



MON CARNET

MAI
à *vélo*



MON CARNET

Les ateliers Mai à vélo

Tu es amené à te déplacer à vélo.
Ta participation à la journée MAI A VÉLO te permettra d'apprendre les bonnes pratiques :

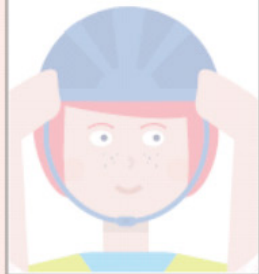
- **Habilité** : maîtrise du vélo (pédaler, tourner, ralentir, freiner en toute sécurité...)
- **Réparation et sécurité** : les règles de base de vérification de mon vélo pour gagner en autonomie dans l'entretien et la réparation.
- **Attestation de première éducation à la route** : Sur un circuit pédagogique (panneaux, feu de signalisation, passage piéton...) je circule en situation réelle.
- **Les métiers, les sports, les utilisations quotidiennes sportives.**



MON CARNET

MAI à vélo

colle ta photo!



ton nom :

ton prénom :

ta date de naissance :

tes activités préférées :



MON CARNET

Atelier habilité

- Ce que j'ai réussi :

.....
.....
.....
.....

- Ce que j'ai aimé :

.....
.....
.....
.....

- Ce que j'ai trouvé difficile :

.....
.....
.....
.....



MON CARNET

Atelier Entretien et réparation de son vélo

Liste des éléments d'un vélo :

- 1 selle
- 2 guidon
- 3 câble de frein
- 4 pédalier
- 5 roue
- 6 plateau
- 7 frein
- 8 anti-dérailleur
- 9 fourche



• Ce que j'ai appris :

.....

.....

.....



Circuit routier d'Attestation de Première Éducation à la Route :

Que signifie ces panneaux ?



MON CARNET

La pratique sportive du vélo : bon pour la santé et la planète

- Je donne quelques exemples d'activités sportives à vélo :

.....
.....
.....

- Je cite les bienfaits pour ma santé de me déplacer à vélo :

.....
.....
.....

- Je cite les bienfaits pour ma planète de me déplacer à vélo :

.....
.....
.....



MON CARNET

Entoure les 10 erreurs des cyclistes.

