VÉLO
Brevet obligatoire

« BREVET VÉLO »

POUR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS VÉLOS MÉCANIQUES EN SÉJOURS DE VACANCES

En séjour de vacances, la pratique des activités vélos et mécaniques est conditionnée par la production d'une attestation délivrée
Par un éducateur sportif du service des sports de la ville de Créteil.

Je soussigné : .....

Educateur Sportif de la ville de Créteil

Atteste que :

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

A la capacité de :

1er OBJECTIF · Equilibre : savoir faire du vélo

- Démarrer en plaçant sa pédale parallèle au tube transversal
- Appuyer sur cette pédale puis placer l'autre pied afin d'amorcer
- Le pédalage · Pédaler en regardant loin devant
- Corriger son équilibre en agissant sur la direction (guidon)

2ère OBJECTIF · Freinage

- Utiliser les deux freins · Garder les pieds sur les pédales
- Laisser les fesses sur la selle · Ne pas bloquer les roues

3ère OBJECTIF · Appui des bras, conduire sur un appui de bras

4ère OBJECTIF · Changement de trajectoire, slalom rapide droit

- Réaliser le slalom droit sans arrêter de pédaler

Fait à Créteil, le :.....Signature et Cachet :