

Stations de rodéo cycliste

Les descriptions suivantes peuvent guider tout chef de station chargé d'effectuer l'évaluation/inspection ou d'animer l'activité à chaque station individuelle.

Station 1 : Inspection

(Utilisez le billet de rodéo cycliste qui figure au verso du formulaire d'inscription)

Gonflage des pneus et roues

- Les pneus sont-ils correctement gonflés? La pression appropriée figure sur le flanc du pneu.
- La valve de pneu est-elle perpendiculaire à la jante? Sinon, dégonflez le pneu, tirez sur la valve pour la redresser et regonflez le pneu.
- Les roues sont-elles voilées c.-à-d., légèrement déformées)? Si oui, certains rayons doivent manquer ou être lâches.
- Le roulement à billes du moyeu présente-t-il un jeu radial excessif? Contrôlez ceci en saisissant la roue et en tentant de la bouger d'un côté à l'autre. Tout jeu axial excessif exige le réglage du mécanisme de moyeu de roue.
- La bande de roulement et les flancs des pneus sont-ils très usés? Faites-les remplacer au besoin.

Freins et guidon

- Quand vous actionnez les freins, les manettes sont-elles à une distance appropriée (la largeur d'au moins deux doigts) du guidon?
- Les manettes de frein sont-elles assez proches pour vous permettre de les actionner fermement?
- Les patins de frein sont-ils uniquement en contact avec la jante, non pas avec le pneu? Sont-ils très usés?
- Les patins de frein serrent-ils correctement la jante? Debout à côté du vélo, poussez-le avec le guidon tout en actionnant le frein avant. La roue avant devrait se bloquer et la roue arrière se soulever de terre. Actionnez ensuite le frein arrière et poussez le vélo vers l'avant. La roue arrière devrait se bloquer et patiner.
- Les câbles de frein sont-ils usés ou endommagés?
- Le raccord de direction (la pièce qui fixe le guidon au cadre) présente-t-il du jeu? Actionnez les deux freins et déplacez le vélo vers l'avant et l'arrière. Si vous ressentez du jeu, le boîtier du roulement à billes doit

être serré. Serrez l'écrou situé à la base de la tige qui relie la roue directrice au raccord de direction.

- Le guidon présente-t-il un jeu latéral ou vertical? Saisissez la roue avant entre vos genoux et tentez de bouger le guidon d'un côté à l'autre. Si vous constatez la présence de jeu, serrez le boulon du dessus de la tige. Tentez de bouger le guidon verticalement. Si vous constatez la présence de jeu, serrez le boulon au point de fixation du guidon à la tige.

Chaîne et manivelle

- La chaîne est-elle correctement positionnée et bien graissée?
- Les pédales tournent-elles librement?
- Les leviers de changement de vitesse sont-ils en position?
- Le support d'essieu inférieur (le point où l'essieu est fixé aux pédales et la manivelle au cadre) présente-t-il du jeu? Le cas échéant, le support inférieur doit être serré dès que possible.

Taille du cadre et hauteur du siège

- Quand le cycliste chevauche le tube transversal supérieur du cadre, ses pieds doivent reposer à plat sur le sol.
- Il doit exister un écart suffisant entre sa fourche et le tube.
- Réglez la hauteur du siège selon la grandeur du cycliste. Lorsqu'assis sur le siège, le cycliste doit pouvoir toucher le sol avec les orteils.
- Généralement parlant, le cycliste devrait pouvoir saisir le guidon en ne s'inclinant que légèrement vers l'avant. Le dos et les épaules ne doivent pas être exagérément tendus.

Démontage rapide

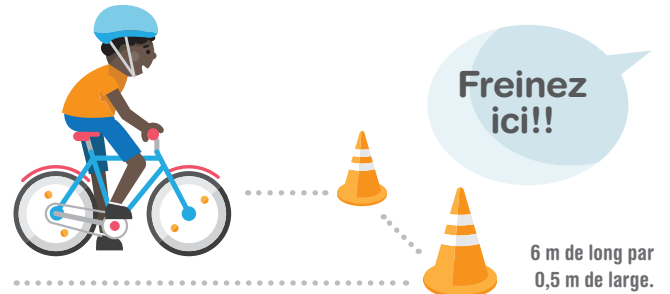
- Les écrous ou leviers sont-ils serrés?
- Les leviers sont-ils serrés en ligne avec les fourches de façon à les protéger?

Remarque : Si le vélo d'un cycliste n'est pas sécuritaire, fournissez-lui en un sécuritaire pour le restant des stations. Tous les participants doivent porter un casque.
(Adapté du Guide du jeune cycliste du MTO (vers <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/young-cyclist-guide/>))

Stations de rodéo cycliste

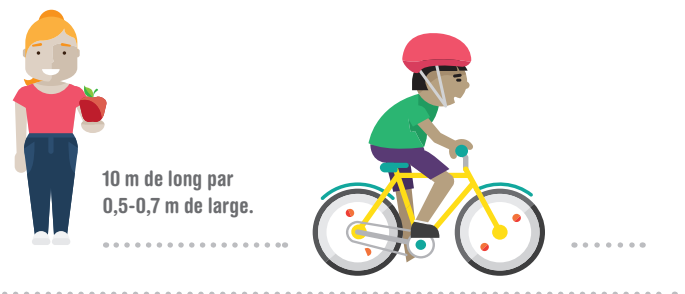
Station 2: Arrêter

L'élève doit rouler en ligne droite, demeurant en tout temps à l'intérieur d'un rectangle de 6 x 0,5 m (ne doit jamais traverser les lignes). Lorsqu'il arrive à un cône ou à tout autre panneau, ainsi qu'expliqué par l'enseignant(e), l'élève doit freiner en tentant de demeurer à l'intérieur de l'espace délimité. Au terme de l'exercice, demandez à l'élève de se diriger vers la station suivante.



Station 3: Le cycliste funambule

L'élève doit rouler en ligne droite, demeurant en tout temps à l'intérieur d'un rectangle de 6 x 0,3 m (ne doit jamais traverser les lignes). Au terme de l'exercice, demandez à l'élève de se diriger vers la station suivante.



Station 4: L'équilibriste

L'élève roule en ligne droite, demeurant en tout temps à l'intérieur d'un rectangle de 10 mètres de long et de 0,5 à 0,7 mètre de large (sans traverser les lignes). Au signal du chef de station, l'élève doit le regarder et identifier ce que le chef tient dans sa main, puis regarder à nouveau vers l'avant pour poursuivre son trajet.



Station 5: Le serpent

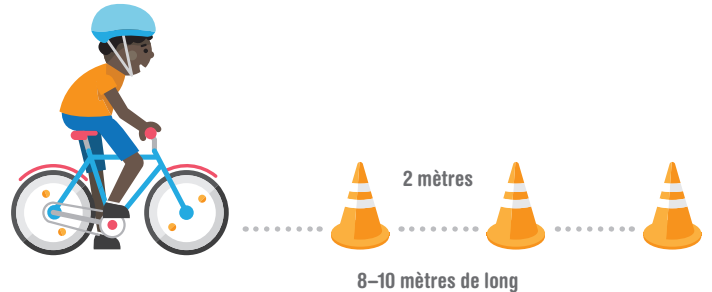
L'élève négocie le cercle tracé au sol, contournant les cônes sans les toucher ni arrêter le vélo. Les pieds de l'élève ne doivent pas toucher au sol.

Au terme de l'exercice, demandez à l'élève de poursuivre vers la station suivante.

Stations de rodéo cycliste

Station 6: Le slalom (LACETS)

Les élèves doivent circuler en zigzag autour des cônes, qui sont espacés d'environ 2 mètres les uns des autres (débutant entre la ligne de départ et le premier cône) sur une distance de 8 à 10 mètres. Leurs pieds ne doivent pas toucher au sol et ils ne doivent en aucun temps toucher à un cône ou arrêter le vélo.



Station 7: L'horloge

L'élève circule autour du cercle dans le sens horaire (marqué à 3, 6, 9 et 12 heures) et arrête sur l'« heure » que le chef de station crie sans avertissement. Marquez ces heures sur le pavé à l'aide d'une craie ou de ruban adhésif afin d'offrir aux élèves un repère visuel sur lequel arrêter. L'élève doit éviter de poser les pieds par terre et de s'éloigner de la ligne ou d'arrêter son vélo avant que le chef de station ne donne le signal.

Station 8: Règlements de la circulation (signaux manuels)

À l'aide de ses mains et bras, l'élève effectue les bons signaux manuels pour les virages à droite et à gauche, pour céder le passage ou pour arrêter. Il doit également circuler du côté droit de la route.

Configurez un itinéraire quelconque et incorporez diverses manœuvres que l'élève doit signaler.



Station 9: Attention – chaussée humide!