

Fiche de progression

COURS					
Date					
Heure					
Animateur-trice					
STADE 1 : Rouler D : Débutant.e / I : Intermédiaire / C : Confirmé.e					
Régler son vélo (selle, guidon)					
Trouver l'équilibre					
Freiner					
Démarrer					
Pédaler					
Tourner					
Prendre de la vitesse					
Passer entre 2 obstacles					
STADE 2 : Maîtriser la maniabilité D : Débutant.e / I : Intermédiaire / C : Confirmé.e					
Virages serrés, demi-tour					
Freinage précis					
Slalom					
Démarrer, rouler dans un couloir					
Regarder autour de soi					
Utiliser la sonnette					
Passer les vitesses					
Rouler sur du relief					
Se croiser, se doubler					
Se repositionner sur la selle					
Se lever de la selle					
Démarrer en côte					
Lever un bras					
STADE 3 : Circuler D : Débutant.e / I : Intermédiaire / C : Confirmé.e					
Connaître règles de base du code					
Rouler en vélo'v					
Circuler sur une voie verte (quais)					
Rouler sur une bande cyclable					
Rouler dans une rue tranquille					
Rouler sur une voie de bus-vélo					
Emprunter un double-sens					
Emprunter un rond-point					
Rouler de nuit					
Rouler par mauvais temps					
Rouler aux heures de pointe					

Date du cours	Commentaires	Comment je me suis senti-e 😞 😐 😊