

Pédalez pour plus de sécurité – Épreuves d'habiletés à vélo

Partie 1 - Inspection de sécurité

Afin de déterminer l'état mécanique de la bicyclette :

- Assurez-vous que les freins sont en bon état.
- Ajustez le siège et le guidon en fonction de la taille du cycliste.
- Veillez à ce que les lumières, les réflecteurs, le klaxon ou la sonnette ou tout autre dispositif nécessaire soient bien en place.
- Ajustez le casque au besoin.

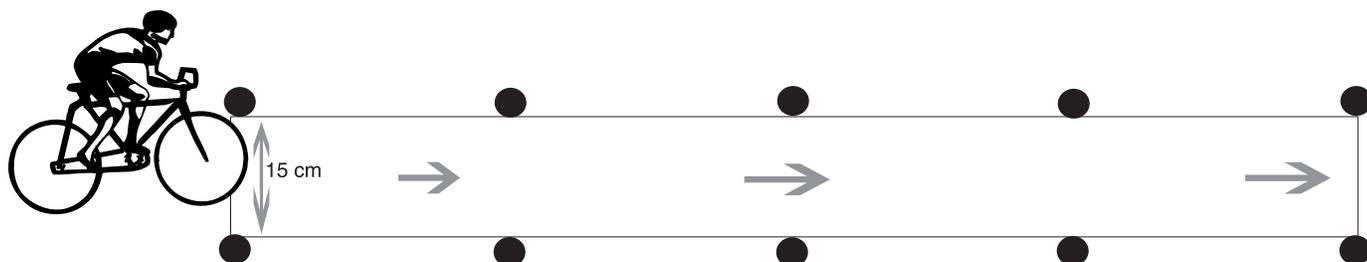
Nota : Si la bicyclette n'est pas sécuritaire, il est recommandé de fournir une bicyclette sécuritaire au cycliste pour passer les épreuves. Un casque devrait également être fourni à tous les participants.

Partie 2 - Ligne droite

Pour tester le sens de l'équilibre primaire du cycliste :

- Utilisez du ruban masqué de 5 cm de largeur pour former deux bandes parallèles de 75 cm de longueur distantes de 15 cm l'une de l'autre.
- Placez de petits cônes de déviation ou de petites bouteilles à boisson gazeuse en plastique sur les bords extérieurs des lignes à des intervalles de 1,5 m.
- Les participants doivent maintenir leur équilibre en circulant entre les lignes.
- Si vous désirez accorder une note, des points de démerite peuvent être attribués pour chaque obstacle touché par le cycliste ou si les pieds touchent le sol pour maintenir l'équilibre.

Ligne droite (largeur de 15 cm)

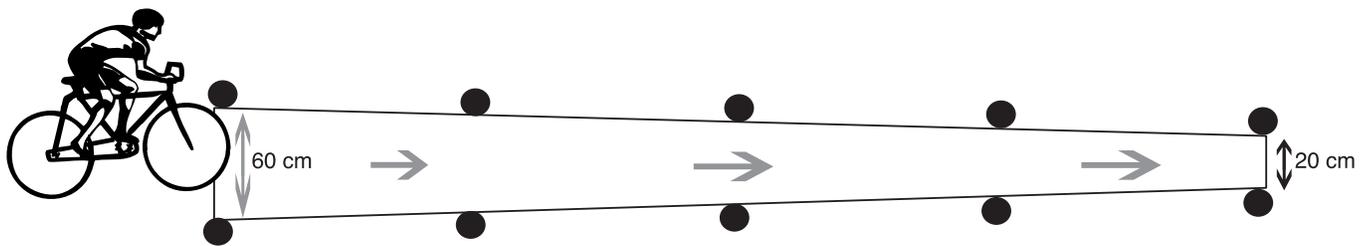


Partie 3 – Espace libre décroissant

Pour déterminer la capacité du cycliste de manoeuvrer la bicyclette dans un espace qui rétrécit :

- À l'aide de ruban masqué, tracez deux lignes convergentes (de 6 m de longueur) qui sont distantes de 60 cm au départ et de 20 cm à l'arrivée. Joignez les lignes pour former un entonnoir triangulaire.
- Placez des marqueurs à des intervalles de 1,5 m le long des bords extérieurs de chaque ligne.
- Les participants doivent rouler au centre de l'entonnoir sans toucher aux marqueurs situés de chaque côté.
- Les mains doivent demeurer sur le guidon et les pieds sur les pédales.

Espace libre décroissant

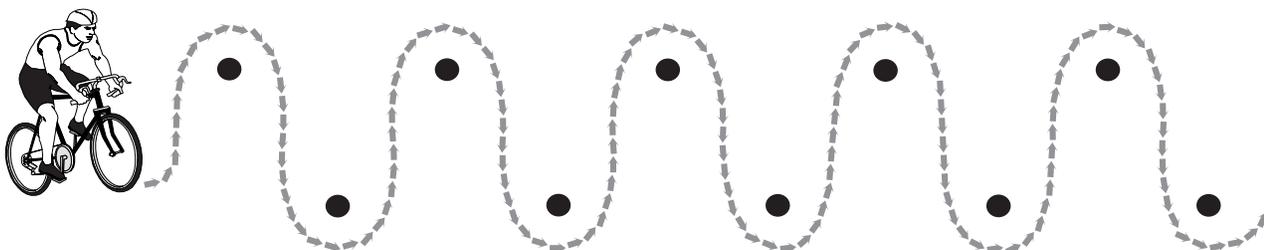


Partie 4 - Serpentine

Pour déterminer la capacité du cycliste de contourner les voitures en stationnement ou les obstacles sur la chaussée :

- À l'aide de grands cônes de déviation ou de grosses bouteilles à boisson gazeuse, placez cinq marqueurs formant une ligne droite de 3 m de largeur. Dans une autre ligne, parallèle à la première et distante de 2 m, placez cinq marqueurs à des intervalles décalés de 3 m de distance selon le schéma ci-dessous.
- Le participant doit contourner les obstacles par l'extérieur sans toucher aux marqueurs, sans retirer les mains du guidon et sans utiliser ses pieds pour toucher le sol afin de maintenir son équilibre.
- Le cycliste doit contourner le premier marqueur et tourner à droite, puis contourner les autres marqueurs par l'extérieur dans un tracé en zigzag.
- Les mains doivent demeurer sur le guidon, les pieds sur les pédales et les virages ne doivent pas être trop larges.

Serpentine

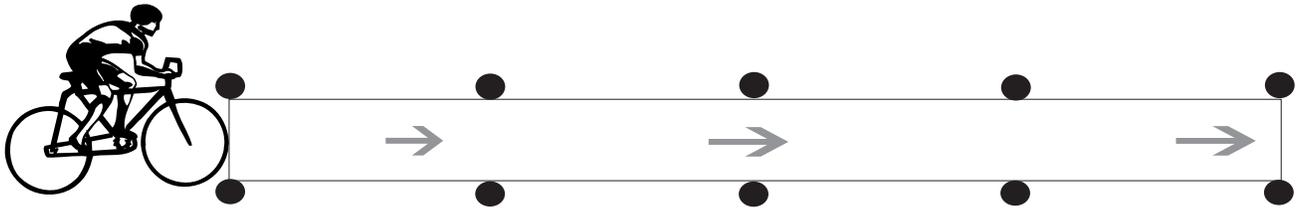


Partie 5 - Course lente

Pour évaluer l'équilibre du cycliste et sa maîtrise de la bicyclette :

- À l'aide de ruban masqué, dessinez un rectangle de 1 m de largeur par 9 m de longueur.
- Placez de petits marqueurs ou cônes des deux côtés à des intervalles de 1,5 m.
- Le cycliste doit prendre au moins 30 secondes pour traverser le corridor.
- Les mains doivent demeurer sur le guidon et les pieds sur les pédales.

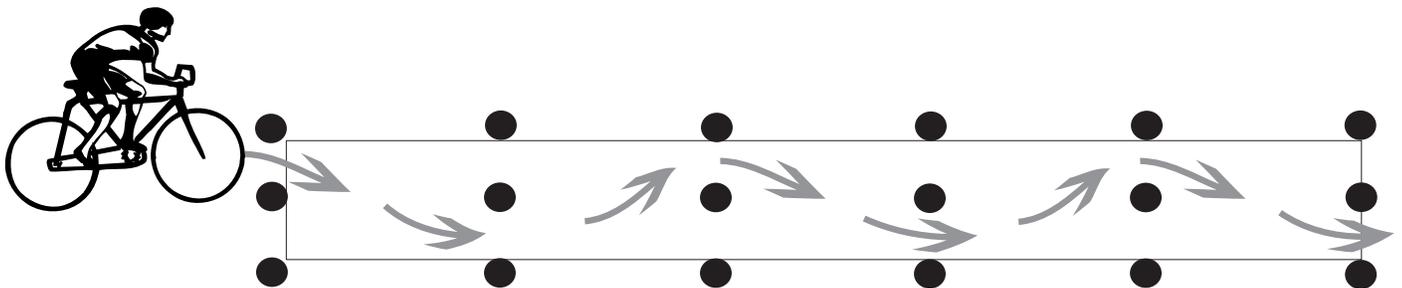
Course lente



Partie 6 – Petit trajet en zigzag

- À l'aide de ruban masqué, dessinez un rectangle de 1,5 m de largeur par 12 m de longueur. Placez de petits cônes ou des blocs au milieu du corridor à des intervalles de 1,5 m.
- Placez des petits cônes de chaque côté du rectangle à des intervalles de 1,5 m, parallèles à ceux qui se trouvent au centre.
- Le cycliste doit circuler en zigzag dans le corridor sans aller à l'extérieur des lignes, toucher aux cônes ou mettre les pieds sur le sol.

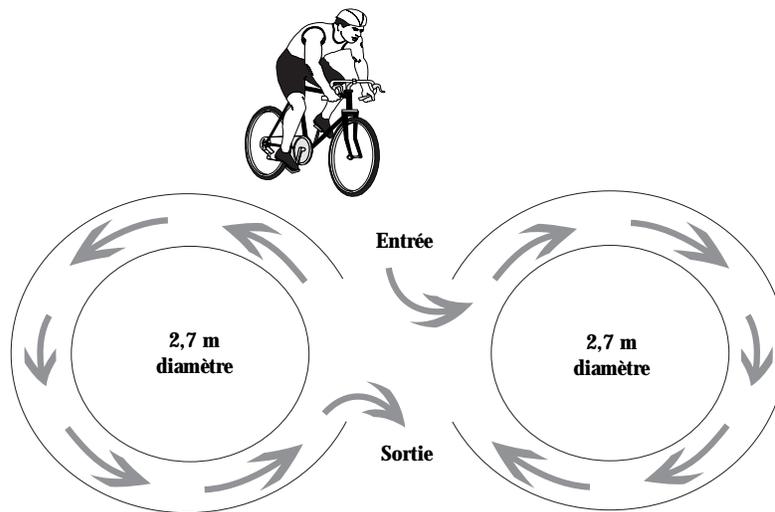
Petit trajet en zigzag



Partie 7 - Figure en 8

- À l'aide de craie, dessinez deux points, distants de 6,5 m, qui deviendront le centre de deux cercles.
- En utilisant les points centraux, dessinez des cercles de 2,7 m (270 cm) de diamètre.
- Toujours en utilisant les points centraux, dessinez deux cercles de 3,15 m (315 cm) en laissant des ouvertures permettant aux cyclistes d'entrer et de sortir de la figure en 8.
- Le cycliste doit effectuer une figure en 8 à l'intérieur du tracé de 45 cm sans toucher aux marqueurs placés de chaque côté du tracé.

Figure en 8



Partie 8 – Signalisation

- À l'aide de ruban masqué, dessinez un tracé de 1 m de largeur comportant des virages à droite et à gauche.
- Placez un panneau d'arrêt à la fin du tracé.
- Le cycliste doit se servir de sa main gauche pour signaler correctement un virage ou un arrêt.
- Il est recommandé de demander au cycliste de descendre de sa bicyclette au panneau d'arrêt et de sortir du tracé en marchant à côté de la bicyclette.
- Le cycliste devrait placer le pied droit sur le sol en premier et descendre de la bicyclette du côté droit... soit du côté opposé à la circulation.

Signaux

