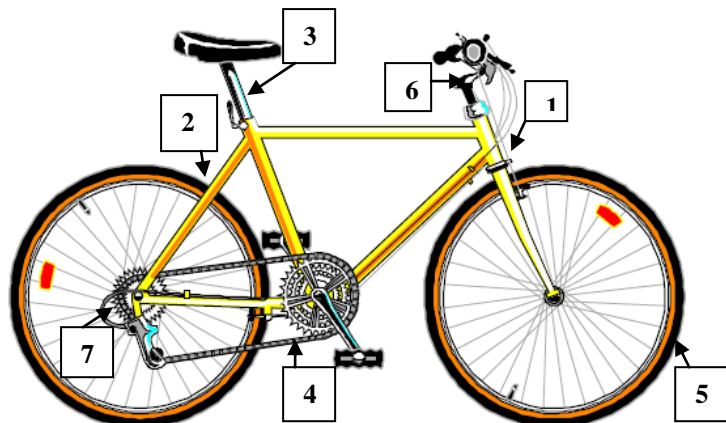


**A1****Contrôler l'état de son vélo et ajuster son casque**

Matériel à réunir: vélos et casques (2 tailles disponibles)

**Son vélo****Bilan de l'état du vélo :**

Je vérifie avec un camarade	Bon état	Problème constaté
Etat des freins à l'avant (poignée, câble, gaines, mâchoires, patins...) 1		
Etat des freins à l'arrière (poignée, câble, gaines, mâchoires, patins...) 2		
Selle (tige et fixations) 3		
Pédalier et chaîne (vérifier le jeu, écrous desserrés, dents cassées, plateau voilé) 4		
Etat des pneus, des roues, des rayons, jante voilée... 5		
Guidon et fourche 6		
Dérailleur, vitesses (est-ce que le dérailleur touche les rayons, puis-je passer toutes les vitesses ?) 7		

**Son casque****Les points à vérifier :**

1. Le casque doit couvrir le haut de ton front, avec un espace d'environ deux doigts entre le casque et la ligne des sourcils.
2. Les sangles en forme de V autour des oreilles doivent se joindre juste sous ton lobe d'oreille.
3. Tu dois pouvoir insérer un doigt, pas plus, entre ton menton et la courroie jugulaire.
4. Le casque ne doit pas glisser sur ta nuque ou sur tes yeux quand la jugulaire est attachée. Pour vérifier, secoue la tête de droite à gauche et de haut en bas : ton casque ne doit pas bouger.
5. Enfin, tu ne dois rien porter sous ton casque: ni casquette, ni barrettes, car cela en modifie l'ajustement. Les queues de cheval doivent être attachées à la base du cou.