VIENS FAIRE DU VÉLO

AVEC

MAXOO

SAVOIR ROULER à vélo

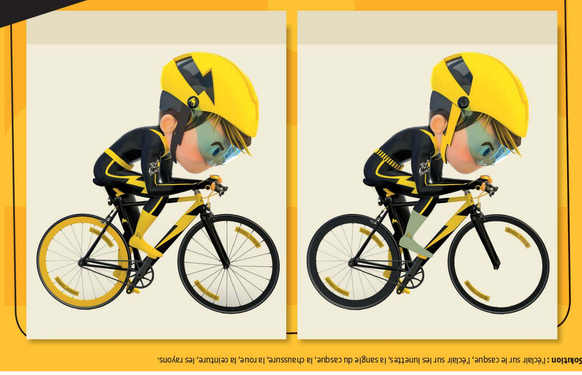
TOUR de FRANCE™

L'AVENIR À VÉLO

Pour en savoir plus : www.savoirrouleravelo.fr

À TOI DE JOUER

Trouve les 7 différences entre ces deux images de Maxoo.



Solution : l'éclair sur le casque, l'éclair sur les lunettes, la sangle du casque, la chaussure, la roue, la ceinture, les rayons.

Ont participé à ce livret : Yann Grolleau (directeur des opérations spéciales), Tuong-An Huynh (chef de projet), Mathieu Bocher (responsable éditorial et rédaction), Naomi Coggry-Vilcomte (conception graphique). Comité de rédaction A.S.O. : Jean-Baptiste Durier, Maxime Lasserre.
Impression : GRAFIK PLUS – Rosny-sous-Bois / France. **Origine du papier :** Gratzkorn / Autriche. **Certification :** papier 100 % PEFC.
Pourcentage de fibres recyclées : 0 %. **Eutrophisation :** P_{tot} 0,032 kg/tonne.
IMPRIM'VERT® PEFC 10-31-1427 Certifié PEFC. Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. pefc-france.org

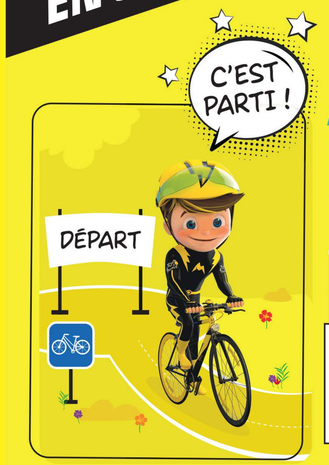
APPRENDS À ROULER AVEC MAXOO

S'inscrit dans le programme SAVOIR ROULER à vélo

Tour de France – L'AVENIR À VÉLO

EN SELLE !

Le vélo, c'est pratique tous les jours : pour aller à l'école, s'adonner à ses activités préférées ou tout simplement s'amuser. Voici quelques astuces pour mieux le maîtriser. **À toi de jouer !**



1. TOP DÉPART

Pour améliorer ton démarrage, **relève une pédale avec un de tes pieds** (le droit si tu es droitier), ensuite **pousse sur le sol avec ton pied gauche** tout en appuyant sur ton pied droit. Tu vas sentir un plus grand élan.

2. MISSION ÉQUILIBRE

Pour tester ton équilibre, **élance-toi sur une ligne droite** et enlève les pieds des pédales. **Le but est de s'arrêter sans freiner** et en posant le pied à terre le plus tard possible.

3. REGARDER C'EST TOURNER

Quand tu pédales sur ton vélo, **n'oublie pas que ton regard te donne la direction**. En ligne droite, regarde loin devant toi et pour tourner, suis la route du regard en fixant la sortie du virage.

EN PLUS D'ÊTRE PRATIQUE, LE VÉLO EST BON POUR TA SANTÉ CAR TU TE DÉPENSES, ET POUR L'ENVIRONNEMENT CAR IL NE POLLUE PAS.

TON MINI-CODE DE LA ROUTE

Pour circuler sur la route, **il faut adopter les bons gestes. Reçu 5 sur 5 ?**

1. Avant de tourner, **indique ta direction en tendant ton bras sur le côté** : le droit si tu tournes à droite, le gauche si tu tournes à gauche.

2. Sur la route, **place-toi toujours à droite de la chaussée, à environ 1 mètre du trottoir.** Comme ça, tu ne heurteras pas les personnes qui sortent des voitures en stationnement.

3. Si tu vois par exemple un piéton qui traverse sans regarder, **préviens-le en actionnant ta sonnette**. Pas pour réprimander, mais pour signaler ta présence

4. **Reste à distance d'au moins 1 mètre des autres véhicules.** Fais attention à ne pas rouler à côté des bus ou des camions : ils ne te voient pas.

5. **Ralentis quand tu approches d'un passage piéton.** Tu seras prêt à t'arrêter si un piéton s'engage. Arrête-toi au feu tricolore, qu'il soit rouge ou orange. **Exception : si tu vois un panneau « M12 » et que la voie est libre.**

JUSQU'À 8 ANS, TU AS LE DROIT DE ROULER DOUCEMENT SUR LE TROTTOIR. ENSUITE, C'EST SUR LA ROUTE.

POUR CIRCULER IL FAUT :

1. Indiquer sa direction
2. Bien se placer sur la chaussée
3. Signaler sa présence
4. Rester à distance
5. Ralentir quand tu approches d'un passage piéton

LA P'TITE LISTE DU CYCLISTE

Avant de partir, **passe ton vélo à la loupe !**

DEPUIS 2017, LE CASQUE EST OBLIGATOIRE SI TU AS MOINS DE 12 ANS ! UNE FOIS AJUSTÉ, IL TE PROTÈGE TOUTE LA TÊTE.

TA CHECK-LIST

- [ ] **1 Appuie sur les pneus pour vérifier qu'ils sont bien durs.** S'ils sont mous, direction la pompe.
- [ ] **2 Contrôle les freins.** Pour cela, soulève l'avant de ton vélo, fais tourner la roue avant et actionne le frein. Il faut que la roue s'arrête immédiatement. **Sinon, demande à un adulte de vérifier la tension du câble de frein.** Puis, fais de même avec la roue arrière.
- [ ] **3 Fais tourner le pédalier en arrière.** Si tu sens que la chaîne ne glisse pas bien, tu peux la nettoyer avec un chiffon sec puis appliquer une fine couche d'huile.
- [ ] **4 Vérifie que tes feux avant et arrière fonctionnent.** Ta bicyclette est prête !

TON VÉLO EN UN CLIN D'ŒIL

Ta machine à deux roues en a sous la pédale. **Elle te dévoile ses secrets !**

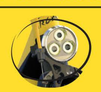
LA SELLE

La selle doit être réglée à ta taille. Si tu es débutant, tu dois pouvoir t'asseoir dessus en gardant les pieds à plat au sol. **Si tu sais déjà faire du vélo, tu dois pouvoir te tenir sur la pointe des pieds. Si tu n'y arrives pas, il faut la baisser.**

LE FREIN

Le frein droit te permet de ralentir la roue arrière. Le frein gauche est plus puissant et commande la roue avant, il te permet de t'arrêter. **Mais si tu n'appuies que sur lui, tu peux basculer vers l'avant.**

LES ÉCLAIRAGES



Ton vélo doit aussi être équipé d'éclairage à l'avant et à l'arrière et de réflecteurs qui renvoient la lumière.

À LA LOUPE !

EN SELLE !

QUAND TU VEUX SIGNALER UN DANGER, C'EST LA SONNETTE QU'IL FAUT ACTIONNER. DRING !

PANNEAUX À GOGO

Sur la route, tu dois respecter de nombreuses règles. Les panneaux t'indiquent lesquelles.
Petit rappel de ce que tu peux faire... ou pas.

OUVRE L'ŒIL : LES PISTES CYCLABLES SONT ÉGALEMENT SIGNALÉES SUR LA ROUTE PAR UN SYMBOLE DE CYCLISTE.

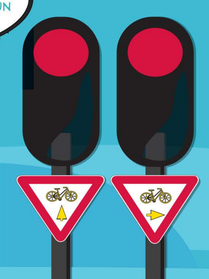
Accès interdit aux cyclistes. Ce panneau est clair : **on ne passe pas.** Il faut aller sur une autre voie !

Piste cyclable obligatoire. C'est l'inverse : **les cyclistes sont obligés de prendre cette voie.** Tu ne peux pas passer à côté.

Piste cyclable conseillée. Cette voie est réservée aux cyclistes. Il vaut mieux l'emprunter pour être davantage en sécurité.

Double sens cyclable. Quand tu empruntes cette voie, tu es autorisé à rouler à contresens des voitures. **Prudence.**

Zone de rencontre. Sur cette voie, tu partages l'espace avec des piétons et des voitures. Tu dois rouler doucement.



« Panneau M12. » Ces petits panneaux donnent l'autorisation aux vélos d'aller à droite ou tout droit quand le feu est rouge. Assure-toi que la voie soit libre bien sûr...