



3...

PLACEMENT DU BUSTE
Le buste est incliné vers l'avant entre 45° et 60°.

1...

HAUTEUR DE LA SELLE
Assis sur la selle, on doit pouvoir toucher le sol avec la pointe des pieds.

2...

HAUTEUR DU CINTRE
La hauteur du cintre doit permettre de fléchir légèrement les bras.
Attention : au cours du réglage, ne jamais dépasser le repère MAXI, marqué sur la tige de selle et sur le plongeur de potence.

4...

PLACEMENT DU REGARD
La tête en légère extension permet au regard d'identifier les obstacles.

5...

PLACEMENT DES PIEDS
Pour un bon appui, le pied repose sur la pédale, l'avant-pied est placé sur l'axe de la pédale.

LA POSITION

LE VÉLO

3

LES ROUES

Vérifier le serrage des moyeux (blocage rapide).
La pression des pneus doit être contrôlée systématiquement (en VTT entre 3 et 4 bars - route 6 ou 7 bars).

2

LA SELLE

Le serrage de la tige par blocage rapide ne nécessite pas d'outil.

1

LE CADRE

est la pièce maîtresse du vélo. Sa taille et sa géométrie influent sur la position. Le tube supérieur est incliné vers l'arrière pour faciliter l'enjambement.

8

LE GUIDON

La potence doit être parfaitement serrée et se situer dans l'axe de la roue. Penser à vérifier le serrage du cintre sur la potence.

7

LES FREINS

L'enfant doit pouvoir attraper facilement la poignée (adaptée aux petites mains) pour freiner sans effort. En serrant la poignée, la roue doit se bloquer. Sinon retendre le câble.

5

LE PÉDALIER

ne présente pas de jeu et tourne librement.

6

LES PÉDALES

La largeur suffisante pour un bon appui du pied.

4

LE DÉRAILLEUR

L'indexation permet un changement précis. Le changement de vitesse doit permettre le passage de tous les plateaux (déailleurs AV) et de tous les pignons de la roue libre (déailleurs AR).

