|  |
| --- |
| **NOM du propriétaire : Je contrôle et j’entretiens mon vélo****NOM du partenaire :** |
| *Je vérifie avec un partenaire* | *Bon état* | *Problème constaté* | *Réparation à prévoir* |
| Etat des **freins à l’avant** : poignée, câbles, gaine, patins, plaquettes, …  |   |   |   |
| Etat des **freins à l’arrière** : poignée, câbles, gaine, patins, plaquettes, …  |   |   |   |
| **Selle** : fixation et réglage de la hauteur (assis sur la selle, la pointe des pieds en extension touche le sol)  |   |   |   |
| **Transmission**: pédalier, chaîne, roue libre : le graissage, le jeu de la chaine et du pédalier, si le plateau est voilé, si le dérailleur permet de passer toutes les vitesses.  |   |   |   |
| **Roues :** vérifier si les roues sont bien serrées, si elles ne sont pas voilées  |   |   |   |
| **Pneus :** vérifier le gonflage, vérifier l’état sur la bande roulante et sur les côtés |   |   |   |
| **Systèmes réfléchissants** : vérifier l’état, la propreté |   |   |   |
| **Sonnette ou avertisseur piéton :** vérifier le bon fonctionnement |   |   |   |
| **Casque :** le bon état : absence de fissure et réglage de la sangle |   |   |   |

**Compléments sur la position du casque (voir vidéo sur le site SRAV (savoir rouler à vélo) :**

* Le casque doit rentrer sur la tête sans forcer
* Il ne doit pas être trop large pour ne pas tomber sur les yeux.
* La sangle doit être attachée sous le menton et serrée jusqu’à ce qu’elle touche le coup de l’enfant. Attention : elle ne doit pas être trop lâche, sinon le casque ne protège pas l’enfant.
* Au niveau des oreilles, les sangles doivent se rejoindre en dessous. À régler si nécessaire.



**Je sais aussi :** (entourer la bonne réponse)

* Démonter une roue en libérant les mâchoires des freins

OUI NON

* Remettre en place une chaîne qui a sauté

OUI NON

* Nettoyer mon vélo aux endroits les plus importants

OUI NON