

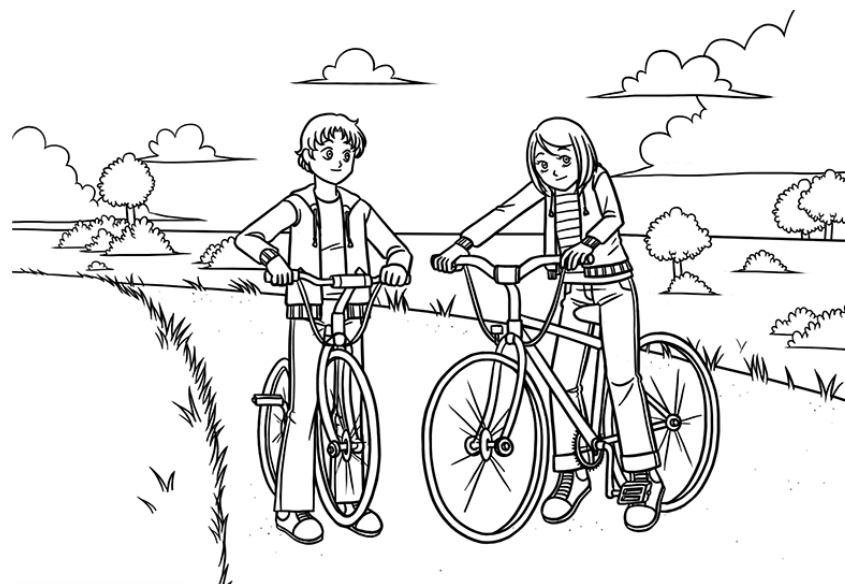
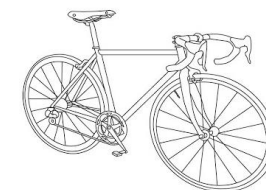
Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_



# SAVOIR ROULER

Carnet personnel



École de Genay  
2020-2021

# Ce que je dois savoir faire

## **Bloc 1** Savoir **pédaler**

*Je sais conduire et piloter mon vélo correctement : pédaler, tourner, freiner, garder l'équilibre.*

## **Bloc 2** Savoir **circuler**

*Je sais rouler en groupe, communiquer avec les autres usagers de la route et découvrir les panneaux du code de la route.*

## **Bloc 3** Savoir **rouler à vélo**

*Je sais rouler en autonomie sur la voie publique.*

## 10 conseils en or !



**1** Respecte le code de la route.

**2** Vérifie régulièrement ton vélo.

**3** Communique avec les autres usagers de la route.

**4** Regarde partout !

**5** Sois visible.

**6** Fais attention aux obstacles.

**7** Avant de t'engager aux carrefours, aux ronds-points : ralentis !

**8** Ne roule pas avec des objets qui peuvent te gêner.

**9** Si tu n'es pas à l'aise, déplace-toi comme un piéton.

**10** Porte un casque.

# Carnet des réussites

## Évaluation par l'adulte

### Bloc 1 Savoir pédaler

Être capable de mettre son casque et de le régler ☐

Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle) ☐

Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette) ☐

Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues) ☐

Être capable de maîtriser les fondamentaux ☐

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt ☐

Démarrer un pied au sol ☐

Conduire son vélo en ligne droite ☐

Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple ☐

Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée ☐

Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied) ☐

Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier» ☐

Prendre des informations en roulant ☐

Être capable d'effectuer un virage à 90° ☐

Franchir un petit obstacle ☐

Changer ses vitesses ☐

Validé le .....



### Bloc 2 Savoir circuler

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos ☐

Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation ☐

Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours ☐

Identifier les principaux panneaux signalétiques (stop, céder le passage...) ☐

Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons ☐

Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route ☐

Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons ☐

Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes ☐

Validé le .....



### Bloc 3 Savoir rouler à vélo

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos ☐

Emprunte la piste ou bande cyclable ☐

Ne roule pas sur les trottoirs ☐

Être capable de circuler en respectant le code de la route ☐

Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route ☐

Être capable de rouler à droite sur la voie publique ☐

Être capable de rouler en groupe ☐

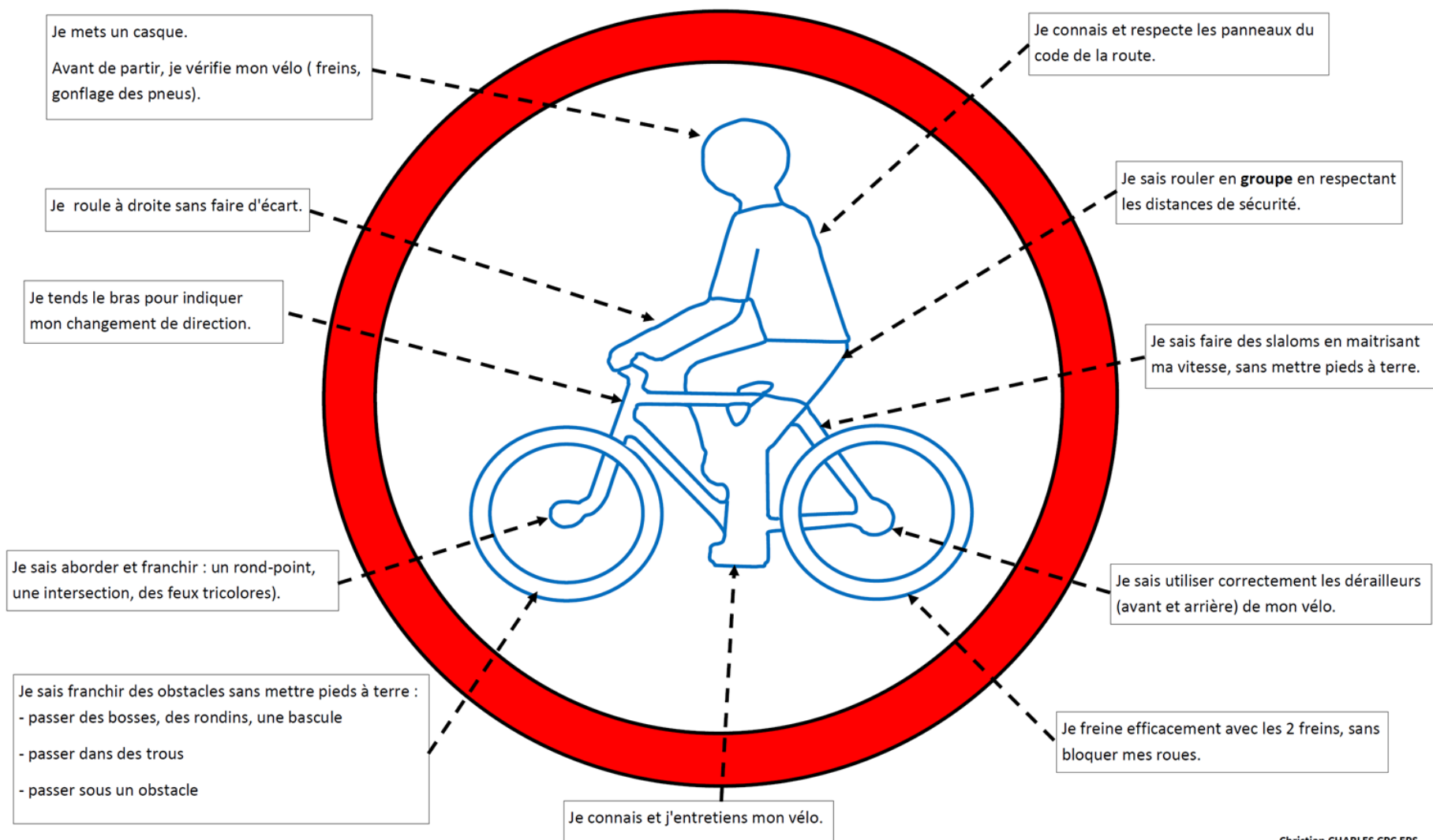
Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections ☐

Validé le .....



# Carnet des réussites

## Auto-évaluation



# Mon vélo et ses différentes parties

Je colle la photo de mon vélo, et je la légende :



*Colle ta photo*

## Avant de partir ...

### Vérifier son vélo



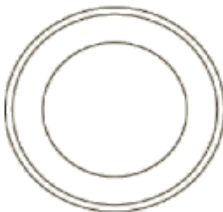

<b>Dispositifs obligatoires</b>	2 dispositifs de freinage	1 lumière avant	1 feu arrière rouge	1 dispositif réfléchissant à l'arrière	1 dispositif réfléchissant sur les pédales	Des dispositifs réfléchissants latéraux		1 avertisseur sonore	
<b>Système de Transmission</b>	<u>Commandes dérailleurs</u> <input type="checkbox"/> huilées <input type="checkbox"/> serrées	<u>Câbles</u> <input type="checkbox"/> bonne tension <input type="checkbox"/> bon coulisement dans les gaines	<u>Dérailleur AV</u> <input type="checkbox"/> huilé <input type="checkbox"/> réglé <input type="checkbox"/> fixé	<u>Axe pédalier</u> <input type="checkbox"/> graissé <input type="checkbox"/> roulements ok	<u>Pédales</u> <input type="checkbox"/> serrées <input type="checkbox"/> tournent bien	<u>Plateaux</u> <input type="checkbox"/> huilés <input type="checkbox"/> dents ok <input type="checkbox"/> non voilés	<u>Chaîne</u> <input type="checkbox"/> huilée <input type="checkbox"/> pas abimée	<u>Pignons</u> <input type="checkbox"/> huilés <input type="checkbox"/> dents ok <input type="checkbox"/> bien serrés	<u>Dérailleur AR</u> <input type="checkbox"/> huilé <input type="checkbox"/> réglé <input type="checkbox"/> fixé
<b>Système de direction</b>	<u>Cintre</u> <input type="checkbox"/> hauteur ok <input type="checkbox"/> serré <input type="checkbox"/> bouché aux extrémités		<u>Potence</u> <input type="checkbox"/> serré <input type="checkbox"/> pas de jeu <input type="checkbox"/> pas au-delà de la marque		<u>Fourche</u> <input type="checkbox"/> graissée <input type="checkbox"/> serrée <input type="checkbox"/> fixée	<u>Moyeux roues</u> <input type="checkbox"/> graissés <input type="checkbox"/> serrés <input type="checkbox"/> roulements ok			
<b>Système de freinage</b>	<u>Poignées frein</u> <input type="checkbox"/> réglées <input type="checkbox"/> serrées <input type="checkbox"/> pas cassées		<u>Câbles</u> <input type="checkbox"/> huilé <input type="checkbox"/> réglés <input type="checkbox"/> fixés	<u>Tension câbles</u> <input type="checkbox"/> bonne <input type="checkbox"/> arrêt présent	<u>Patins ou plaquettes</u> <input type="checkbox"/> usure ok <input type="checkbox"/> serrés (patins) <input type="checkbox"/> position ok (patins)				
<b>Assise</b>	<u>Hauteur de selle</u> <input type="checkbox"/> bien réglée <input type="checkbox"/> tige ne sort pas au-delà de la marque			<u>Serrage de selle</u> <input type="checkbox"/> collier serré					
<b>Autres</b>	<u>États Pneus</u> <input type="checkbox"/> flancs ok <input type="checkbox"/> bande de roulement		<u>Gonflage</u> <input type="checkbox"/> pression indiquée sur pneu <input type="checkbox"/> valves bien positionnées		<u>Blocage des roues</u> <input type="checkbox"/> manette serrée et rabattue		<u>Hauteur du cadre</u> <input type="checkbox"/> Bien adaptée		

### Porter son casque

VUE DE FACE	VUE DE PROFIL
 <p>Colle ta photo</p>	 <p>Colle ta photo</p>
<p>Le casque est <b>bien à plat</b> sur la tête : je laisse la largeur de <b>deux doigts entre le casque et le sommet du nez</b>.</p>	<p>Les sangles sont en « Y » <b>autour des oreilles</b>. Je ne peux passer qu'<b>un seul doigt entre le menton et les sangles</b>.</p>

# Panneaux

## Formes & couleurs

## Quelques panneaux



Accès interdit aux cycles



Panonceau de catégorie cycle  
(le panneau au-dessus concerne les cycles)



Piste ou bande obligatoires pour les cycles (début et fin)



Interdit sauf vélo



Débouché de cyclistes venant de gauche ou de droite



Signalisation d'une voie verte : réservée aux piétons et véhicules non motorisés (début et fin)



Piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles (début et fin)



Sens unique autorisé aux cyclistes dans les deux sens



Panneaux et feux clignotants d'autorisation pour un cycliste quand le feu est au jaune fixe ou au rouge de s'engager (de tourner à droite ou de continuer tout droit) tout en cédant le passage.



CIRCULATION INTERDITE À TOUT VÉHICULE DANS LES DEUX SENS

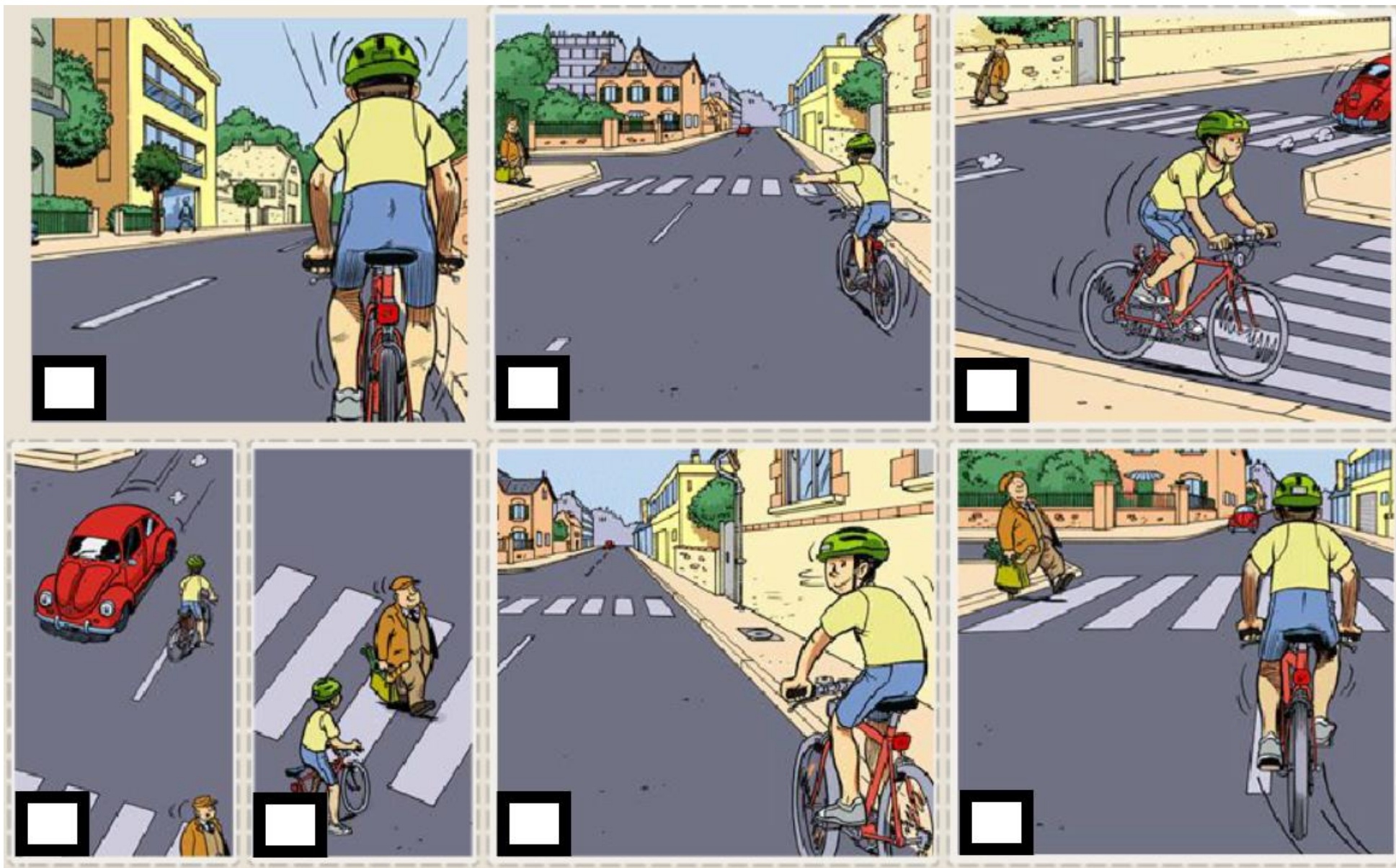


VOIE RÉSERVÉE AUX VÉHICULES DE TRANSPORT EN COMMUN ET AUX CYCLES.  
EN L'ABSENCE DE PANONCEAU, LA CIRCULATION DES CYCLISTES EST INTERDITE DANS LES VOIES DE BUS



# Faire connaître sa direction

Numérote les actions dans le bon ordre :





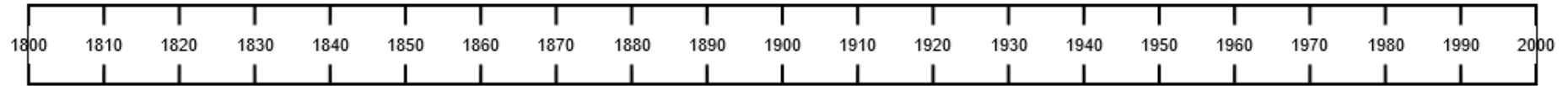


— Bleu  
 ..... Rouge  
 --- Vert

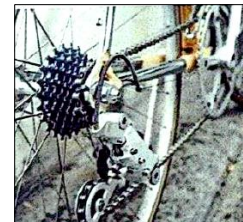
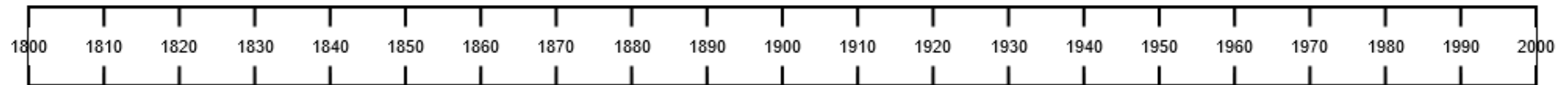
**Fonctions techniques**

**Solutions techniques**

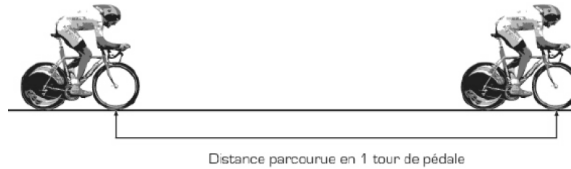
## → Le cadre du vélo



## → Le système de propulsion du vélo



Le **développement** d'un vélo, c'est la **distance parcourue** à **chaque tour de pédale**.



Le développement **dépend de 3 nombres** :

1. Le diamètre de la roue (ex. : 60 cm)



X

2. Le nombre de dents du plateau (ex. : 40 dents)



3. Le nombre de dents du pignon (ex. : 20 dents)



Pour **calculer le développement**, on calcule la **circonférence de la roue**, on **multiplie par le nombre de dents du plateau** puis on **divise par le nombre de dents du pignon**.

### Exemple :

*Circonférence d'un cercle = diamètre (en mètre) X 3,14 (le nombre Pi : "π")*

Soit, dans notre exemple, une circonférence de 1,88 m :

$0,60 \text{ m} \times 3,14 = 1,88 \text{ m}$

Circonférence de la roue multipliée par le nombre de dents du plateau :

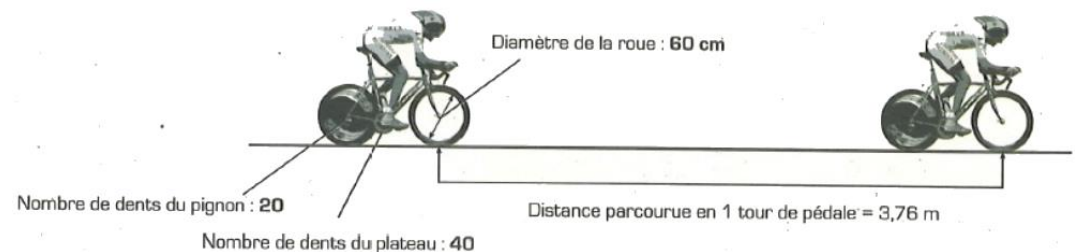
$1,88 \text{ m} \times 40 = 75,2 \text{ m}$

Ce résultat est divisé par le nombre de dents du pignon :

$75,2 \text{ m} / 20 = 3,76 \text{ m}$

Dans cet exemple, le développement est de 3,76 m.

Cela signifie qu'à chaque tour de pédale, on parcourt 3,76 m.



# Carnet de bord de mes entraînements



## Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

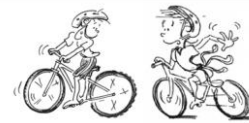
## Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Séance du ... / ... / ...

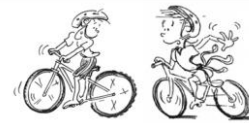
Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

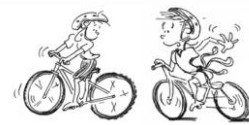
### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Séance du ... / ... / ...

Aujourd'hui, j'ai réussi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lors de la prochaine séance, j'espère \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_