâcher mon guidon pour indiquer mon changement de direction .	☹	☺
8. Je maîtrise ma vitesse : ⇒ Je sais rouler très lentement sans mettre le pied à terre ⇒ Je sais ralentir quand c'est nécessaire. ⇒ Je sais réagir très vite et m'arrêter au bon moment.	☹	☺
9. Je sais changer de vitesse	☹	☺
10. Je prends soin de mon vélo : ⇒ Je le range correctement ⇒ Je le pose délicatement	☹	☺
11. Je connais et je respecte les panneaux du code de la route	☹	☺
12. Je connais et je respecte les règles de sécurité convenues en commun.	☹	☺

L'élève

est autorisé

n'est pas autorisé

à participer à la sortie vélo.

Signature de l'enseignant