

bloc 0 : s'équilibrer

Engin roulant utilisé pour valider les compétences (à entourer)



Mettre son casque et demander à un adulte de l'aide pour le régler



Nommer les éléments simples de l'engin utilisé

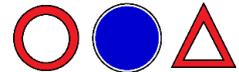
(A minima : guidon, roues, freins, pédales, selle - selon les engins)



Demander à un adulte de vérifier que son engin est en état pour s'en servir



Reconnaitre les catégories de panneaux (interdiction, obligation, danger)



Connaître la signalisation de quelques panneaux usuels : STOP, sens interdit, voie interdite aux vélos, piste cyclable



Maîtriser les fondamentaux de l'activité et notamment :

- Monter et descendre de son engin roulant à l'arrêt



- Se propulser efficacement



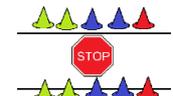
- Garder son équilibre en roulant



- Rouler droit



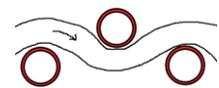
- Ralentir et s'arrêter dans une zone délimitée ou sur une ligne



- Prendre des informations en roulant



- Changer de direction



- Conduire son engin roulant sur un parcours

