

2 Équilibre (mise en)

- Mise à la verticale
- Pression au niveau des bras et jambes
- Redressement du torse
- Positionnement des doigts et pieds

3 Freinage

- Application du frein avant avec pression appropriée
- Débrayage complet

4 Ajustement

- Ajustement de la pression du frein avant
- Ajustement de la pression du frein arrière

1 Décélération

- Fermeture complète de la commande de l'accélérateur
- Application du frein arrière

**SAVOIR S'ARRÊTER...
C'EST SAVOIR VIVRE!**



Fondation
PROMOCYCLE
Foundation