

Équipement - sécurité - règlement

En cas de gros choc sur le casque que faut-il faire ?

- Faire vérifier l'état du casque par un vélociste
- Changer la jugulaire
- Changer le casque

Pour tourner à gauche quels sont les gestes indispensables à réaliser avant de tourner ?

- Freiner et tendre son bras gauche
- Jeter un œil en arrière pour voir si un véhicule est proche et tendre son bras

De quelle couleur sont les panneaux de danger ?

- Blanc à bordure rouge
- Bleu
- Rouge

Quelle attitude adoptes-tu à un stop ?

- Tu t'arrêtes, tu poses un pied à terre, tu regardes à droite et à gauche et tu passes si aucun véhicule n'arrive
- Tu regardes à droite et à gauche et tu passes si aucun véhicule n'arrive

Quelles sont les précautions à prendre quand tu roules de , en général?

- Avoir des systèmes réfléchissants sur les pédales et sur le cadre et rouler bien à droite
- Avoir un système d'éclairage avant et arrière et rouler bien à droite

En France, est-il toléré de rouler à vélo sur les trottoirs ?

- Oui à tout âge
- Non à tout à âge

Les gants cyclistes sont utiles principalement pour :

- Éviter les ampoules dans les mains
- Protéger les paumes de mains en cas de chute
- Enlever en roulant les gravillons collés sur les pneumatiques

Le certificat médical de non contre-indication à la pratique du vélo est-il obligatoire pour participer à une compétition ?

- Oui
- Non

En cas de d'accident, quel est le numéro d'appel des services de secours sur un portable ?

- 111
- 112
- 113

Quelle est la première action à faire lorsque tu es témoin d'un accident ?

- Téléphoner aux secours
- Donner des soins
- Protéger des voitures le ou les blesser

Peut-on prendre le départ d'une course sur route si un seul des deux freins est en état de fonctionnement ?

- Oui
- Non

Qu'est ce que la PLS ?

- Position sur La Selle
- Position Latérale de Sécurité

Les épreuves du TFJC sont :

- Vitesse sur 300 à 500m - contre la montre par équipe - questionnaire - route
- Vitesse sur 300 à 500m - relais cyclo-cross par équipe - questionnaire - route
- Vitesse sur 1km - relais cyclo cross par équipe - route

Sur une route qui tourne à gauche, est-il possible de prendre le virage à la corde s'il n'y a pas de voiture en face et une très bonne visibilité ?

- Oui
- Non

En compétition, le port des gants est :

- Conseillé
- Obligatoire

Le casque à la norme CE est-il obligatoire pour participer à une compétition ?

- Oui
- Non

Les embouts de cintres doivent-ils être bouchés ?

- Oui
- Non

Dans le code de la route, les panneaux d'interdiction sont-ils à fond bleu ?

- Oui
- Non

Une selle réglée à la bonne hauteur te permet :

- De toucher le sol avec tes mains
- De toucher le sol avec la pointe des pieds
- De toucher le sol avec le plat des pieds

Lorsqu'on circule en groupe, doit-on désigner un serre-file ?

- Oui
- Non

Les mains au creux du cintre facilite la progression pour "rouler droit".

- Vrai
- Faux

Le "biclou" est un test de capacités techniques qui peut être délivré dans un club FFC.

- Vrai
- Faux

Lorsque je roule en groupe, je dois maintenir une allure régulière, sans à coup.

- Vrai
- Faux

Lorsqu'il fait chaud, il n'est pas obligatoire de fermer la sangle (jugulaire) de ton casque.

- Vrai
- Faux

En vélo, puis-je circuler sur un chemin interdit à tous véhicules ?

- Oui
- Non

Sur une route peu fréquentée et si aucune voiture ne signale sa présence, peut-on circuler à 2 de front ?

- Oui
- Non

Pour circuler à 16 coureurs, il faut scinder le groupe en 2, distant de 50m.

- Vrai
- Faux

En cas de fatigue, est-ce qu'un cycliste peut se faire remorquer par une voiture du club ?

- Oui
- Non

Signification du panneau routier :



- Accès interdit au cycliste
- Piste ou bande cyclable obligatoire
- Débouché de cyclistes

Pour signaler un nid de poule sur la chaussée, on sort le pied droit de la pédale et on pointe vers le bas.

- Vrai
- Faux

Signification du panneau routier :



- Accès interdit aux cyclistes
- Piste ou bande cyclable obligatoire
- Débouché de cyclistes