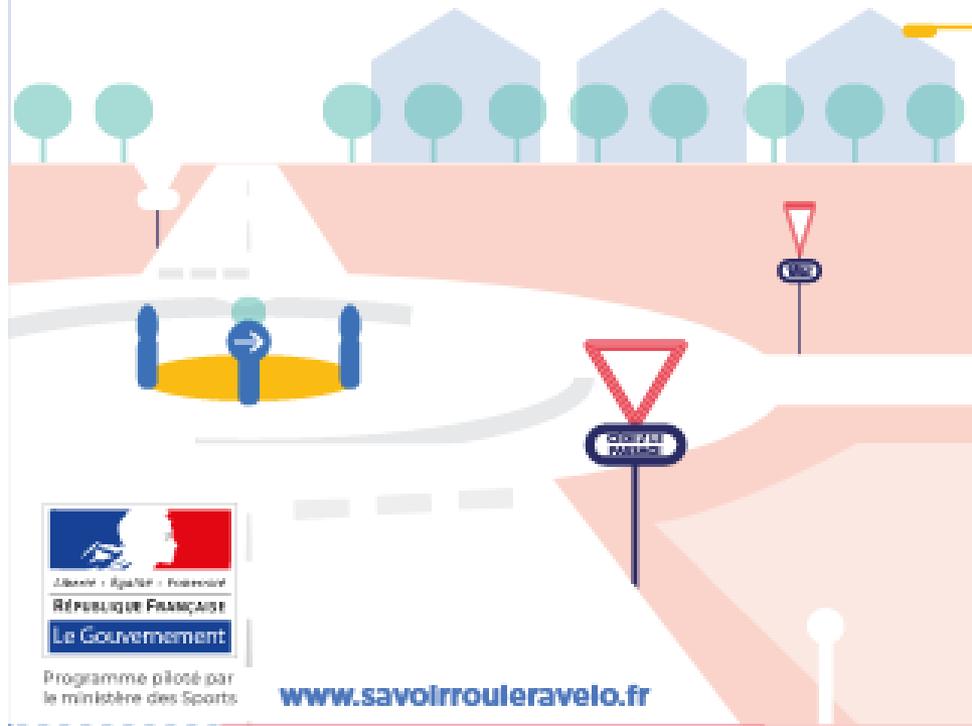




PROGRAMME SAVOIR ROULER À VÉLO



Programme piloté par
le ministère des Sports

www.savoirroulervelo.fr



=> « accompagner le développement de la pratique du vélo en toute sécurité. » (Comité Interministériel à la Sécurité Routière 9/01/2018)

=> En lien avec l'A.P.E.R (Attestation de Première Education à la Route)

=> Dès la maternelle jusqu'à l'entrée au collège.



En milieu fermé

Bloc 1
Savoir Pédaler
(~ 2 à 5h)

Maîtriser les fondamentaux du vélo

- Acquérir un bon équilibre
- Conduire et piloter son vélo : pédaler, tourner, freiner.

Bloc 2
Savoir Circuler
(~ 3h)

Découvrir la mobilité en milieu sécurisé

- Règles de mobilité à vélo
- Découvrir les panneaux du code de la route

Bloc 3
Savoir Rouler à vélo
(~ 2 à 5h)

Se déplacer en situation réelle

- Apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique



livret pédagogique

bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

- Être capable de mettre son casque et de le régler
- Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)
- Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette)
- Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)
- Être capable de maîtriser les fondamentaux
 - Monter et descendre de son vélo à l'arrêt
 - Démarrer un pied au sol
 - Conduire son vélo en ligne droite
 - Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple
 - Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée
 - Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)
 - Rouler dans un couloir étroit (50 cm sur 10m) en position «cavalier»
 - Prendre des informations en roulant
 - Être capable d'effectuer un virage à 90°
 - Franchir un petit obstacle
 - Changer ses vitesses

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

livret pédagogique

bloc 2 : savoir circuler

validation par l'intervenant :

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos
- Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation
 - Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours
 - Identifier les principaux panneaux signalétiques (stop, céder le passage...)
- Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons
 - Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route
- Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons
 - Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

livret pédagogique

bloc 3 : savoir rouler à vélo

validation par l'intervenant :

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos
 - Emprunte la piste ou bande cyclable
 - Ne roule pas sur les trottoirs
- Être capable de circuler en respectant le code de la route
- Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route
- Être capable de rouler à droite sur la voie publique
- Être capable de rouler en groupe
- Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

Des fiches pédagogiques

fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



www.savoirroulervelo.fr

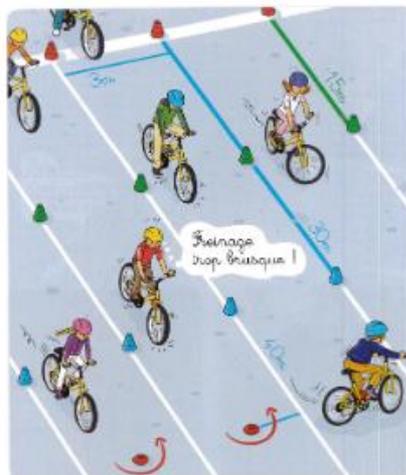
COMPÉTENCES :

**RALENTIR, FREINER
ET S'ARRÊTER
DANS UNE ZONE
DÉLIMITÉE**

fiche pédagogique

Description de la situation

- ▲ Le plateau d'évolution est partagé en plusieurs couloirs de 3m de large sur 40m de long environ.
- ▲ Dans chaque couloir, 3 cônes sont disposés respectivement au départ, à 15m environ et à 30m environ. Une coupelle, à 40m du départ environ indique l'endroit où l'enfant réalisera un demi-tour pour revenir au départ.



Sources : Fédération française de cyclotourisme

fiche pédagogique

Consignes

▲ Au cycliste :

- «Tu roules à droite dans ton couloir et, à hauteur des cônes des 15m et des 30m, tu t'arrêtes en posant un pied au sol puis tu redémarras»
- «Tu avances jusqu'à la coupelle située au bout de couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ en roulant toujours à droite dans ton couloir»

▲ Aux cyclistes qui partent après le premier :

- «Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive à hauteur du deuxième cône.»

Comportements attendus

- ▲ Les enfants gardent leur équilibre, régulent leur vitesse pour pouvoir s'arrêter au niveau des

fiche pédagogique

Variantes

- ▲ Ne pas faire le demi-tour et faire revenir les enfants à côté des couloirs, d'un côté ou de l'autre.
- ▲ Alterner le pied d'appui pour démarrer au sol : droit/gauche.
- ▲ Alterner le pied au sol pour s'arrêter : droit/gauche.
- ▲ Utiliser maximum 2 doigts sur les leviers de frein.
- ▲ Réaliser la situation en utilisant le frein arrière au niveau du 1er plot et le frein avant au niveau du 2ème plot.



Programme piloté par le ministère des Sports



www.savoirroulervelo.fr

Des fiches pédagogiques

fiche pédagogique

BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER



www.savoirroulervelo.fr

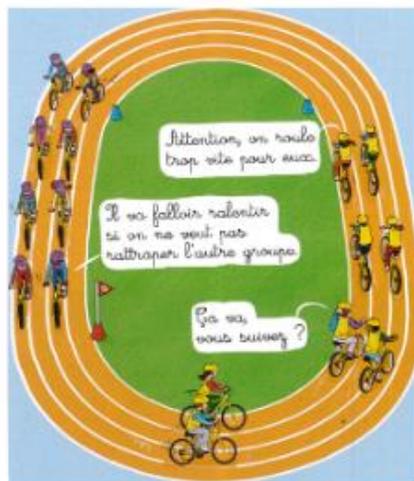
COMPÉTENCES :

**ADAPTER SON DÉPLACEMENT
EN FONCTION
DES AUTRES USAGERS
DE LA ROUTE**

fiche pédagogique

Description de la situation

- ▲ Sur un circuit d'une longueur de 400m environ, 4 cônes sont placés respectivement au départ, à 100m, à 200m et à 300m.
- ▲ Les enfants sont par groupe de 8.
- ▲ Dans chaque groupe, les enfants roulent en binôme, côte à côte.
- ▲ Chaque binôme effectue 2 tours de circuit en première position de son groupe.



Sources : Fédération Française de Cyclisme

fiche pédagogique

Consignes

- ▲ **Au premier binôme de chaque groupe :**
« Vous roulez à une allure régulière pendant 2 tours en vérifiant régulièrement que tous les camarades de votre groupe vous suivent sans problème, en restant deux par deux. Vous vous arrêtez après 2 tours. »
- ▲ **Aux 3 autres binômes du groupe :**
« Vous roulez deux par deux, derrière vos deux camarades de tête, en maintenant un écart de sécurité d'environ la longueur d'un vélo avec les deux cyclistes qui roulent devant vous. »
- ▲ **Aux groupes d'enfants qui partent après le**

fiche pédagogique

Variante

- ▲ Changer le sens de rotation du circuit.
- ▲ Diminuer l'écart entre les binômes.
- ▲ Faire varier la vitesse de déplacement des groupes. S'il y a un coup de sifflet, accélérer, s'il y en a deux, ralentir.
- ▲ Modifier la composition des binômes et des groupes.
- ▲ Varier, complexifier et allonger le circuit avec des montées, des descentes, des virages...
- ▲ Augmenter le nombre d'enfants par groupe (jusqu'à 10 enfants)



Programme piloté par le ministère des Sports



www.savoirroulervelo.fr



=> Site E.P.S 71 https://padlet.com/cpdeps_71/mfj6eh75cerkvyas

=> Site « Savoir rouler à Vélo » <https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/>