

<p align="center">Item de l'APER</p> <p>Demander, vérifier et utiliser les équipements de protection</p>	<h1 align="center">R1 - Le cycliste prépare son matériel</h1>	<p align="center">Cycle 3</p>
<p align="center">Objectif de formation</p> <p>Savoir vérifier son matériel et effectuer des réglages simples en fonction de sa taille</p>		<p align="center">Connaissances, capacités et attitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'équiper en fonction des conditions météorologiques • Choisir un engin adapté à sa taille • Connaître et utiliser les différents équipements de protection adaptés à la pratique
<p>But : Se préparer à rouler en sécurité en choisissant et en adaptant son équipement à la sortie prévue</p> <p>Critères de réussite :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Régler la selle du vélo à la bonne taille ▪ Ajuster son casque (en moins de ... 2 minutes) 	<p>Situations à travailler</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lors de séances dans la cour, en milieu protégé, vérifier la taille de son vélo <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout juste devant la selle : espace de 4 doigts entre l'entrejambe et le tube supérieur • Même position : pouvoir soulever du sol la roue avant de 15 à 18 cm • Autre mesure / H de selle = H d'entrejambe x 0,875 2. Lors de séances dans la cour, en milieu protégé, ajuster son casque avec une contrainte de temps (donner un casque à régler) : La jugulaire est serrée, le casque immobile et orienté, mis à l'endroit (avant/ arrière) → possibilité d'apposer une marque ou autocollant 	
<p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durée d'exécution - Utiliser différents matériels (vélos, casques) 		