

Changements de vitesses

Ex 2 Utiliser le dérailleur

Sur du plat

Changer les vitesses sans regarder

Rouler sur le plus petit développement

Rouler sur le plus grand développement

Adapter le développement en fonction de la vitesse

- On fait le tour des Halles.
- On change de vitesse en fonction de la descente (3 sur les vélocibus), du plat (2 sur les vélocibus) ou de la montée (1 sur les vélocibus).

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

photos

Document réalisé par



modifié par



et soutenu par



L'exercice est bien fait si ...

- Utilisation en douceur (pignon par pignon).
- La trajectoire n'est pas perturbée par le changement de vitesse.

Objectifs pédagogiques

Être capable de changer de développement de façon pertinente.