

CYCLISME - Cycle 3

MATÉRIEL ET SÉCURITÉ

Pour	Ce qui est nécessaire	Remarques
Rouler	Des vélos (de route ou VTT, VTC) en état de marche et bien entretenus : freins, sonnettes, dérailleurs, pneus, selle.	Dans certaines circonscriptions, et/ou districts USEP, des parcs de vélos sont à la disposition des classes. Se renseigner auprès du CP EPS Il en va de même pour les équipements personnels de sécurité : casques conformes (et, au besoin, protections de Roller).
La sécurité	Des casques (conformes) voir CPC, USEP, MAIF Des gilets fluorescents haute visibilité (encadrants adultes)	
Réparer les vélos	Une boîte à outils pour la classe. Un portant à vélo pour l'entretien et les réparations.	Une pompe à pied, un tube de colle, des rustines, un grattoir, une multi-clé (ou un jeu de clés plates ou à pipe), une pince, une tenaille, quelques chiffons.
Marquer les circuits	Des panneaux de signalisation (adaptés et faits en classes). Tous les matériels (sans angle saillant, en plastique ou caoutchouc dur) servant à baliser des parcours : cônes, lattes, rubans, cordes, caissettes, poteaux...	Se renseigner auprès du CPC EPS
Réparer les genoux	Trousse de secours école	Voir descriptif au service de santé scolaire
Marquer les groupes	Chasubles et/ou foulards pour repérer les élèves et l'encadrement.	

CYCLISME - Cycle 3

FICHE GUIDE DE VERIFICATION DE SA BICYCLETTE

Dispositifs obligatoires	X	Système de propulsion	X	Système de direction	X	Système de freinage	X	Autres vérifications	X
2 dispositifs de freinage efficaces		Chaîne - Huilée - Pas de maillon abîmé		Moyeux de roues - Graissés - Bien serrés - Roulements en bon état		Poignées de frein - Régliées - Serrées - Pas cassées		Etat des pneus - Flancs - Bande de roulement - Valves bien positionnée	
1 lumière avant		Dérailleur avant - Huilé - Régulé - Fixé		Fourche - Graissée - Bien serrée		Etat des câbles - Graissés - Pas effilochés		Gonflage des pneus - Pression indiquée sur les flancs pour éviter les crevaisons	
1 feu rouge à l'arrière		Dérailleur arrière - Huilé - Régulé - Fixé		Potence - Bien serrée - Pas de jeu - Roulements en bon état		Tension des câbles - Bonne - Arrêt du câble présent		Blocage des roues - Manettes rapides bien serrées et rabattues	
1 dispositif réfléchissant à l'arrière		Axe pédalier - Graissé - Roulements en bon état		Cintre - Régulé à la bonne hauteur - Bien serré		Etat des patins - Usure régulière - Bien positionnés - Pas trop usés - Serrés		Hauteur de selle - Hauteur de l'entrejambe x 0,875 - Bonne hauteur	
1 dispositif réfléchissant sur les pédales		Pédales - Bien serrées - Tournent facilement		<p>Mettre une croix dans la colonne lorsque la vérification est effectuée.</p> <p>Avant d'effectuer un déplacement...</p> <p>je vérifie les organes de sécurité et les équipements de ma bicyclette</p> <p>et</p> <p>je mets un casque.</p> <p>Une bicyclette, ça s'entretient !!!</p>				Serrage de selle - Manette serrée normalement	
Des dispositifs réfléchissants latéraux		Plateaux - Dents en bon état - Huilés - Non voilés						Manettes dérailleurs - Huilées - Bien serrés - Tension des câbles - Indexation réglée	
1 avertisseur sonore		Pignons - Dents en bon état - Graissés - Bien serrés						Hauteur du cadre - 4 doigts entre l'entrejambe et le tube sup. ou - Hauteur de l'entrejambe x 0,56	