



OBJECTIF : METTRE LA SELLE DE SON VÉLO À LA BONNE HAUTEUR ET DÉTECTER LES DÉTÉRIORATIONS GRAVES

CONTENU

Contrôler régulièrement son vélo permet d'avoir en permanence une machine en bon état de fonctionnement. Les contrôles principaux du vélo se font sur :

La hauteur de la selle :

Un réglage correct de la hauteur de la selle assure :

- le confort en répartissant harmonieusement le poids du corps sur les points d'appui ;
- l'efficacité en optimisant le rendement musculaire et respiratoire ;
- la sécurité en donnant une bonne stabilité au vélo et en facilitant l'accès aux commandes.

Pour une pratique quotidienne, la hauteur de selle doit être réglée de façon à ce que, assis sur la selle, le cycliste touche le sol en ayant les deux pieds en extension.

Le réglage de la hauteur de selle est facile à réaliser si l'on dispose d'un blocage rapide.

La direction :

- La fourche ne doit être ni tordue, ni vrillée. Vue de l'avant, la roue doit être dans le plan du cadre. De côté, un seul fourreau doit être visible, l'autre étant caché par le premier.
- En serrant le frein avant et en poussant la bicyclette, on ne doit constater aucun jeu dans la direction.
- En tournant le guidon doucement à droite et à gauche, on ne doit pas sentir de résistance.
- En appuyant fortement sur le guidon, roue avant bloquée par les jambes, il ne doit ni s'enfoncer, ni tourner.

Les freins :

- En serrant le levier de frein avant ou arrière au maximum et en essayant d'avancer, la roue avant ou arrière doit rester bloquée.
- Les leviers de freins doivent revenir à leur position initiale.
- Les câbles de freins doivent être en bon état et tendus.
- Les patins de freins ne doivent pas être usés. Ils doivent être parallèles à la jante et ne pas frotter sur le pneu.

Les roues :

- Les roues doivent être serrées.
- Les jantes ne doivent pas être déformées (voilées) ; aucun rayon ne doit être cassé ou détendu.
- La roue arrière doit être centrée (elle doit tourner dans le plan de la bicyclette).

Les pneumatiques :

- Le pneu ne doit présenter ni coupures, ni craquelures, ni hernies. Les sculptures doivent être bien visibles.
- Le pneu doit être dur lorsque l'on appuie sur ses flancs.

La transmission :

- La chaîne doit être propre et lubrifiée.
- Le pédalier doit tourner librement sans jeu, ni serrage.
- Contrôler le débattement des dérailleurs sur les plateaux et les pignons.

Les équipements de signalisation :

- Les feux de position avant et arrière doivent être présents et fonctionner.
- Les catadioptres doivent être présents, propres et visibles.
- La sonnette doit fonctionner.

NOTES PRÉLIMINAIRES

La première activité est consacrée au contrôle et au réglage de la hauteur de selle du vélo. Le réglage proposé correspond à une pratique utilitaire du vélo pour de courts trajets quotidiens. Mais si ce travail de contrôle et de réglage s'inscrit dans un projet pédagogique de la classe prévoyant des déplacements longs, voire sur plusieurs jours, il est conseillé d'augmenter la hauteur de selle, de régler précisément son recul et son inclinaison, et de régler la hauteur du guidon.

De même, en fonction du projet pédagogique, on pourra faire le travail de contrôle du vélo par les élèves soit sur quelques vélos amenés par certains d'entre eux, soit sur le propre vélo de chaque élève. Cette dernière option est particulièrement recommandée lorsque le projet pédagogique autour du vélo inclut des déplacements de toute la classe en milieu réel.

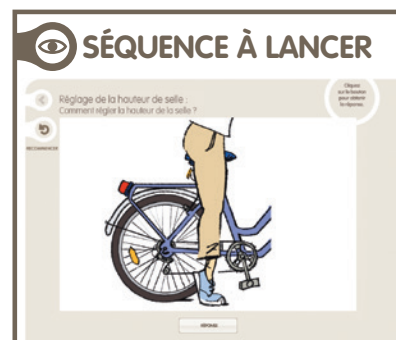
MATÉRIEL

- Une photocopie par élève de la fiche d'activités 2 « Contrôler son vélo »
- Un ordinateur et un vidéoprojecteur
- Dans la classe, un vélo de démonstration correctement équipé avec les feux de position avant et arrière s'ils sont amovibles. Il est préférable que ce vélo soit pourvu d'un blocage rapide de réglage de la hauteur de selle.
- Dans la cour, des vélos amenés par des élèves (au moins un pour quatre élèves) ou les vélos de chaque élève.

EXPLOITATION DE LA FICHE D'ACTIVITÉS

Contrôle et réglage de la hauteur de selle :

- Faire asseoir un élève sur le vélo de démonstration installé dans la classe. La selle de ce vélo aura préalablement été réglée très basse. Faire débattre les élèves sur la position de leur camarade sur le vélo.
- Leur demander à quelle hauteur il faudrait monter la selle pour avoir un bon réglage. Après un temps de débat, distribuer la page 1 de la fiche d'activités et faire lire à un élève l'introduction « contrôle et réglage de la hauteur de selle » qui explique pourquoi la hauteur de la selle doit être bien réglée.
- **Projeter la séquence 1 « Réglage de la hauteur de selle »** et commenter l'image en faisant exprimer aux élèves le bon réglage : la selle est réglée à la bonne hauteur lorsque le cycliste assis sur la selle touche le sol en étant en extension sur la pointe des pieds.
- Procéder au réglage de la hauteur de selle pour l'élève qui était assis sur le vélo de démonstration en début de séance, en faisant lire à un élève les indications de la fiche d'activités. Avant de bloquer la tige de selle, ne pas oublier de montrer comment on aligne la selle dans l'axe du cadre (on positionne la selle dans l'axe du cadre en « visant » le tube horizontal avec le bec de selle).



Vérification du vélo :

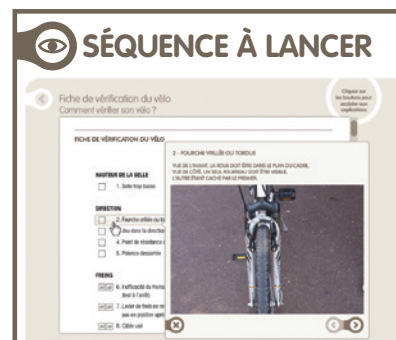
- **Projeter la séquence 2 « Vérifier son vélo »** permettant de faire rechercher par les élèves les six parties du vélo sur lesquelles s'effectuent les contrôles (direction, freins, roues, pneus, transmission, équipements de signalisation).
- Distribuer aux élèves la page 2 de la fiche d'activités et faire lire la consigne en expliquant les doubles cases marquées AV (avant) et AR (arrière) et l'entourage des défauts dans les rubriques marquées d'un astérisque.



- **Projeter la séquence 3 « Fiche de vérification du vélo ».**

Expliquer que beaucoup de contrôles se font visuellement mais que certains exigent une manipulation ou de se positionner d'une manière particulière.

- Expliquer chaque point à vérifier en vous aidant éventuellement des photos et des courtes séquences vidéo. Un bref commentaire explique le contrôle et comment le réaliser.
- Diviser la classe en équipes de quatre élèves et faire procéder dans la cour au contrôle des vélos (un élève à la notation, un à la manipulation et les deux autres à l'observation).
- Faire effectuer les contrôles en suivant les rubriques de la fiche de vérification et en commençant par la hauteur de la selle. Dans le cas où la hauteur de selle est mal réglée, demander aux élèves de procéder au réglage pour l'élève propriétaire du vélo.
- Faire le bilan des contrôles au retour en classe en demandant à chaque équipe son avis sur la plus grosse anomalie constatée. Si le contrôle a été effectué sur les vélos de tous les élèves, on peut envisager de faire une synthèse des résultats pour trouver les défauts les plus courants et donc les points à surveiller plus fréquemment et plus attentivement.
- Conclure en recommandant aux élèves d'effectuer eux-mêmes les réparations faciles : gonflage des pneus, nettoyage, lubrification... et de demander à leurs parents de réparer ou de faire réparer les anomalies plus difficiles à remettre en état : c'est leur sécurité qui est en jeu



RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Article R.412-6 du code de la route

II. Tout conducteur doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent.»

Décret du 24 août 1995 relatif à la prévention des risques résultant de l'usage de la bicyclette

Article 7

Les bicyclettes ne peuvent être livrées au consommateur final, louées, mises à disposition dans le cadre d'une prestation de services ou distribuées à titre gratuit qu'entièrement montées selon les règles de l'art. Elles doivent être également entièrement réglées.

Article 8

Lors de la vente, de la location, de la mise à disposition dans le cadre d'une prestation de services ou de la distribution à titre gratuit, toute bicyclette doit toujours être accompagnée d'une notice qui contient :

- a) L'adresse du fabricant ou de son mandataire, de l'importateur ou du responsable de la mise sur le marché ;
- b) Les opérations d'entretien à effectuer par l'utilisateur ;
- c) Les indications nécessaires au réglage des éléments destinés à être adaptés à la morphologie de l'utilisateur ;
- d) Les indications nécessaires au montage et à la fixation des éléments susceptibles d'être facilement démontés par l'utilisateur ;
- e) Les informations relatives au service après-vente et à la fourniture de pièces de rechange.