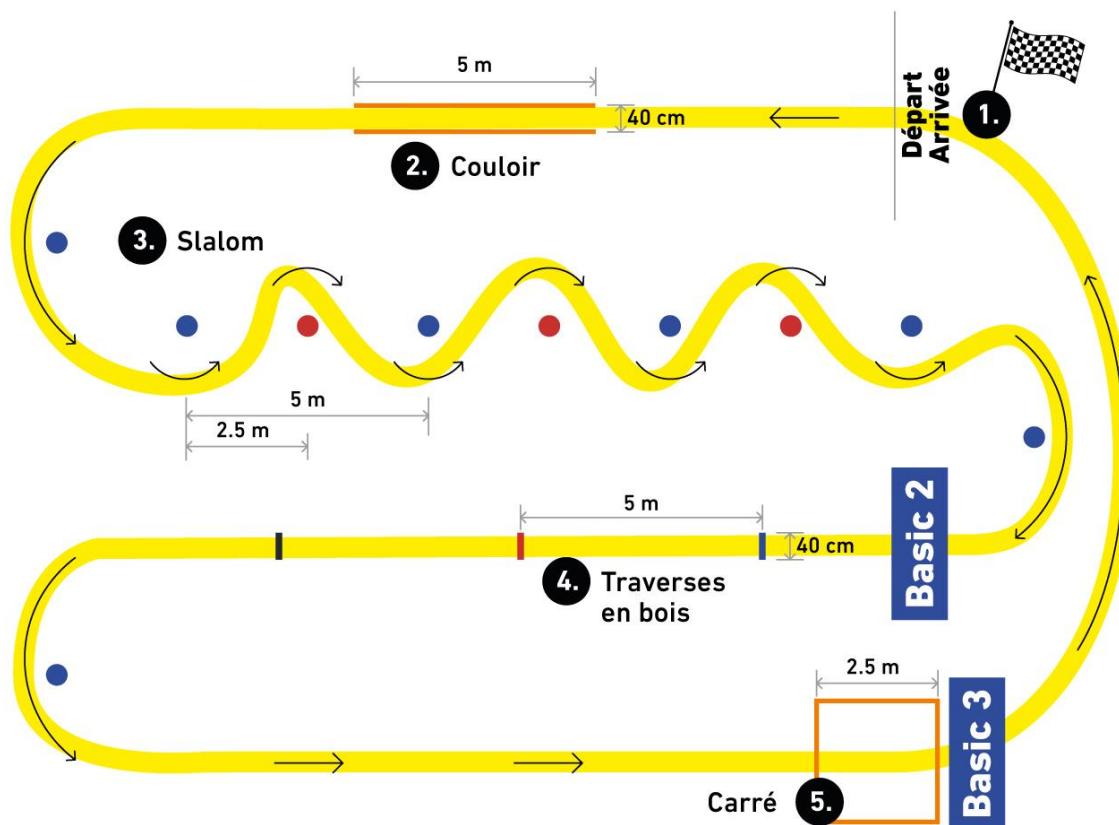


Parcours d'évaluation Basics 1-3



Basics 1	Je sais rouler à vélo! Les participants sont capables de monter sur le vélo, de rouler sans poser les pieds, de freiner et de redescendre du vélo de manière contrôlée.	
Basics 2	1. Départ/Arrêt	Freiner et s'arrêter sur la ligne définie à l'avance, repartir avec le placement correct du pied sur la pédale.
	2. Couloir	Rouler en ligne droite le long du couloir (assis ou debout).
	3. Slalom	Faire des virages en pivotant le guidon du vélo, les cônes distants de 2,5m.
Basics 3	1. Départ/Arrêt	Freiner et s'arrêter sur la ligne définie à l'avance, repartir avec le placement correct du pied sur la pédale.
	2. Couloir	Rouler (assis) en ligne droite le long du couloir, regarder vers la gauche et faire un signe de la main.
	3. Slalom	Faire des virages en pivotant le guidon du vélo, les cônes distants de 2,5m.
	4. Traverses en bois	Enrouler des obstacles en délestant la roue avant.
	5. Freiner	Rouler avec une seule main sur le guidon, freiner à une main et s'arrêter dans le carré de manière contrôlée.