

# Connaissances théoriques de base en tant que cycliste, 1

Ce document est destiné aux enfants et adolescents des classes de 5 à 8 H.

Buts:

- Les participants connaissent et nomment les composants obligatoires du cycle.
- Les participants connaissent les signaux routiers et
- Leur signification.

Durée:

- 45 minutes

Matériel:

- Trousse et stylo

Autre documentation:

- [www.testcyclistes.ch](http://www.testcyclistes.ch)
- [www.coolcycling.ch](http://www.coolcycling.ch)

## Exercice 1 – L'équipement du cycle

Quels sont les noms des 7 composants obligatoires sur ton cycle? Es-tu capable de les retrouver? Inscris-les sur une feuille de papier séparée. Tu trouveras la solution à la fin de cette page. Amuse-toi bien!



Source de l'image: Onlinetool Radfahrertest

Solution de l'équipement du cycle :  
1 Deux bons freins ; 2 Lumière avant ; 3 Lumière arrière ; 4 Catadioptre avant, blanc ; 5 Catadioptre arrière, rouge ; 6 Quatre catadioptres pour pédales, jaune/orange ; 7 Pneus gonflés et avec un bon profil, sans fissure

## Exercice 2 – Casque pour cycliste

Comment porter correctement un casque pour cycliste? (s'entraîner devant le miroir). Le casque est-il correctement ajusté?



Source de l'image : Onlinetool Radfahrertest

1. Le bord avant doit se trouver à une largeur de deux doigts au-dessus du sommet du nez.
2. La jugulaire du casque doit être réglée de la même manière sur les deux côtés.
3. Seul un doigt doit pouvoir passer entre le menton et la sangle.

### Exercice 3 – Signaux routiers

Devoir: imprime cette page. Découpe les signaux et le texte. Maintenant, coupe le texte. Mélange les signaux et les bandes de texte. Attribue à nouveau le texte approprié au signal.

#### Stop



Au signal «Stop», j'ai l'obligation de toujours m'arrêter et poser un pied par terre. Les véhicules arrivant de gauche et de droite ont la priorité.

#### Cédez le passage



Au signal «Cédez le passage», j'ai l'obligation de laisser la priorité aux véhicules arrivant de gauche et de droite.

#### Route principale



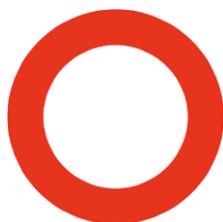
Après avoir dépassé le signal «Route principale», j'ai la priorité sauf, 1. au passage pour piétons ou 2. lorsque je tourne à gauche.

#### Fin de route principale



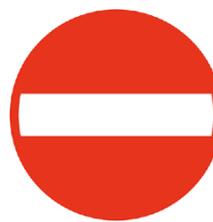
Après avoir dépassé le signal «Fin de la route principale», la priorité de droite s'applique à nouveau.

#### Interdiction générale de circuler dans les deux sens



Il est interdit de circuler avec des véhicules sur cette route (à l'exception des trottinettes, des skateboards et des patins à roulettes). Je dois pousser mon cycle.

#### Accès interdit



L'accès à cette route est interdit. Si je souhaite circuler sur cette route, je dois descendre de mon cycle et continuer ma route à pied.

#### Buts à atteindre

Un cycle correctement équipé constitue la base d'une participation sûre à la circulation routière. Sans oublier un casque pour cycliste bien ajusté et bien mis. En plus de cela, il est important que tu connaisses bien les signaux et les règles s'appliquant aux cyclistes.