

# Fiche de vérification du vélo pour la journée du 4 octobre 2024 à destination des parcours 8km (P1-P2-P3), 14km (P3-P4-P5-P6) et 20km (P4-P5-P6)

Voici la liste des points essentiels à vérifier sur ton vélo. Un vélo qui n'est pas en ordre de fonctionnement, ne prendra pas le départ !!!

Coche les cases une fois les différentes parties vérifiées avec tes parents.

## LES ROUES

- Elles tournent librement et sans frottement.
- Les fixations aux fourches sont bien serrées.

## LES PNEUS

- On voit nettement les sculptures sur le pneu.
- Les pneus sont suffisamment gonflés.
- Ils ne s'écrasent pas lorsque tu es assis(e) sur la selle.

## LES FREINS

- Les câbles sont en bon état.
- ils sont efficaces et fiables

## LE PEDALIER ET LES PEDALES

- Les pédales sont bien serrées.
- Le pédalier tourne librement en arrière.

## LA CHAINE ET LE DÉRAILLEUR

- Les vitesses passent facilement.
- La chaîne est tendue (mais pas trop). Elle doit être droite à l'œil.

## LA TAILLE DU VÉLO

- Assis(e) sur la selle, la pointe de tes pieds touche le sol.
- La selle est bloquée et ne peut pas tourner ou descendre.

## LE GUIDON

- Le guidon est dans l'axe de la roue.
- Les bras, avec les mains posées sur les poignées, doivent être légèrement fléchis.

## CASQUE ET GILET FLUO

- As-tu un casque à ta taille et qui tient bien sur ta tête ?
- As-tu un gilet fluo ?

Toutes les cases sont cochées ?

Oui ? Bravo, tu es prêt.e pour la balade vélo !

Non ? Il est encore temps de te mettre en ordre pour pouvoir participer à la balade vélo !

