

QCM

- 1) Le casque est obligatoire ?
 - a. En compétition
 - b. A l'entraînement
 - c. Les 2

- 2) Si je n'ai pas de gants, je peux prendre le départ d'une course ?
 - a. OUI
 - b. NON

- 3) Il me manque un bouchon de guidon, je peux prendre le départ de la course ?
 - a. OUI
 - b. NON

- 4) Lors d'un sprint, je dois garder ma ligne ?
 - a. OUI
 - b. NON

- 5) Quelle quantité d'eau dois-tu boire par jour ?
 - a. 1 litre
 - b. 1.5 litres
 - c. 2 litres

- 6) En cas de chute sur mon casque, je dois ?
 - a. Le faire réviser
 - b. Changer l'attache
 - c. Changer de casque

- 7) Où trouvent-on le plus de vitamines ?
 - a. Les sodas
 - b. Le pain et les pâtes
 - c. Les légumes et fruits

- 8) Combien de temps avant une course faut-il avoir fini de manger ?
 - a. 3h à 4h
 - b. 2h à 3h
 - c. 1h

- 9) Quelle est la règle pour bien manger ?
 - a. Manger à heure fixe
 - b. Manger que des féculents (pâtes, riz...)
 - c. Manger de tout en petite quantité

10) De quelle couleur sont les panneaux de danger ?

- a. Bleu
- b. Rouge
- c. Blanc à bord rouge

11) Pour prendre un virage à gauche, il faut :

- a. Mettre la pédale gauche en bas
- b. Mettre les 2 pédales à l'horizontale
- c. Mettre la pédale gauche en haut

12) Que dois-tu faire à un stop ?

- a. Tu t'arrêtes, tu poses un pied au sol, regarder à droite et à gauche, passer si aucun véhicule n'arrive
- b. Tu regardes à droite, à gauche et tu passes si aucun véhicule ne s'arrête

13) Pour tourner à gauche, que dois-tu faire avant de tourner ?

- a. Freiner et tendre son bras
- b. Regarder derrière pour voir si 1 véhicule arrive puis tendre son bras

14) Les gants de vélo sont utiles car :

- a. Ça évite les ampoules aux mains
- b. Protège les mains en cas de chute

15) Pour s'arrêter rapidement, il faut :

- a. Utiliser le frein avant
- b. Utiliser les 2 freins
- c. Utiliser le frein arrière

16) Pour participer à une compétition, je dois avoir :

- a. Ma carte d'identité
- b. Ma licence FFC
- c. Mon permis vélo

17) Quel est le numéro des pompiers

- a. 32
- b. 18
- c. 17

18) Boire de l'eau est :

- a. Indispensable
- b. Inutile
- c. Pas obligatoire

- 19) Pour enlever la roue arrière, je dois :
- Dégonfler le pneu
 - Desserrer le frein arrière
 - Enlever mon casque
- 20) Pour prendre un virage à droite, je....
- Mets la pédale de droite en bas
 - Mets la pédale de gauche en bas
 - Mets les 2 pédales au même niveau
- 21) Je pédale même dans les descentes ?
- OUI
 - NON
- 22) Pour sprinter, je place les mains
- Sur les cocottes de frein
 - Dans le cintre du guidon (partie arrondi)
- 23) Avant de partir rouler, tu dois vérifier la pression des pneus et... :
- Le serrage des roues
 - Les changements de vitesse
 - La hauteur de selle
- 24) Sur une carte, de quel côté est représenté le nord ?
- En bas
 - En haut
 - Tout dépend où je suis
- 25) Dans un sprint, je dois
- Regarder loin devant
 - Baisser la tête
 - Zigzaguer sur la route
- 26) Que signifie « bacher » ?
- Abandonner la course
 - Mettre un k-way
 - Protéger son vélo
- 27) Qui est le champion de France de cyclo-cross 2017?
- Clément Venturini
 - Francis Mourey
 - Steve Chainel

28) Comment peux-tu nettoyer ton vélo ?

- a. En le trempant dans un bassin
- b. Avec une brosse et un seau d'eau

29) Où ont lieu les Jeux Olympique en Aout 2016 ?

- a. Paris
- b. Tokyo
- c. Rio de Janeiro

30) Qui est le champion de France professionnel sur route en 2017 ?

- a. Nacer Bouhanni
- b. Arnaud Demarre
- c. Bryan Coquard

31) Les pâtes et le riz sont

- a. Des féculents
- b. Des sucreries
- c. Des produits laitiers
- d.

32) En cyclo-cross, je dois descendre de vélo

- a. A gauche
- b. A droite
- c. Comme je veux

33) Pour monter les côtes, je dois

- a. Rester assis sur la selle
- b. Me mettre en danseuse régulièrement
- c. Me mettre en danseuse tout le temps

34) Que signifie « en garder sous la pédale » ?

- a. S'économiser pour la fin de course
- b. Avoir des cales neuves
- c. Abandonner la course

35) Je dois changer mes câbles de frein

- a. Tous les mois
- b. Tous les ans
- c. Tous les 10ans

36) En arrivant à ce panneau, je :

- a. Dois obligatoirement tourner à droite
- b. Ne peux pas tourner à droite
- c. Doit obligatoirement tourner à gauche



- 37) Une selle réglée à bonne hauteur, permet de
- Toucher le sol avec la main
 - Toucher le sol avec la pointe de pied
 - Toucher le sol avec le plat du pied
- 38) Que signifie « avoir un coup de barre » ?
- Se reposer
 - Recevoir un coup sur la tête
 - Etre fatigué
- 39) Qui est le président de la Fédération Française de Cyclisme
- David Lappartient
 - Michel Callot
 - Laurent Jalabert
- 40) Prendre la roue, c'est
- Se mettre dans la roue du concurrent devant soi
 - Démonter la roue de son vélo
 - Démonter la roue de vélo d'un adversaire
- 41) Pour effectuer un entrainement agréable et sécurisant, tu dois emprunter
- Des routes nationales
 - Une route départementale
 - Une autoroute
- 42) Qu'es ce que le serrage rapide
- La partie qui fixe la roue à la fourche
 - La partie qui tient le câble de frein
 - La partie qui fixe la cocotte de frein
- 43) Après une sortie sous la pluie, je dois
- Nettoyer et graisser la chaîne
 - Faire sécher les pneus
 - Changer la guidoline
- 44) Pour attaquer
- J'accélère en tête de groupe
 - Je me place à l'arrière du groupe pour surprendre mes adversaires
- 45) Que signifie ce panneau
- Interdit de tourner à gauche
 - Obligation de tourner à gauche
 - Piste ou bande cyclable obligatoire



46) Les yaourts font partis

- a. Des produits laitiers
- b. Des desserts
- c. Des féculents

47) Pour me faire dépanner de la roue arrière sur la route lors d'un championnat, je lève :

- a. La main droite et je m'arrête à droite
- b. La main gauche et je m'arrête à gauche
- c. Je m'arrête au podium

48) Si je fais tomber la barre du passage sous-barre, cela m'ajoute une faute de :

- a. 5 secondes
- b. 10 secondes
- c. 30 secondes