

Ce qui est à retenir...

	Choisis un vélo à ta taille	Prends et range le vélo	Quelques règles...
<p>Le port du casque fermé est obligatoire</p> <p>Règle la hauteur de la selle :</p>		<p>Pour prendre ou ranger ton vélo, saisis-le par la potence et l'arrière de la selle.</p> <p>Tourne le guidon au maximum.</p> <p>Pose ton pied sur le râtelier et fais entrer ou sortir délicatement la roue arrière du vélo.</p>	<p>*Ne dépasse JAMAIS ton professeur.</p> <p>*Reste TOUJOURS devant le dernier qui porte la vareuse fluo.</p> <p>*Respecte le code de la route</p> <p>*Maintiens des distances de sécurité.</p>
<p>Assieds-toi sur la selle</p> <p>Mets une pédale en bas</p> <p>Pose le talon sur la pédale</p> <p>Ta jambe doit être tendue (ou presque)</p>	<p>Vérifie que...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...les roues tournent librement. ...les freins fonctionnent correctement. ...il y ait 2.5kg de pression dans chaque pneu. 	<p>Avant de ranger ton vélo, place ta chaîne sur le rapport 1-8</p> <p><i>pour un rangement plus sûr et plus facile</i></p> <p><i>ne change pas de rapport si tu ranges à l'envers</i></p>	<p>*Roule à droite mais jamais dans les rigoles ou trottoirs.</p> <p>*Place-toi en file indienne ou par deux selon la directive.</p> <p>*Ne change pas de place dans la file.</p> <p>*Tiens le guidon à deux mains.</p> <p>*etc...</p>

Le port du casque fermé est obligatoire

pour un rangement plus sûr et plus facile

ne change pas de rapport si tu ranges à l'envers

de la chaîne

Un peu de vocabulaire...

Les dérailleurs avant et arrière sont reliés aux manettes de « changement de vitesse » gauches et droites par les **câbles de transmission**.

Les freins avant et arrière sont reliés aux manettes de frein gauches et droites par les **câbles de frein**.

Le **patin** et une pièce en caoutchouc qui serre la jante.

Les changements de PIGNONS

A droite, il y a 2 manettes.

La **petite** au-dessus me permet de **monter** de vitesse. D'aller sur un pignon plus petit, d'avoir plus difficile.

La **grande** du dessous me permet de **descendre** de vitesse. D'aller sur un pignon plus grand, d'avoir plus facile.

Les changements de PLATEAUX

A gauche, il y a 2 manettes.

La **petite** au-dessus me permet de **descendre** de plateau. D'aller sur un plateau plus petit, d'avoir plus facile.

La **grande** du dessous me permet de **monter** de plateau. D'aller sur un plateau plus grand, d'avoir plus difficile.

Petit numéro=plus facile

Grand numéro= plus difficile

Afin de préserver le bon état des dérailleurs, les changements sont : (PS)

PROGRESSIFS : Je change un pignon à la fois, un plateau à la fois.

SILENCIEUX : Je ne change jamais en poussant fort sur les pédales. J'anticipe les changements en fonction du dénivelé, du relief.

Une sortie à vélo en groupe sur la voie publique

En tant que responsable d'un groupe de minimum 15 personnes (max 50), je dois :

Etre le capitaine de route

Désigner un dernier de file qui reste en TOUS les cas, dernier de file.

L'un comme l'autre, nous nous différencions du groupe par le port d'une vareuse fluo d'une couleur DIFFERENTE de tous les autres cyclistes (orange par exemple)

(En tant que capitaine de route, je porte un brassard aux couleurs nationales sur le bras gauche.)

J'adapte ma vitesse sur celle des plus lents. En permanence, le groupe doit être serré. Je place les plus lents juste derrière moi.

J'annonce les changements de direction en écartant latéralement le bras.

J'annonce la disposition des cyclistes (en file indienne ou par deux) en levant le bras et en indiquant 1 ou 2 avec la main.

Je préviens un obstacle ou un ralentissement en levant le bras.

Au carrefour, je désigne deux personnes qui bloquent la chaussée en arrêtant les voitures.

Je respecte scrupuleusement le code de la route. (voir annexe)

Dans un sac à dos, j'emmène toujours :

-une pharmacie

-un pompe, une chambre à air (ou/et un kit de réparation), des clés « minutes », un jeu de clés « alen », une pince universelle.

Nom :

Date :

Prénom :

1	Commencement d'une zone piétonne. Ce signal est placé à droite, à chaque accès d'une zone piétonne; il peut être répété à gauche.
2	Voie publique à sens unique
3	Passage pour cyclistes et conducteurs de cyclomoteurs à deux roues
4	Chemin réservé aux véhicules agricoles, aux piétons, cyclistes et cavaliers.
5	Obligation de suivre la direction indiquée par la flèche
6	Fin du chemin réservé aux véhicules agricoles, aux piétons, cyclistes et cavaliers.
7	Chemin réservé à la circulation des piétons, cyclistes et cavaliers avec l'indication de la partie du chemin qui est affectée aux différentes catégories d'usagers.
8	Zone avancée pour cyclistes et conducteurs de cyclomoteurs à deux roues.
9	Fin de chemin réservé à la circulation des piétons, cyclistes et cavaliers.
10	Passage étroit. Obligation de céder le passage aux conducteurs venant en sens opposé
11	Itinéraire conseillé à des catégories déterminées d'usagers.
12	Arrêt et stationnement interdits
13	Fin de chemin réservé à la circulation des piétons, cyclistes et cavaliers avec l'indication de la partie du chemin qui est affectée aux différentes catégories d'usagers.
14	Lorsqu'à cet endroit, les cyclomoteurs à deux roues peuvent également être rangés, un panneau additionnel est apposé.
15	Carrefour où la priorité de droite est applicable
16	Partie de la voie publique réservée à la circulation des piétons et des cyclistes.
17	Accès interdit, dans les deux sens, à tout conducteur.
18	Passage étroit. Priorité de passage par rapport aux conducteurs venant en sens opposé
19	Le panneau additionnel indique que les cyclistes ou les cyclistes et les cyclomotoristes circulent dans les deux directions sur la voie transversale
20	Accès interdit aux conducteurs de cycles.
21	Partie de la voie publique réservée à la circulation des piétons, des bicyclettes et des cyclomoteurs à 2 roues classe A.
22	Sens interdit pour tout conducteur
23	Voie prioritaire
24	Le panneau additionnel indique que les cyclistes ou les cyclistes et les cyclomotoristes circulent dans les deux sens
25	Céder le passage
26	Piste cyclable obligatoire
27	Fin d'une zone piétonne.
28	Marquer l'arrêt et céder le passage

Les types de signaux routiers

Signaux



Signaux



Signaux



Signaux.....



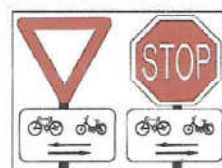
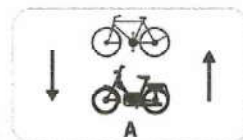
Signaux.....



Signaux



Panneaux additionnels



Les types de signaux routiers

Signaux de danger



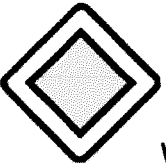
Signaux relatif à la priorité



Céder le passage



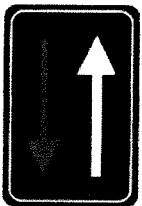
Marquer l'arrêt et céder le passage



Voie prioritaire



Carrefour où la priorité de droite est applicable

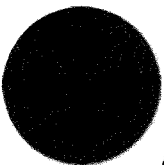


Passage étroit. Priorité de passage par rapport aux conducteurs venant en sens opposé



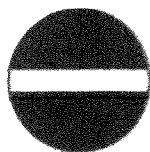
Passage étroit. Obligation de céder le passage aux conducteurs venant en sens opposé

Signaux relatif à l'arrêt et au stationnement



Arrêt et stationnement interdits

Signaux d'interdiction



Sens interdit pour tout conducteur.



Accès interdit, dans les deux sens, à tout conducteur.



Accès interdit aux conducteurs de cycles.

Signaux d'obligation



Obligation de suivre la direction indiquée par la flèche



Piste cyclable obligatoire



Partie de la voie publique réservée à la circulation des piétons, des bicyclettes et des cyclomoteurs à deux roues classe A.



Partie de la voie publique réservée à la circulation des piétons et des cyclistes.

Signaux d'indication



Voie publique à sens unique



Passage pour cyclistes et conducteurs de cyclomoteurs à deux roues



Lorsqu'à cet endroit, les cyclomoteurs à deux roues peuvent également être rangés, un panneau additionnel est apposé.



Zone avancée pour cyclistes et conducteurs de cyclomoteurs à deux roues.



Itinéraire conseillé à des catégories déterminées d'usagers.



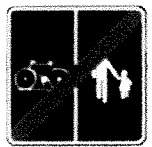
Chemin réservé à la circulation des piétons, cyclistes et cavaliers avec l'indication de la partie du chemin qui est affectée aux différentes catégories d'usagers.



Chemin réservé aux véhicules agricoles, aux piétons, cyclistes et cavaliers.



Fin de chemin réservé à la circulation des piétons, cyclistes et cavaliers.



Fin de chemin réservé à la circulation des piétons, cyclistes et cavaliers avec l'indication de la partie du chemin qui est affectée aux différentes catégories d'usagers.



Fin du chemin réservé aux véhicules agricoles, aux piétons, cyclistes et cavaliers.

ZONE



Commencement d'une zone piétonne.

Ce signal est placé à droite, à chaque accès d'une zone piétonne; il peut être répété à gauche.

Excepté chargement
et déchargement
de 2 à 3

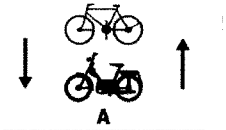




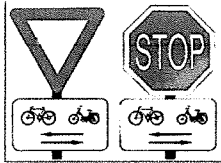
Fin d'une zone piétonne.

Panneaux additionnels

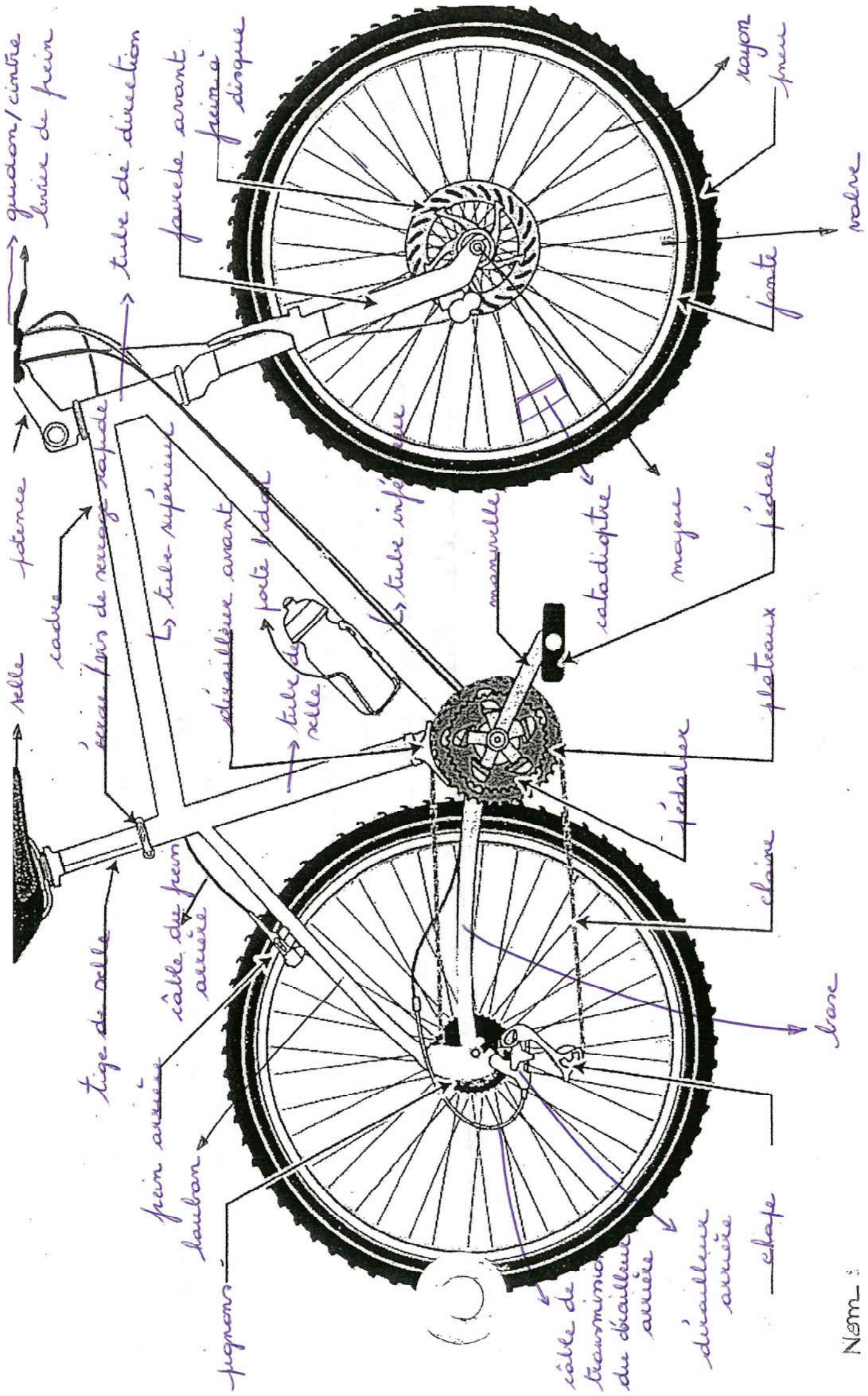
EXCEPTE



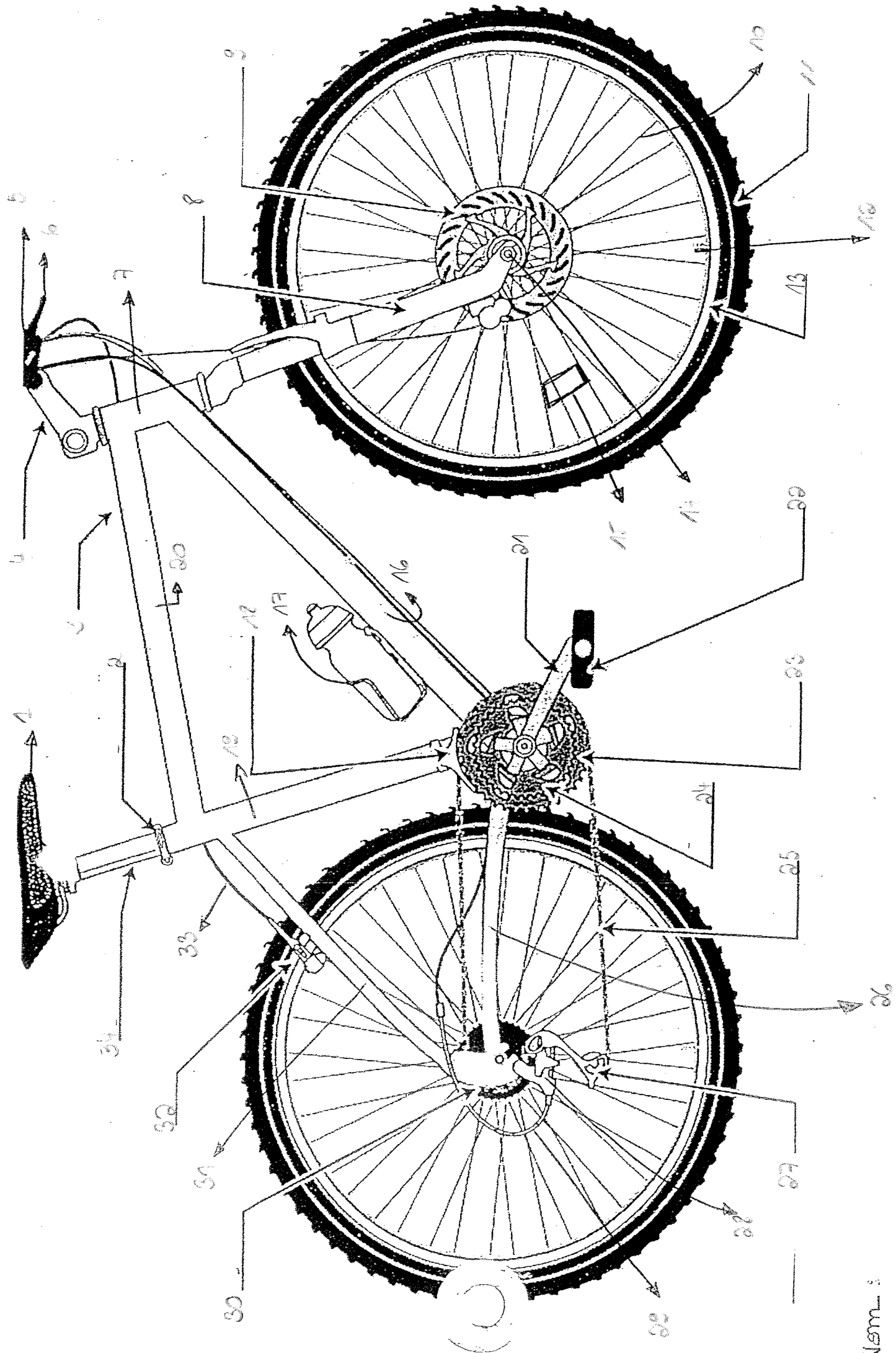
Le panneau additionnel indique que les cyclistes ou les cyclistes et les cyclomotoristes circulent dans les deux sens



Le panneau additionnel indique que les cyclistes ou les cyclistes et les cyclomotoristes circulent dans les deux directions sur la voie transversale



Nom :
 Prénom :
 Classe :



Nom :
 Prénom :
 Date :