

MON PARCOURS SPORTIF EN VELO TOUT TERRAIN

J'adapte mon déplacement...

Avant de me déplacer



J'ai une tenue appropriée
Je mets et règle mon casque
Je mets mes gants
Je vérifie les pneus
Je vérifie les freins
Je règle ma selle



Pour me déplacer

Je me déplace à côté de mon vélo
Je sais monter et descendre de mon vélo
Je garde mes mains sur les freins
Je garde ma distance de sécurité



Pendant que je me déplace

J'évite les obstacles
Je me mets en position descente
Je passe mes vitesses
Je contrôle ma vitesse avec le frein droit
Je me mets sur le côté pour ne pas gêner



**Donc je suis capable de réaliser
une randonnée d'une demi matinée**



... A différents types d'environnement.

Je connais

Le nom des pistes et les sites
Les monuments patrimoniaux
La géographie locale



Je maîtrise

Car je regarde devant
Car j'anticipe les descentes et montées
Car je prend la meilleure trajectoire



Je respecte

La nature en restant sur les pistes
Les règles de sécurité



**Donc je suis capable de réaliser
une randonnée d'une matinée**

