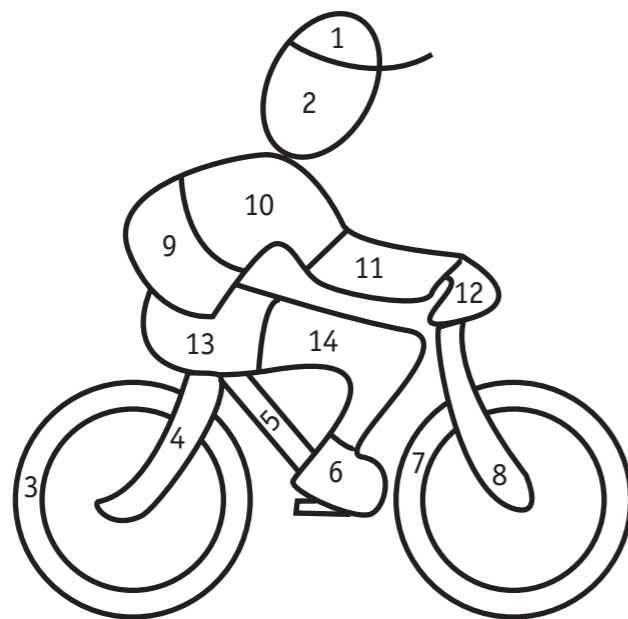


Mes compétences de jeune cycliste

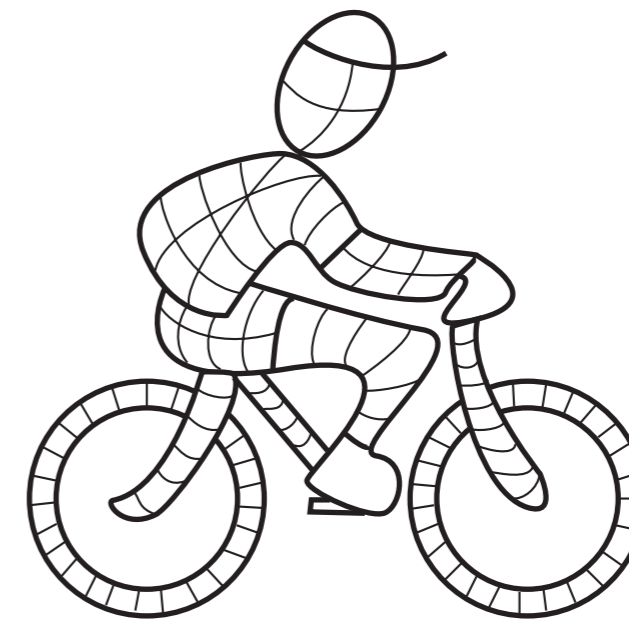
Lors d'un parcours test de maniabilité	
1^{er} degré	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slalomer 2. Contourner un obstacle 3. Rouler droit dans un couloir 4. Passer sous un obstacle 5. Freiner 6. Frôler un obstacle 7. Changer rapidement de direction 8. Rouler dans un couloir en zig zag
2^e degré	<ol style="list-style-type: none"> 9. Rouler en tenant le guidon d'une seule main 10. Franchir un obstacle 11. Doser précisément mon freinage
3^e degré	<ol style="list-style-type: none"> 12. Ramasser un objet 13. Reposer un objet 14. Faire du « sur place »

Colorie la zone qui correspond à ce que tu sais faire.



Lors d'une sortie avec ma classe	
1^{er} degré	<ul style="list-style-type: none"> • Obéir à des consignes visuelles ou auditives • Me placer sur la route • Exécuter les gestes de changement de direction • Rouler une heure sans m'arrêter
2^e degré	<ul style="list-style-type: none"> • Coder et écoder un parcours • Contrôler ma vitesse • Utiliser un rapport adapté au terrain • Respecter les distances de sécurité • Rouler 1h30 sans m'arrêter
3^e degré	<ul style="list-style-type: none"> • Anticiper les dangers du parcours • Rouler 2h sans m'arrêter

Colorie après chaque sortie (une case égale 5 kms).



Lors d'une séquence de technologie sur l'entretien du vélo	
1^{er} degré	<ul style="list-style-type: none"> • Gonfler un pneu • Régler ma hauteur de selle • Nettoyer mon vélo • Démonter, centrer et remonter la roue avant • Graisser la chaîne et le dérailleur
2^e degré	<ul style="list-style-type: none"> • Réparer une crevaison • Replacer une chaîne dérailée • Vérifier le fonctionnement de l'éclairage