

Fiche USEP : « La connaissance et le contrôle du vélo ».

Chaque année, l'USEP 86, en partenariat avec l'équipe départementale EPS organise un « P'tit Tour » de la Vienne qui permet aux élèves de se rendre d'école en école selon un itinéraire préparé par les enseignants des différentes classes, cette année, la dimension patrimoniale sera convoquée.

Ce projet permet aux élèves de valider leur savoir-faire et de parfaire la connaissance de la sécurité routière tout en découvrant de nouveaux espaces.

• Principe de base :

Chaque vélo doit être en excellent état et adapté à la taille de l'utilisateur.

Avant toute utilisation des bicyclettes, dans la cour de l'école d'abord puis à l'extérieur et, enfin, sur la route, il est indispensable que les points essentiels soient soigneusement vérifiés par des adultes compétents **(en présence de l'enfant)**.

• Points sensibles :

Les roues (elles doivent tourner librement, sans frottement)

- vérifier le serrage
- graisser les moyeux.

Les pneus (flancs et gomme non usés ni taillés)

- regonfler si nécessaire

Les freins (câbles et patins en bon état)

- graisser les câbles,
- vérifier leur tension (l'enfant doit pouvoir freiner sans effort)

Le pédalier et les pédales (elles tournent sans difficulté)

- vérifier les serrages et le graissage

La chaîne, le dérailleur et les pignons (les vitesses passent facilement)

- vérifier la tension de la chaîne et son état
- régler et huiler le dérailleur
- graisser les dents des pignons

Réglage de la hauteur de la selle

Le cycliste, assis sur la selle, doit pouvoir toucher le sol avec la pointe du pied. Cette vérification effectuée, bloquer la selle.

Réglage du guidon

- potence (dans l'axe de la roue)
 - cintre (à la bonne hauteur pour que les bras soient très légèrement fléchis)
- Ils doivent être bien serrés.

• Apprentissage et autonomie :

En début d'apprentissage, la vérification des points sensibles et les réglages énoncés ci-dessus seront effectués par des personnes adultes qualifiées, en présence de l'élève.

Par la suite, avant et après toute utilisation du vélo, chaque enfant devra vérifier lui-même sa bicyclette et signaler à son maître toute anomalie qu'il aurait pu constater.

Enfin, toujours avec le souci de **responsabiliser l'élève**, l'adulte lui montrera comment **régler lui-même sa machine** (utilisation des différents outils mis à sa disposition), **la nettoyer et en prendre soin**.

A cet effet, une fiche-guide de vérification permettra à chaque utilisateur de surveiller l'état de sa bicyclette.