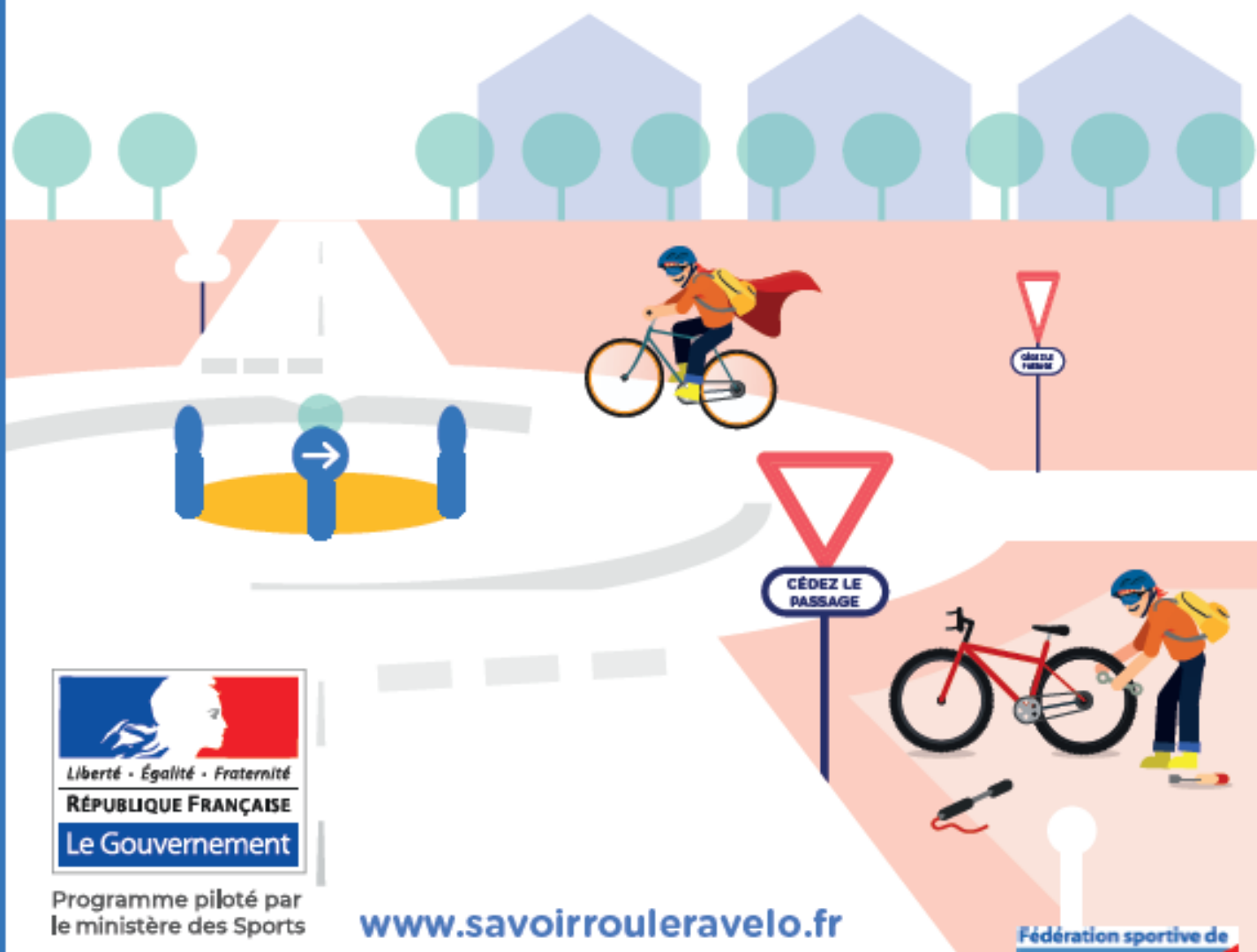


# ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

## livret pédagogique

### PROGRAMME SAVOIR ROULER À VÉLO



Programme piloté par  
le ministère des Sports

[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

Fédération sportive de  
la ligue de  
l'enseignement  
Un avenir par l'éducation populaire

Auteur: Vincent BOUCHET  
Crédits photos: JoTassin  
Contenus et Droits Réservés





## SOMMAIRE

1. Intro : Pourquoi ce livret ?
2. A qui s'adresse ce dossier ?
3. Qu'est-ce que le SRAV : «savoir rouler à vélo » ?
4. Engagements de l'UFOLEP et postures pédagogiques
5. Le SRAV à l'école
6. Quelques astuces pour bien démarrer
7. Organisation de la séance et routine de fonctionnement
8. Points de repères : quel vélo pour quel âge ?
9. Repères techniques : les « fondamentaux » du vélo
10. La progression pédagogique par blocs
11. Les séquences pédagogiques : situations de références et apports techniques
12. Mise en place et aménagements des espaces de pratique
13. Fiches, jeux et situations complémentaires
14. Pédagogie adaptée aux adultes
15. Plan de formation « animateur SRAV » UFOLEP

### S'engager dans la promotion d'une culture vélo pour toutes et tous ...

La plupart d'entre nous entretient, directement ou indirectement une relation affective et émotionnelle particulière avec le vélo :

Souvenirs d'été, de promenade en famille, du chemin de l'école, d'un grand père écoutant radio tour ou d'un pique-nique en famille sur une étape du tour de France...

Pour les enfants, il est rapidement un peu plus qu'un jouet, il est le « véhicule » des premières sensations d'équilibre, de prise de risque, de réussite puis enfin de liberté.

Pour les ados et les adultes il devient souvent un support d'engagement sportif, d'une pratique de copains, de nombreux kilomètres parcourus pour le plaisir, de la découverte de nouveaux territoires ou du dépassement de soi.

Mais si l'histoire et la démocratisation du vélo a permis au cours du 20ème siècle de donner liberté et autonomie aux classes populaires et notamment à de nombreuses ouvrières... il est, aujourd'hui, souvent délaissé au profit d'une voiture, pourtant rarement plus rapide sur de courtes distances, et face au danger que son utilisation peut représenter pour le novice non initié à sa maîtrise technique et à son pilotage.

Face à ces évidences du quotidien, beaucoup de parents ne voient plus l'intérêt ou la nécessité d'éduquer leurs enfants à une pratique qui constituera pourtant, demain, une partie de la solution à construire, vers une population plus active, une transition écologique et plus de justice sociale.

Face à ces constats et à ces enjeux, et soutenu par une aspiration collective et institutionnelle (Plan Vélo du Gouvernement) autour de la question du vélo, de la valorisation de ses différents usages et de la nécessaire sécurisation des pratiquant(e)s et futur(e)s pratiquant(e)s, l'UFOLEP a souhaité s'engager dans la formalisation de son propre plan de soutien au « vélo pour toutes et tous ».

En tant que Fédération d'Education Sportive, l'intérêt de donner une place importante au déploiement du dispositif « Savoir Rouler à Vélo » (une des priorités gouvernementales inscrites dans la loi d'orientation des mobilités) dans notre réseau et auprès de nos nombreux partenaires (collectivités locales, structures éducatives, établissements scolaires ...) semblait évident et très légitime.

L'UFOLEP s'est donc engagée très vite, en tant que membre du Comité de Pilotage National du dispositif SRAV (coordonné et animé par la Direction des Sports du Ministère des Sports), et nous avons pu contribuer activement (en partenariat avec les autres membres actifs, partenaires du COPIL) pour dessiner les contours et les objectifs de ce dispositif de politique publique.

#### Le réseau de partenaires de SRAV



### **La formation et la mobilisation des encadrants comme question centrale...**

Rapidement, face à l'ampleur de l'enjeu éducatif, la question de la formation des éducateurs, animateurs et enseignants s'est trouvée être une problématique centrale mais aussi le principal levier à actionner pour la réussite de cet ambitieux programme.

Fort de notre expertise sur les questions d'éducation, de pédagogie, d'apprentissage du vélo et de formation professionnelle des éducateurs, animateurs et enseignants, nous avons souhaité proposer une méthode permettant à tout éducateur sportif (dans le respect de ses prérogatives d'encadrement) et enseignant non spécialiste du cyclisme de pouvoir développer un cycle d'apprentissage débouchant sur la validation du savoir rouler à vélo.

***Ce document a finalité pédagogique, s'adresse donc aussi bien aux professionnels de l'Education Physique et Sportive qu'à notre réseau d'animateurs bénévoles de clubs qui souhaiteraient contribuer au déploiement du dispositif « savoir rouler à vélo » au sein de leur club.***

Cette méthode pédagogique s'appuie sur des situations pédagogiques progressives et illustrées de nombreux schémas permettant d'aménager ses espaces de pratiques.

Elle se veut être un outil concret et simple permettant de rassurer, de lever les freins et d'inciter le plus possible d'animateurs, d'éducateurs, d'enseignants et de formateurs à déployer cet enseignement du « savoir rouler à vélo » pour toutes et tous.

### **Agir sur l'environnement social de l'enfant**

En tant que fédération sportive de tous les publics et du socio-sport nous avons également souhaité proposer dans ce document une démarche pédagogique permettant d'adapter les contenus du SRAV à l'apprentissage et à la remise en selle des publics adultes.

En effet, lorsque nous agissons auprès des enfants pour leur apprendre à faire du vélo, nous mesurons tout l'intérêt et la nécessité de promouvoir l'accès à la pratique pour les parents et grands-parents qui devront être en suivant les relais de cet apprentissage et qui pourront ainsi s'inscrire dans une pratique partagée ... C'est le sens profond de notre engagement à l'éducation sportive !! Le faire ensemble.

Par ailleurs, nous avons constaté que souvent les mamans ou les seniors se sentaient rapidement en réserve par rapport à l'activité vélo. Le sentiment d'incompétence ou d'échec par anticipation était souvent présent ou mêlé à une idée du : « c'est trop tard pour moi ».

En s'appuyant sur la méthode progressive et rassurante du SRAV et sur des matériels très adaptés, nous arrivons à faire sentir le plaisir des premiers tours de roues et ainsi donner cette chance à toute personne de pouvoir se sentir fière de faire du vélo seule et demain avec ses amis ou ses enfants.

Au sein de l'UFOLEP, ce programme spécifique est nommé « **Ensemble à Vélo** ».

## Qu'est-ce que le Savoir Rouler à vélo ?

Il s'agit d'un programme éducatif interministériel (éducation nationale, sports, transition écologique et sécurité routière) et en porté par un collectif de partenaire dont l'UFOLEP est un des opérateurs labélisés.

Ce programme a pour but de former et d'éduquer l'ensemble d'une classe d'âge à la pratique du vélo mobilité (sur la voie publique) en autonomie et cela avant l'entrée au collège.

Il s'adresse donc à tous les enfants et peut s'organiser dans tous les temps éducatifs

- **A l'école**, dans le cadre de l'enseignement de l'EPS, encadré par l'enseignant et par un intervenant extérieur qualifié
- **En temps périscolaire** (centre de loisirs), encadré par des animateurs formés du centre ou par des intervenants extérieurs
- **En temps extrascolaire**, au club, dans une association et encadré par des bénévoles ou professionnels formés au déploiement du SRAV

### Quoi ?

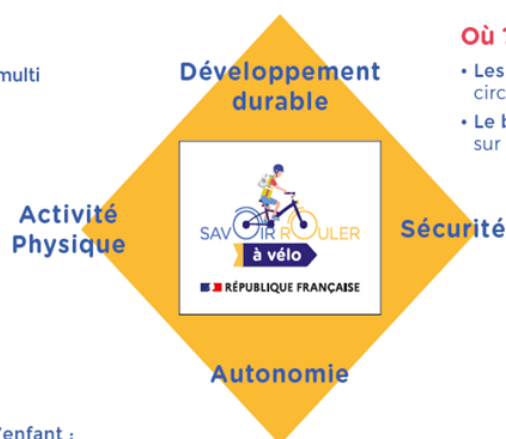
- Un programme interministériel et multi partenarial
- 10h de formation
- 3 blocs d'apprentissage :
  - Bloc 1 « savoir pédaler »
  - Bloc 2 « savoir circuler »
  - Bloc 3 « savoir rouler »

### Pour qui ?

Les enfants de 6 à 11 ans.

### Quand ?

Dans tous les temps de la vie de l'enfant : scolaire, périscolaire, extra-scolaire.



1. éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives

### Où ?

- Les blocs 1 et 2 : en milieu sécurisé (sans circulation)
- Le bloc 3 : en condition réelle de circulation sur la voie publique.

### Par qui ?

Des intervenants issus du réseau de partenaires Savoir Rouler à Vélo, enseignants de l'Education Nationale, des ETAPS<sup>1</sup>, des Animateurs Jeunesse.

### Comment ?

De façon échelonnée ou plus concentrée :

Exemple scolaire :  
6 semaines avec 6 à 7 séances d'1h30

Exemple périscolaire :  
3 à 4 mercredis dédiés au SRAV.

# Qu'est-ce que le Savoir Rouler à vélo ?

## Organisation du programme

Il est **organisé autour d'un socle commun de 3 blocs** d'apprentissage complémentaires.

Chaque bloc fait de l'objet de compétences techniques et de connaissances à valider.



### BLOC 1 SAVOIR PÉDALER

**Maîtriser les fondamentaux du vélo**  
(2 à 5h en fonction du niveau observé des enfants)

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

Ce premier temps d'apprentissage permet à l'intervenant d'aborder les fondamentaux techniques de l'activité vélo en milieu fermé.

### BLOC 2 SAVOIR CIRCULER

**Découvrir la mobilité en milieu sécurisé**  
(3h)

Ce deuxième temps d'apprentissage a pour objectif de transmettre les compétences liées à la sécurité routière en milieu fermé.

Il s'agit de connaître les règles de la mobilité à vélo, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

### BLOC 3 SAVOIR ROULER À VÉLO

**Se déplacer en situation réelle**  
(2h à 5h en fonction du temps passé sur le bloc 1)

Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'approprier les différents espaces de pratique.

## Qu'est-ce que le Savoir Rouler à vélo ?

L'ensemble des objectifs à valider est repris dans un livret personnalisé et remis à chaque enfant. Ce livret lui permet de suivre sa progression et de la partager avec ses parents.



A l'issue de la validation des 3 blocs, l'animateur télécharge une attestation de réussite individualisée sur le site :

[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### Engagements de l'UFOLEP

Dans ce contexte où l'apprentissage du vélo relève maintenant d'un dispositif de politique publique, il était alors nécessaire et utile de construire une méthode pédagogique et d'apprentissage qui vise à faire acquérir rapidement les compétences du « Savoir Rouler à Vélo » tout en répondant à un double objectif :

- Favoriser un apprentissage, rapide, efficace mais complet du déplacement à vélo pour le maximum d'enfants, notamment avant l'entrée au collège.
- Permettre à des intervenants, éducateurs sportifs, souvent non spécialistes du cyclisme, de mettre en place cette action et de contribuer à revaloriser l'usage quotidien du vélo dès le plus jeune âge.  
Au travers de cet objectif, il s'agit également pour l'UFOLEP de pouvoir répondre à une demande croissante de la part des partenaires éducatifs et des collectivités sur la mise en place du programme d'apprentissage au « savoir rouler à vélo »

### Posture pédagogique et animation des séquences d'apprentissage

**Afin de proposer une démarche dynamique et motivante pour l'enfant, cette progression s'appuie sur :**

- **une analyse précise des tâches motrices et cognitives à mobiliser par le pratiquant dans sa progression (par blocs)**
- **un ensemble de situations pédagogiques ouvertes permettant une évolution individualisée et un temps d'engagement moteur optimisé.**

**Aussi, pour mobiliser et motiver l'enfant dans son apprentissage, l'éducateur doit rechercher en priorité :**

- Une acquisition rapide du démarrage et des repères proprioceptifs permettant de rendre efficace la propulsion et l'équilibre dynamique du pilote.
- A diversifier rapidement les variations d'actions et de trajectoires (gestion des rythmes de pédalage et des déséquilibre) et des allures (pilotage) même si l'équilibre et la gestion du freinage reste aléatoire.
- Privilégier un temps maximum de répétitions et d'engagement moteur (optimiser les rotations, diviser les groupes par niveau de compétences : maîtrise de la vitesse / pilotage)
- A dédramatiser le risque de chute : celui-ci n'est pas « un problème » si elle arrive dans des conditions qui ne portent pas à conséquences : faible vitesse (limité par la taille du parcours et les recherches de trajectoire), protection des mains (petits gants) et genoux / coudes (pantalons de survêt ou protection roller), adaptation du terrain (enrobé, absence de gravillons)

Afin d'atteindre l'objectif visé d'une classe d'âge (soit 850 000 enfants d'ici 2024) qui devrait bénéficier d'un cycle de découverte et d'apprentissage du « Savoir rouler à vélo », la mise en place de cet enseignement doit, au même titre que le « savoir nager et l'aisance aquatique », prendre toute sa place dans les contenus et savoirs enseignés par l'école, dans le temps scolaire.

Si légitimement, de nombreux enseignants du primaire pourront développer de manière autonome ou avec le soutien de l'USEP, le « savoir rouler à vélo » dans le temps de classe, les contraintes techniques et de sécurité seront souvent un frein ou un état de difficultés à lever notamment pour la mise en place du bloc 3.

Dans ce cadre et à l'initiative de l'équipe enseignante et/ou de la collectivité locale, le club de vélo local, un moniteur de cyclisme indépendant ou les éducateurs sportifs du Comité Départemental UFOLEP pourront être des relais ou des soutiens importants pour accompagner la mise en place de tout ou partie des trois blocs d'apprentissage du « SRAV »

Afin de répondre aux exigences techniques et réglementaires de l'Education Nationale, il convient de distinguer la nature et la qualification des personnes susceptibles de gérer le temps d'apprentissage.

Néanmoins, et au préalable, il est important de noter que quel que soit l'expérience et le degré d'autonomie (ou de qualification) de l'encadrant, l'enseignant reste le garant et le pilote de l'action d'enseignement. Il est donc légitime pour orienter et préciser les objectifs qu'il souhaite développer dans le cadre de son enseignement.

A ce titre, la mise en œuvre d'un programme « SRAV » peut être l'occasion d'un enseignement transversal et notamment des apprentissages fondamentaux (lire, écrire, compter) ou de compétences transversales (éducation à l'environnement, sécurité, secourisme ou tout autre élément contribuant à la valorisation d'une culture du vélo)

### Quelles obligations, pour quel statut et qualifications ?

**La nature des dispositions à prendre dépend du statut de la personne mobilisée sur l'action d'encadrement.**

Si l'encadrant agit en tant qu'éducateur sportif professionnel et contre rémunération, alors celui-ci est soumis :

- A une obligation de diplôme ou titre à finalité professionnelle (qui précise la nature de ses prérogatives et de son champ d'intervention). *Art L212-1 du Code du Sport*
- A une obligation de déclaration et de présentation de sa carte professionnelle. *Article R212-86 du CS*

Il est à noter que le « **Décret 2017-766 du 4 mai 2017 relatif à l'agrément des intervenants extérieurs apportant leur concours aux activités physiques et sportives dans les écoles maternelles et élémentaires publiques** », précise que les titulaires d'une Carte Professionnelle à jour sont réputés agréés pour l'activité concernées (relative aux prérogatives du diplôme)

- A une couverture d'assurance en responsabilité civile professionnelle et présentation d'une attestation d'assurance
- A une obligation d'affichage ou de présentation de ces documents.

Si l'encadrant agit à titre bénévole (même celui-ci est titulaire d'une diplôme ou titre fédéral d'animateur ou de moniteur), celui-ci devra alors obtenir un agrément délivré par le directeur académique des services de l'éducation nationale.

Cet agrément permet de valider les compétences de l'intervenant et de justifier de sa capacité à apporter son concours à l'enseignement de l'éducation physique et sportive pour l'activité concernée.

D'autre part, celui-ci devra répondre à son « **obligation d'honorabilité** » (art L212-9 du cs) et ne pas faire l'objet d'une condamnation pour un crime, un délit incompatible avec une intervention auprès de mineurs ou d'une mesure administrative prononcée dans le cadre d'une activité exercée auprès de mineurs.

### Sur les aspects matériels

Prévoir une **lettre d'information aux parents et enfants** : précisez la tenue à prévoir (chaussure fermées et si possible survêtement long pour les débutants) et inviter à faire une coiffure compatible avec le port d'un casque.

### Gestion des vélos (voir fiche dédiée)

- Prévoir des vélos adaptés, en taille et poids, à l'âge et niveau du public
- Prévoir des draisienne impérativement avec frein (vérifiez l'installation du frein arrière à droite)
- vérifier et pré-régler les vélos :
  - Vérifier les points de sécurité (serrages, gonflage et fonctionnement des freins)
  - Régler si nécessaire l'écartement (garde) des poignées de freins (rapproche la poignée du guidon)
  - Vérifier également la souplesse des poignées de freinage (souvent lié à un défaut de câblerie, trop ancienne et grippée ou à une garde trop courte !!)
  - Utiliser éventuellement un scotch de couleurs sur la poignée droite (correspondante au frein arrière)
  - Vérifier les hauteurs de selles (privilégier des serrages rapides ou avoir une clé dans la poche)
  - Si vous utilisez des vélos avec des vitesses, pré-régler les vitesses sur un braquet facilitant l'usage du vélo sans intervention et réglage par l'enfant (selon le niveau et les objectifs de progression)

### Gestion du petit matériel :

- Préparez les casques : vérification et réglages, désinfection et/ou charlotte
- Prévoir des petits gants pour les débutants (bloc 1), éventuellement protection roller (coude / genou), pour faciliter et rendre agréable les chutes éventuelles.
- Utilisez de préférence des coupelles souples de couleurs pour matérialiser vos situations :

L'enfant pourra rouler dessus sans risque de chute, les jeux de couleurs vous permettront d'aménager l'espace et de créer des repères et des axes de déplacements.

Les cônes souples seront à privilégier par la suite.
- L'usage de grands plots et de jalons permettra d'enrichir l'aménagement visuel de l'espace (point de rencontre, zone de franchissement ou d'arrêts), etc.

## **Les espaces de pratique**

- Pour les premières séances, utiliser un espace fermé, dans une cour et sur un revêtement béton uniforme
- L'utilisation d'espace indoor (gymnase) sur les premières séances permet d'avoir des bandes roulantes et sol lisse.  
De plus les lignes et aménagements d'un gymnase peuvent être une source d'enrichissement des espaces de pratiques (vélo propre et nettoyage à envisager)
- Dans une cours ou sur un revêtement béton ou bitumé, l'usage de grosse craie permet de créer des aménagements et marquages temporaires
- L'usage de chaine plastique de couleur peut être un outil d'aménagement des espaces (facile à déplacer et à installer)
- La gestion logistique, mise ou place ou rangement du matériel peut s'avérer être un temps important de la séance. Il s'agit de ne pas le négliger.

Il s'agit de construire progressivement des repères et d'accompagner l'enfant dans la maîtrise de conduites à tenir notamment sur les aspects matériels et de sécurité.

Cette démarche d'apprentissage vers l'autonomie s'accompagne de manière permanente d'un contrôle systématique de l'éducateur

### Routines à construire

#### ➤ Objectifs du bloc 1 :

- Connaître son vélo
- Connaître les points de sécurité et de contrôle (info puis routine de contrôle selon l'âge des enfants) de son vélo
- S'équiper, mettre son casque et vérifier son réglage

#### ➤ Routines du bloc 2 et 3 :

- Connaître les règles de sécurité et d'évolution
  - les plus à l'aise doivent toujours faire attention aux moins à l'aise ;
  - les piétons ont toujours priorité sur les vélos
  - on doit toujours rouler à une vitesse permettant de contrôler son vélo : différence entre ralentir et freiner
- Connaître les règles de déplacements individuelles et en groupe
- Connaître les signaux collectifs de déplacements

### A chaque début de séance, l'enfant :

- Met son casque et vérifier son réglage
- Vérifie son vélo selon les points de sécurité qu'il connaît (et qui lui sont rappelés à chaque séance)
- Peut effectuer un contrôle sur le vélo d'un autre enfant
- Signale tout problème ou dysfonctionnement
- Repérer son réglage de hauteur de selle, la règle ou demande de l'aide

Par 2 : les enfants s'équipent et assurent un double contrôle des points et éléments de sécurité – L'animateur supervise et contrôle l'opération

### Jeux d'échauffement (voir fiche dédiée)

Afin de mobiliser rapidement son groupe, l'éducateur lance sa séance par un petit jeu d'échauffement (notamment pour les enfants ayant déjà acquis le pédalage).

Il porte une attention particulière au rythme de la séance et aux contraintes proposées surtout sur il intervient en temps scolaire ou périscolaire (fin d'une journée de classe).

### Fin de séance

- Jeu de rangement du petit matériel
- Dépose du vélo et du casque
- L'enfant repère sa hauteur de selle pour la fois suivante
- L'enfant verbalise les actions et les différents éléments importants réalisées pendant la séance

# Jeux de plateaux : Echauffement et maniabilité 1

## Aménagement : espace ouvert et sécurisé

Cour d'école ou espace délimité selon le niveau de difficulté recherché

### Bonjour Madame, Bonjour Monsieur !

**Consignes :** se déplacer dans l'espace et serrer la main (check) d'un cycliste venant à proximité.

Sans se gêner, sans poser d'appui (selon le niveau : travail du redémarrage rapide)  
Transmettre un témoin

### Rouler en tandem :

**Consignes :** Au signal, deux cyclistes viennent se stabiliser (se tenir par l'épaule) sans appui au sol

Selon le niveau : continue à rouler à vitesse faible

### Le perroquet :

**Consignes :** Par groupe, le premier cycliste se déplace et répète des exercices techniques (lâcher d'appui, stop, franchissement, slalom,...), les autres cyclistes suivent dans la roue et répètent l'action



### « Jacques a dit »

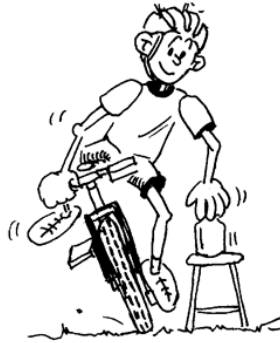
**Consignes :** Lors d'une séquence de roulage sur parcours simple, l'animateur donne des consignes et mobilise les différentes variables (de corps, de vitesse, de techniques ...)



## Jeux de plateaux : Echauffement et maniabilité 2

### Livreur et déménageur

**Consignes :** ramasser des objets au sol (attention à la hauteur) et les déplacer  
Par équipe : déménager le plus rapidement possible une quantité d'objet d'une zone vers une autre  
Au signal, chaque livreur doit ramasser un objet au sol, mais peut-être qu'il y a moins d'objets que de livreurs !!



### Les courses par équipe

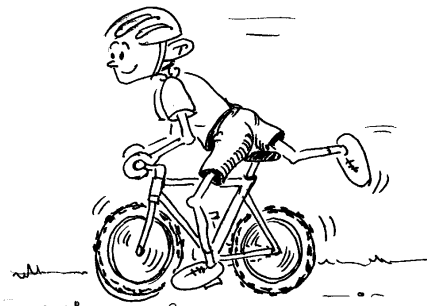
**Consignes :** Sur un parcours défini, mobiliser différentes compétences techniques de pilotage et de maniabilité (les slaloms, trajectoire, passage sous obstacle, ...)  
Relai par équipe, course d'escargot, déménageur...



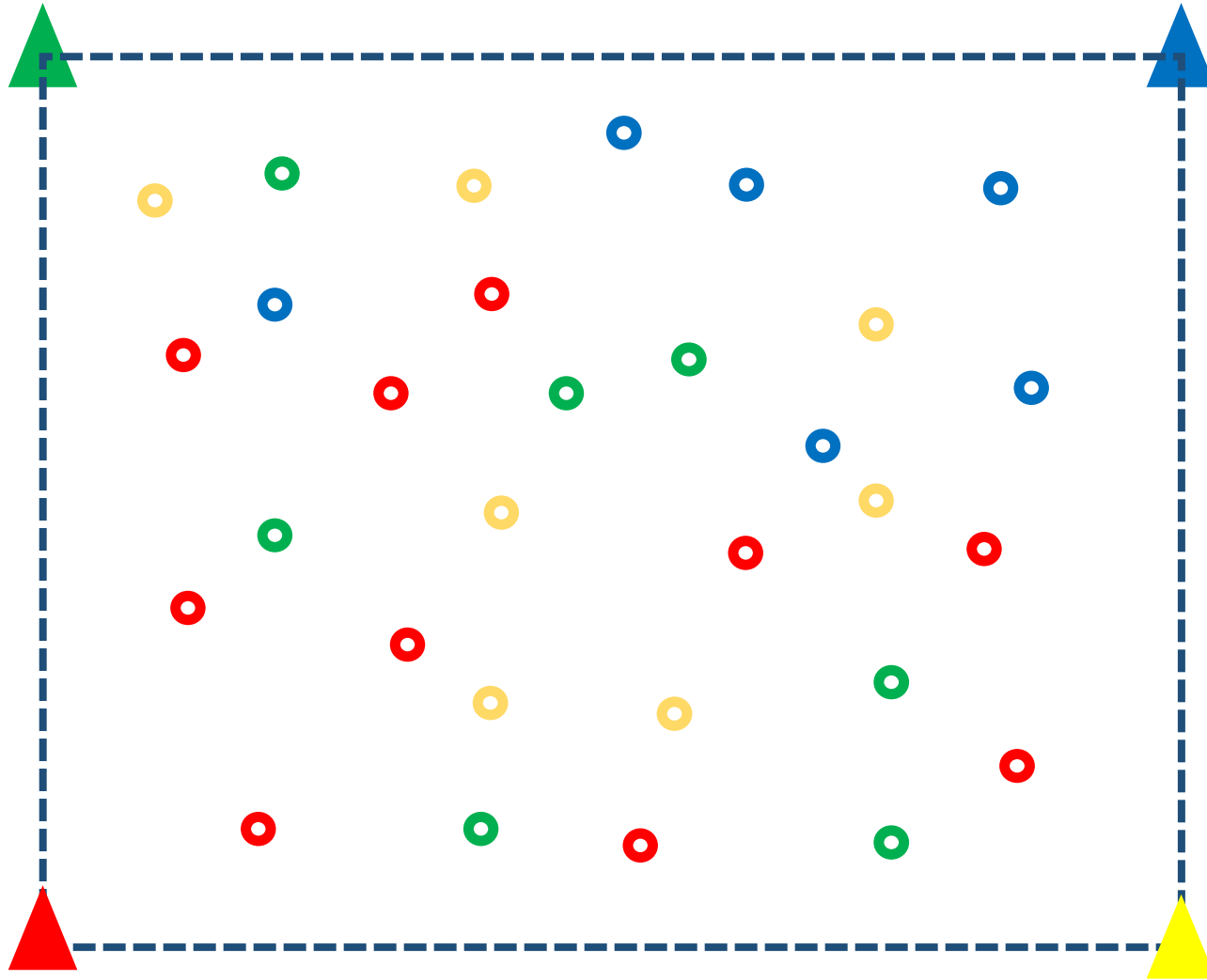
### Patinette et facteur

#### Consignes :

Se déplacer sans utiliser les pédales et en patinant (Pédale droit – pied droit)  
Monter – descendre du vélo en facteur



### Les Jeux de carré



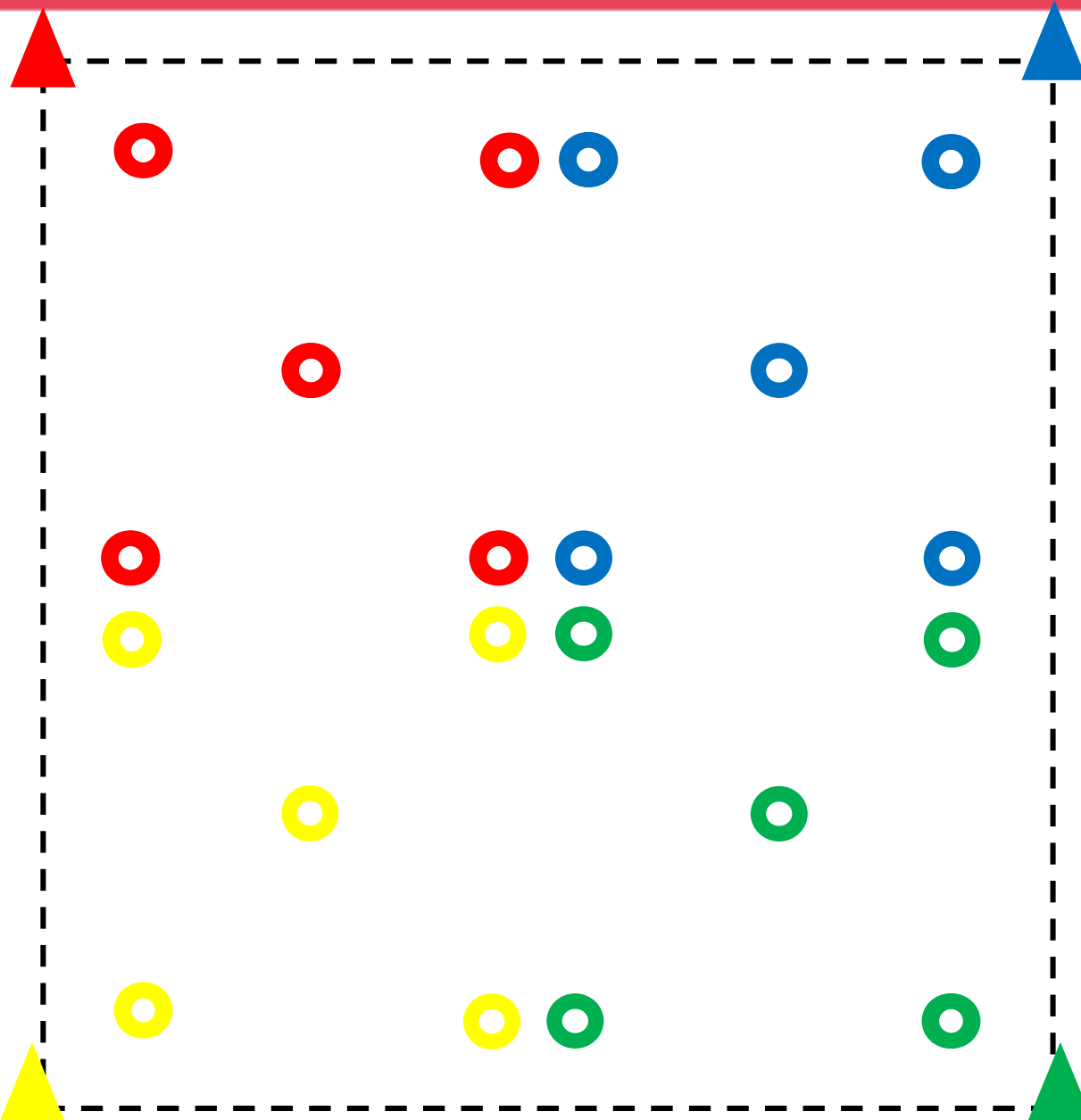
#### Objectif :

EC de gérer son pilotage, équilibre, vitesse – freinage (pédaler-freiner) pour se déplacer dans un espace restreint sans toucher les autres cyclistes

Par équipe de couleurs ou individuel

- Au signal, s'arrêter un pied sur un plot de sa couleur
- Au signal, faire le tour complet d'un plot de sa couleur
- Au signal... faire un stop, trouver un appui sur un autre cycliste, enlever un appui
- Sortir du carré, faire le tour de sa base ...
- Carré rétrécissant
- Carré miné (si on roule sur une coupelle ... Une pénalité)

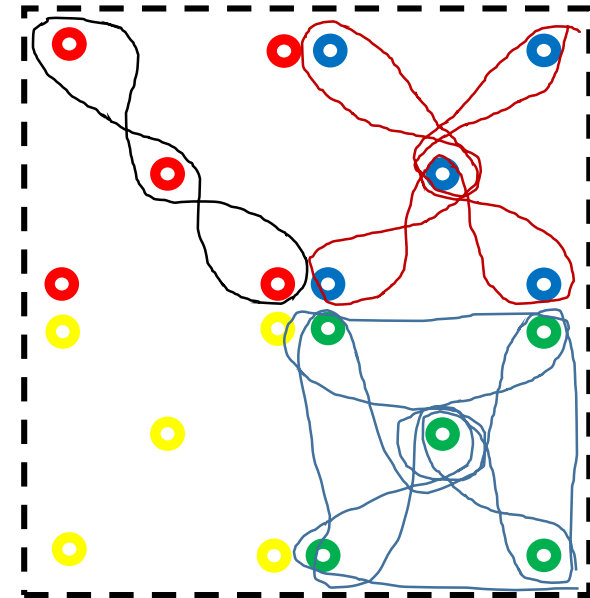
## Jeux de plateaux : Echauffement et maniabilité 3



Objectif :

EC de gérer son pilotage, équilibre, vitesse –freinage (pédaler-freiner) pour se déplacer dans un espace restreint

Mobiliser plusieurs habiletés pour réaliser des déplacements précis à différentes allures : Slalom, Huit, Trèfles ...



## Quel parc matériel pour l'intervenant ?

### Des questions et problématiques à résoudre en fonction du contexte de l'animation :






- **Les vélos** : les vôtres ou ceux des enfants ! ?
- **La mécanique** : un objectif éducatif à intégrer dans le projet éducatif ?
- Faut-il prévoir **d'autres engins** de « roule et de glisse » ?
- **La gestion des casques** : désinfection, charlotte et problème de coiffures (prévoir quelques élastiques à cheveux) !
- **Matériels pédagogiques et d'animations à prévoir** : Aménagements et marquages au sol



- **Des outils et documents** à mettre à disposition des structures éducatives et des enseignants

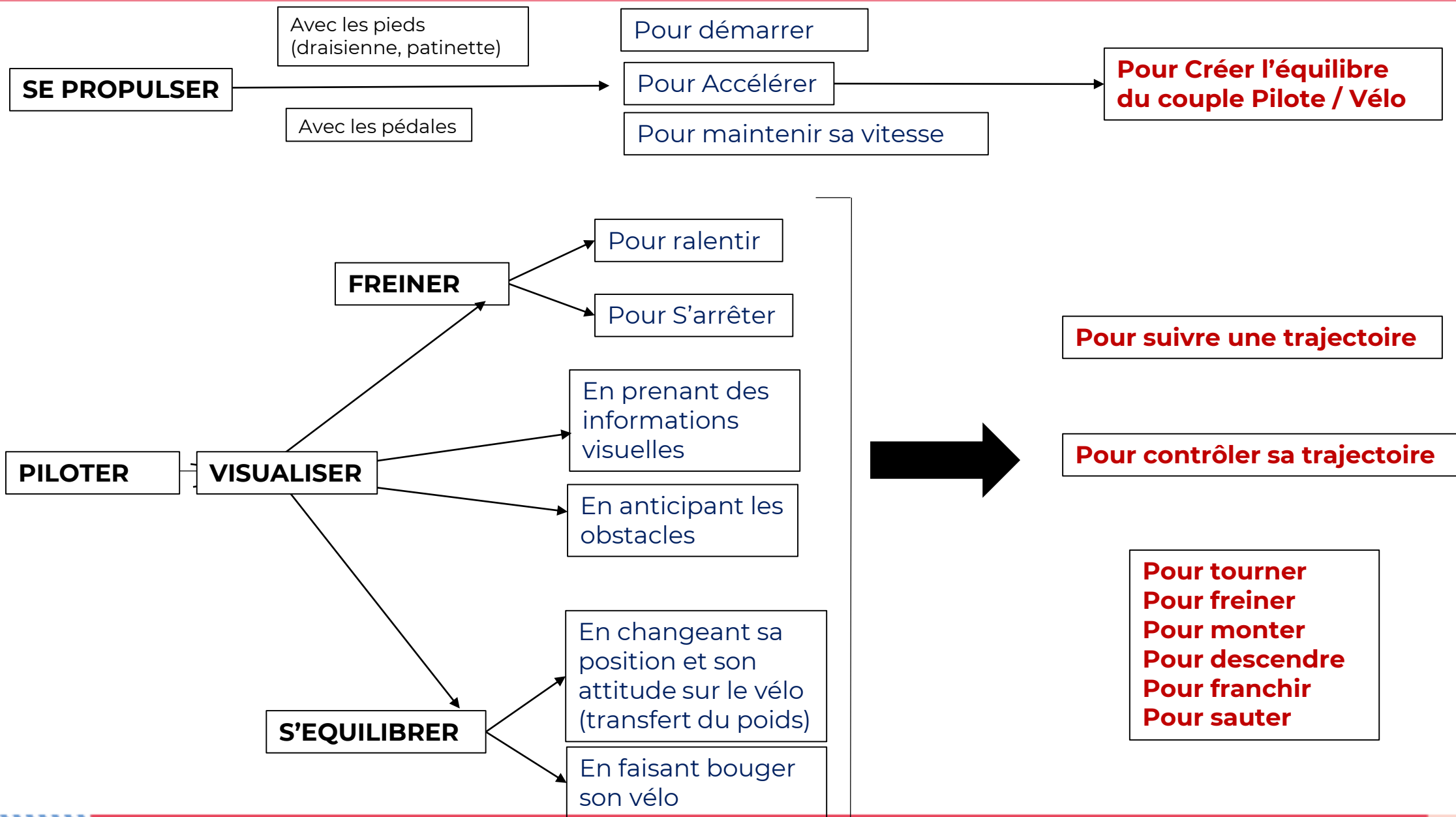


## Points de reperes : choix du Matériel selon l'âge et les objectifs

Taille du vélo (taille des roues)	Image	Taille de l'enfant	Age approximatif	Classes d'âge	Objectifs
Draisienne (12 ou 14 p)		=> 100 cm	=> 4 ans	maternelle	<b>Manipulation et Maitrise de l'engin, découverte de l'équilibre dynamique et du pilotage</b>
14 pouces		90 - 105 cm	3-5 ans	maternelle	<b>Manipulation et Maitrise de l'engin</b> <b>Découverte de la propulsion par pédalage</b>
16 pouces		105 -120 cm	5 - 7 ans	CP - CE 1	<b>Découverte de la propulsion par pédalage</b>
					<b>BLOC 1</b>
20 pouces		120- 135 cm	6 - 9 ans	CE 1 => CM1	<b>BLOC 1</b>
					<b>BLOC2</b>
24 pouces		135 - 150cm	9 ans - 12 ans	CM1 => 6ème	<b>SRAV complet</b>
26 pouces et +		150 et +	11 et plus	CM2 et suiv.	
Pliable 20 - 24					ENSEMBLE A VELO

Monter si possible des pédales pliables sur quelques vélos de chaque taille

# Les Fondamentaux Techniques et compétences visées



# Développement du bloc 1 : Savoir Pédaler

**Clés de référencement dans le livret pédagogique**  
B1 : Bloc 1  
Seq : Séquences 1 à 5  
SR : Situations de référence

## Parcours 1: Draisienne

Se propulser pour rouler  
B1-Seq 1.1 / SR 1-2

Utiliser ses freins pour ralentir, freiner et gérer sa vitesse  
B1-Seq 1.1 / SR 2-2

Equilibre - pilotage

**Draisienne Avancé**

## Parcours 2: Vélo Ss maîtrise du pédalage

Démarrer en utilisant ses pédales  
B1-Seq 1.2 / SR 1-2

Démarrer à la pédale et accélérer pour s'équilibrer  
B1-Seq 1.2 / SR 2-2

Connaitre les 5 points d'appui  
B1-Seq 2 / SR 2-2

Freinage avancé  
Arrêt et préparation de la pédale  
Adapter sa vitesse et ses braquets  
B1-Seq 3 / SR 1 à 3

## Parcours 3: Vélo avec maîtrise du pédalage

Approche du pilotage  
B1-Seq 1.3 / SR 1

Approche du pilotage: Gérer les déséquilibre et les trajectoires  
B1-Seq 2 / SR 1-2

Equilibre & Pilotage avancé  
Virage serré et 8 franchissements  
B1-Seq 4 / SR 1 à 3

S'adapter aux autres  
Doublé et se faire doubler  
B1-Seq 5 / SR 1 & 2

**Vers le bloc 2**

Validation du bloc 1

Parcours 1 → Bloc 1 : 8h  
Parcours 2 → Bloc 1 : 6h  
Parcours 3 → Bloc 1 : 4h

**Objectifs de la séquence**

- ⇒ Acquérir les éléments (enchainements) d'un démarrage efficace  
Propulsion → Vitesse → Equilibre
- ⇒ Acquérir une poussée (propulsion) efficace qui génère une prise de vitesse et un équilibre de l'engin
- ⇒ Acquérir une vitesse et un équilibre permettant une phase de roulage (pieds levés)
- ⇒ Acquérir des attitudes de pilotage

**Pré-requis ou entrée dans l'activité**

- soulève et redresse une draisienne posée au sol (selle baissée au maximum),
- l'enjambe et la déplace en marchant
- Vient poser progressivement s'asseoir (cinquième appui) sur la selle, pied à plat, jambes fléchies
- Pas ou peu de phases de roulage

**Situation de référence 1/2**  
**Se propulser pour rouler****Aménagements :**

Dans un espace ouvert, dégagé et sécurisé ou « gymnase » (surface roulante)

- déplacement dans un espace délimité
- Atelier en couloir (espace libre 10m minimum), sol roulant et lisse
- Prévoir un circuit en aller-retour avec une légère pente

**But :**

Réussir à faire rouler et glisser la draisienne / vélo sans reprise d'appui

**Consignes :**

- Démarrer pieds à plat au sol (adapter le réglage de la selle) – jambes légèrement fléchies
- Pousser sur les pieds pour faire rouler puis glisser le vélo
- Regarder vers l'arrivée (astuces mettre un repère visuel franc)

**Astuces d'aménagement :**

- Choisir un lieu avec une légère pente douce pour favoriser le démarrage (et la prise de vitesse)
- Rechercher une bande roulante de bonne qualité (lisse)

**Evolutions :**

- Jouer à la patinette (un seul pied d'appui) / Si en vélo classique (assis ou debout sur pédale basse et glisse)
- Alternner chaque pied d'appui
- La rivière : Après une poussée efficace – phase d'élan- Utiliser l'équilibre et la glisse du vélo pour franchir une rivière sans reprise d'appui

**Observables :**

- le pilote réalise une poussée efficace permettant d'acquérir un équilibre dynamique (en ligne droite) et une phase de glisse /roulage entre chaque appui
- La propulsion deux pieds devient progressivement une propulsion alternée (ou mix)
- Le regard se projette vers l'avant

**Evolutions et situations complémentaires**

Proposer des situations favorisant la montée en compétence sur

- Propulsion
- Equilibre
- Pilotage

**Tous les ateliers des séquences 2 et suivantes (vélos) peuvent être utilisés pour travailler les compétences techniques en draisienne.**

**Situation de référence 2/2 :****Utiliser ses freins pour ralentir, freiner et gérer sa vitesse**

*Situation à réaliser également lors des séquences avec pédalage.*

**Aménagements et matériels :**

- Carré minimum
- Petits cerceaux, coupelles, petites caissettes

**But**

Savoir s'arrêter- Pouvoir s'arrêter / anticiper / sortir le pied

**Consignes**

- Rouler autour / dans le carré / sur un parcours défini.
- Au signal identifier une zone d'arrêt et utilisez son frein pour ralentir et s'arrêter
- Venir poser un pied dans un cerceau ou sur petit cube
- Zone d'arrêt sur le circuit / dans le carré / aléatoire

**Evolutions**

- Augmenter le nombre de cyclistes dans la zone
- Jouer sur la surface de la zone
- Ne poser qu'un seul pied d'appui
- Diminuer le nombre de zone de poses, varier les tailles et les hauteurs, utilisez des éléments du milieu
- En freinage rapide
- En terrain en pente

**Observables**

- Le regard se porte vers la zone d'arrêt
- Utilisation efficace et progressive du frein
- Le pied se porte vers l'avant pour anticiper l'arrêt
- L'appui est écarté du vélo afin de trouver un équilibre stable
- Les prises d'informations sont larges pour anticiper les déplacements et trajectoires des autres usagers



**Objectif de la séquence :**

⇒ **Acquérir les bases du pédalage propulsif vers un équilibre dynamique du vélo**

**Attention à la taille et au poids du vélo qui doivent permettre à l'enfant une transition simple vers le vélo à pédale.**

**Pré-requis :**

**L'enfant a réalisé un temps d'apprentissage en draisienne, il présente un :**

- **Niveau débrouillé : démarre de manière efficace, prend de la vitesse pour s'équilibrer**
  - Les premières sensations de pilotage (gestion de déséquilibre) ont été acquises : trajectoire rectiligne, virages, petit slalom
  - Le pilote commence à tourner la tête (prise d'informations) et début d'anticipation
  - Une sensibilisation à l'utilisation du frein a été faite (Savoir s'arrêter- Pouvoir s'arrêter)
  
- **Niveau expert : il pilote sa draisienne et s'arrête avec précision**
  - La propulsion par les pieds est efficace et permet d'acquérir un équilibre dynamique du couple draisienne / pilote
  - Le pilote alterne phase de propulsion / phase de glisse
  - Il pilote sa draisienne dans toutes les situations et compétences techniques du bloc 1 (y compris franchissement de petits obstacles lors d'une phase de glisse)
  - Il freine efficacement dans différentes situations, y compris freinage d'urgence

## Situation de référence 1/2

### Démarrer en utilisant ses pédales

#### Aménagements

- Atelier en couloir (espace libre 10m minimum), sol roulant et lisse
- Prévoir un circuit en aller-retour

#### But

Utiliser les pédales du vélo pour démarrer et se propulser

#### Mise en place

- Démonstration : Positionner un pied sur la pédale en avant / haute. Montrer les différents points : propulsif -faible - point mort (repère du cadran de montre)
- L'autre pied est à plat au sol (on écarte le pied au sol du vélo afin d'avoir un équilibre plus stable (image du trépied))

#### Consignes

**« Quoi qu'il arrive, si tu peux, essaie de faire plusieurs tours de pédales »**  
**Obj : Stimuler chez l'enfant l'intention de pédaler et de rouler**

#### Consigne 1 :

- Positionne les fesses sur l'avant de la selle,
- Penche-toi en avant pour pouvoir pousser (rapproche les épaules du guidon)
- Utilise le pied au sol posé devant l'axe du pédalier (comme en draisienne), utilise ton pied le plus fort pour pousser et lancer ton vélo puis tout de suite, appui fort sur la pédale avec l'autre pied (pied opposé)

***Favoriser la répétition de cet exercice / prévoir des temps de repos (jeux, situations autres) pour favoriser la récupération cognitive et l'assimilation.***

#### Feedback :

Faire verbaliser les sensations positives ressenties et les actions/réactions

Qu'est ce tu sens quand tu appuies fort sur la pédale ? Tu dois sentir que quand tu appuies fort sur la pédale ton vélo avance.

Plus tu appuies fort plus c'est facile.

Le pilote ressent la propulsion de son vélo développé par l'action sur la pédale ;

#### Observables :

- le vélo peut-être déséquilibré par l'appui sur la pédale.  
Faire identifier cette sensation (équilibre / déséquilibre => quelle action je peux faire pour compenser)
- le regard vers l'avant (ne pas regarder ses pieds ou la roue avant)
- La position de la pédale trop haute (privilégier une position entre 2-4 heures)

**Remédiation :**

Démarrage patinette debout (Cf. adulte)

**Evolutions :**

- **Consigne 2 :** Je pousse simultanément sur mon pied au sol et j'appui très fort sur la pédale. Je m'arrête et je recommence.
- **Consigne 3 :** je viens poser mon pied libre sur la deuxième pédale et je m'arrête ou je reprends appui ou je pédale
- **Consigne 4 :** je change de pied d'appui et de pédale

**Si l'enfant se trouve en situation de grand déséquilibre au moment de la perte de vitesse, sensibiliser à la repose du pied libre loin du vélo (écarter l'appui pour faciliter l'arrêt et la stabilisation, cf. exercice de freinage)**



Notes

## Situation de référence 2/2

### Démarrer à la pédale et accélérer pour s'équilibrer

#### Aménagements

- Atelier en couloir (espace libre 10m minimum), sol roulant et lisse
- Prévoir un circuit en aller-retour

#### But

Réaliser un cycle de pédalage efficace

#### Consignes

- Je lance mon vélo en poussant avec le pied au sol
- Mon premier appui sur la pédale doit être fort (pour être efficace)
- Puis le pied libre vient sur la pédale libre => deuxième appui pédale fort et efficace, puis troisième appui pédale fort et efficace.

**Donner un repère sonore de rythme (taper dans les mains)**

**Feed-back : Trois appuis efficaces sur les pédales suffisent à générer un démarrage et une prise de vitesse conduisant à l'équilibre en ligne droite et à un cycle de pédalage efficace et régulier**

#### Observables

- Attention au regard vers la roue ou vers les pieds (perturbe l'équilibre)
- Donner une consigne de regard vers l'avant (repère visuel à fixer)

#### Evolutions

- Répéter l'exercice en favorisant le premier appui sur la pédale (départ classique) et moins sur le pied libre au sol (remonter légèrement la selle),
- maintenir l'exercice sur un terrain légèrement en pente descendante
- réaliser l'exercice avec la pédale en position basse et position debout (départ patinage)

#### Evolution 2 (selon la rapidité de progression)

- Varier les conditions de démarrage : Faire l'exercice sur un terrain plat puis légèrement en montée
- Enchaîner une séquence de pédalage courte et dynamique, puis une séquence de glisse (arrêt du pédalage et perte de vitesse) et maintien de l'équilibre (passage de rivière)
- Faire une zone d'arrêt en légère cote. Consignes sur l'usage des freins

**Evolution 3**

- Réaliser un circuit en Aller-retour avec phase d'arrêt – redémarrage puis sans arrêt
- Rouler autour d'un grand carré

**Observables :**

- Chaque virage va créer du déséquilibre, la ligne droite doit permettre de restabiliser le couple vélo/pilote
- Attention à la présence d'autres pilotes qui va générer une contrainte supplémentaire à gérer.

**Evolution 4**

- Rouler autour d'un carré dans un sens puis dans l'autre

Notes

**Objectifs de la séquence**

- ⇒ **Etre Capable de se propulser efficacement et de maintenir une trajectoire rectiligne**
- ⇒ **Etre Capable de gérer les phases d'équilibre et de déséquilibres selon les contraintes de pilotages (virages notamment)**
- ⇒ **Etre Capable d'utiliser les freins pour ralentir et freiner**

**Pré-requis**

- Le pilote se propulse et démarre par un appui pédale, pas toujours efficace (enchaînement d'appuis forts)
- Selon la nature du terrain, le démarrage en appui patinette est utilisé indifféremment
- Il roule équilibré en ligne droite sur 10m, ralenti / s'arrête (avec ou sans usage totalement efficace du frein), pose le pied et redémarre sur le plat (sans préparation anticipé de la pédale propulsive)
- Son regard est détaché de la roue avant en ligne droite
- Il engage des virages et grandes courbes avec un équilibre souvent instable

## Situation de référence 1

### Approche du pilotage

#### Aménagements

Créer des couloirs parallèles et définir un circuit de retour  
Plus la ligne droite est importante, plus l'enfant a de temps pour :

- Gérer sa vitesse
- Re-stabiliser son équilibre
- Prendre des informations sur son environnement
- Anticiper une difficulté à venir ou une action à réaliser

#### But

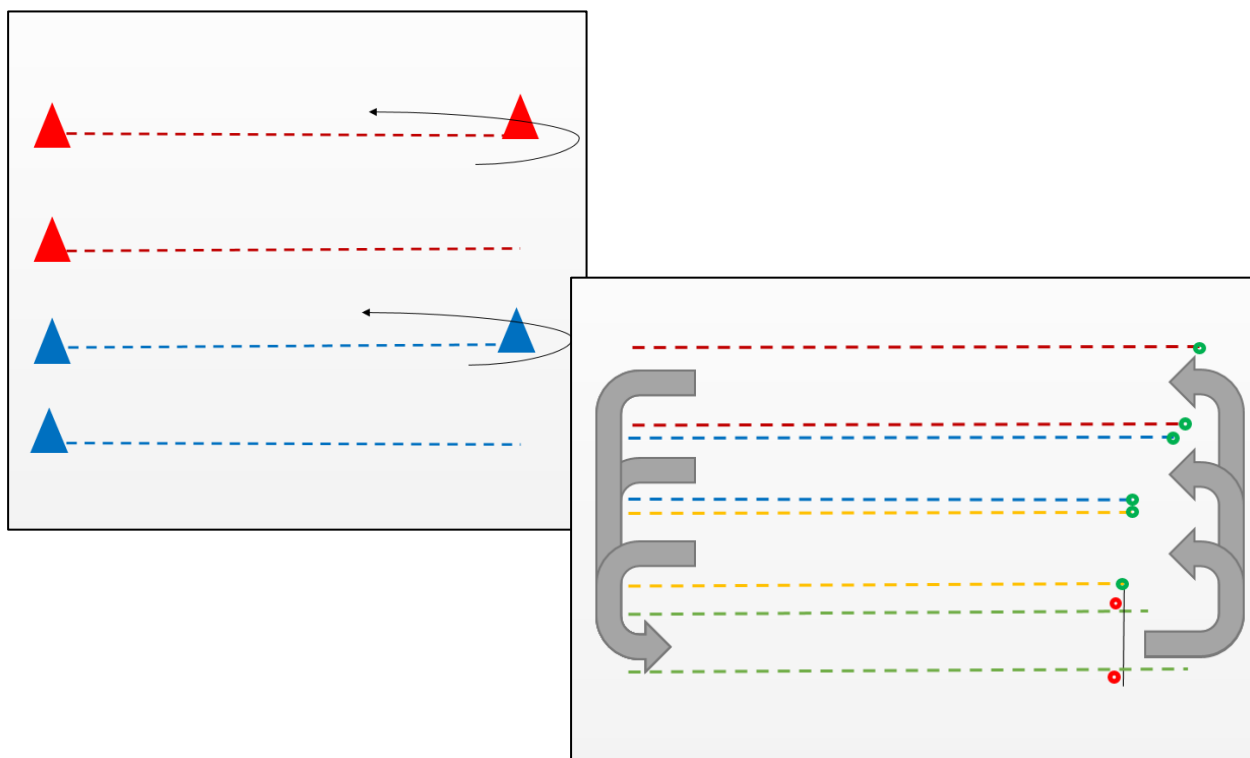
Tourner sur le circuit, enchaîner ligne droite et virage

#### Mise en place

- Donner suffisamment de distance pour redresser les trajectoires et resserrer progressivement le diamètre de courbe (figure 1 – trajectoire du pilote)
- Augmenter le nombre de zone de travail pour diminuer la contrainte des interactions entre cyclistes (risque de collision ou de chute)

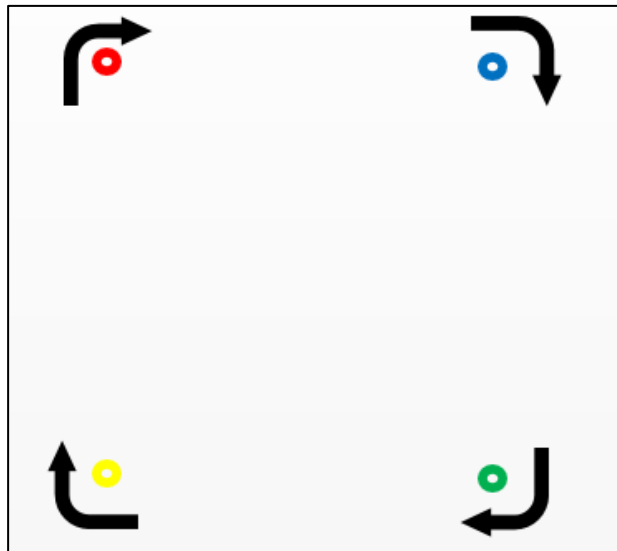
#### Consignes

- Pédalez dans les lignes droites,
- arrêter de pédaler avant les virages (repère d'arrêt pour décélérer sans freiner)
- tourner la tête et regarder la sortie du virage
- pédalez à la sortie du virage



**Evolutions****Proposer un carré matérialisé par des plots de couleurs**

- Permet une rotation continue de l'ensemble du groupe
- Simple et facile à faire évoluer en situation



- Changer de sens (horaire-anti),
- Ralentir (en arrêtant de pédaler)
- Ralentir en utilisant le frein
- Ralentir puis freiner pour s'arrêter
- faire la diagonale
- Rouler avec plus de cyclistes sur le parcours
- Varier les sources d'infos à traiter (signaux sonores ou visuels)

**Vérifications**

- Modifier au besoin les réglages de hauteur de selle
- Modifier au besoin les vitesses inappropriées (mouline ou force sur les pédales)

**Feed-back**

- Le regard : ce sont les yeux qui pilotent
- Doigts sur les freins
- Timing de pédalage et de glisse

**Fin de séance : Donner un repère de hauteur de selle (repère anatomique : bas des fesses, milieu, haut) pour chaque enfant (en réussite et en confort)**

**Objectifs de la séquence**

- ⇒ **Rouler de manière rectiligne et d'enchaîner des virages de rayon sans déséquilibre**
- ⇒ **Utiliser les freins pour ralentir et freiner**
- ⇒ **Connaitre les 5 points d'appuis et être capable de jouer avec**

**Pré-requis**

- Réussi à démarrer, à rouler une dizaine de mètres en ligne droite en pédalant régulièrement ;
- engage des virages (grand rayon) avec des phases de déséquilibre - rééquilibre

**Observables**

- le regard (se projette vers l'avant ou porté sur la roue avant)
- réussi à glisser sans pédaler (roue libre) puis reprise de pédalage (génère éventuellement du déséquilibre contrôlé)
- équilibre du vélo aléatoire : carrossage latérale lié aux appuis sur les pédales, coup de guidon pour rétablir
- pose du pied pour éviter la chute / arrêt brutal avec vitesse sans utilisation du frein
- certains enfants mettent les mains sur les freins

**Remédiations**

- reprendre la séquence 1 pour conforter les acquis et poursuivre les répétitions en ligne droite
- revenir à des exercices de draisiennes si nécessaires (remettre en réussite sur l'équilibre dynamique)

## Situation de référence 1/2

### Approche du pilotage : Gérer les déséquilibres et les trajectoires

#### Aménagements

- Partir sur la base d'un carré matérialisé par des plots de couleurs
- Puis **AMENAGER PROGRESSIVEMENT** l'espace selon l'objectif de pilotage recherché

#### But

Tourner autour du circuit, enchaîner ligne droite, virage et changements de trajectoires

#### Evolution de l'aménagement

##### Rouler dans un couloir

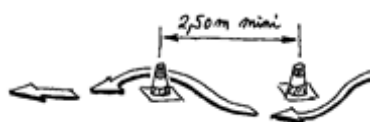
- Dans la ligne droite, je matérialise un couloir avec des coupelles
- Le pilote doit s'engager dans le couloir et le franchir sans toucher les coupelles
- En pédalant / sans pédaler (glisse)
- Le couloir devient un entonnoir
- Suivre une ligne au sol (bande ou tracé à la craie)

##### Resserrer les trajectoires de virages

- L'animateur met des coupelles pour définir une trajectoire de virage
- Le pilote relance son vélo en sortie de trajectoire par un appui dynamique sur les pédales
- Le regard doit se porter sur la sortie de l'obstacle / on ne regarde pas les coupelles ou sa roue avant

##### Slalom

- Positionner des coupelles pour un slalom et
- varier les consignes de trajectoires et de vitesse (écartement des coupelles, rayon de trajectoires)



## Parcours simples



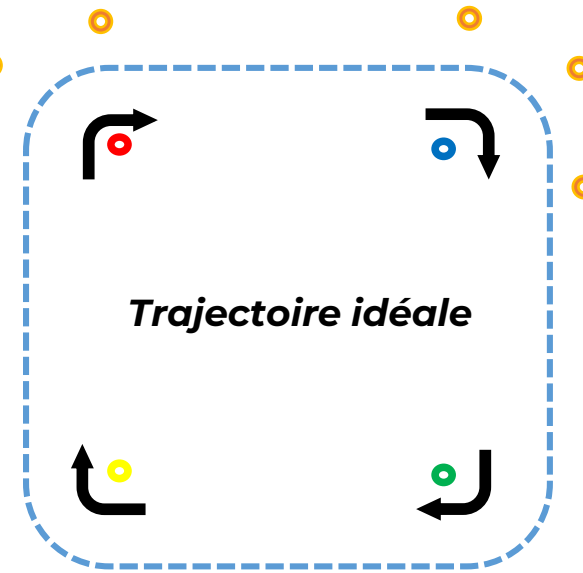
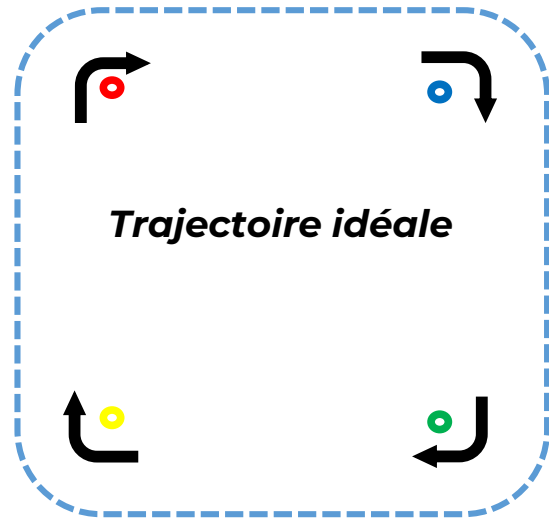
### Mise en place et intérêts :

- Permet une mise en action rapide
- Permet une rotation continue de l'ensemble d'un groupe
- Simple et facile à faire évoluer en situation
- Permet de gérer et de différencier plusieurs ateliers
- Diversifier les consignes techniques et ludiques, les sens de rotation

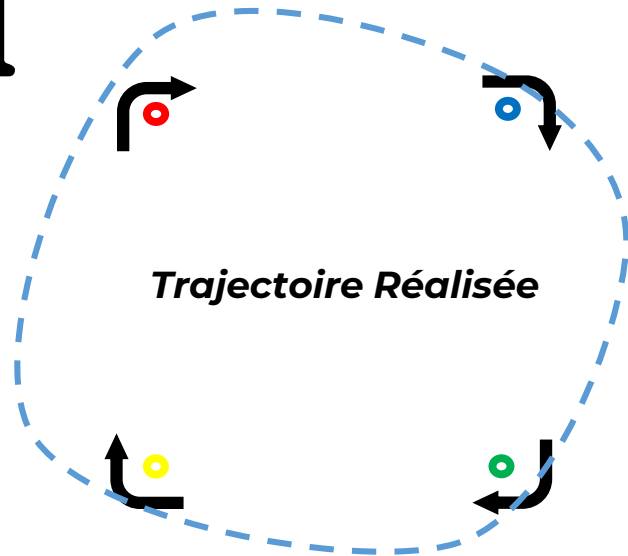
Attention : on peut rapidement oublier de faire des temps de pause sur ce type d'organisation (utiliser les ruptures de rythmes)



# Parcours simples et travail de trajectoires : mise en place de repères



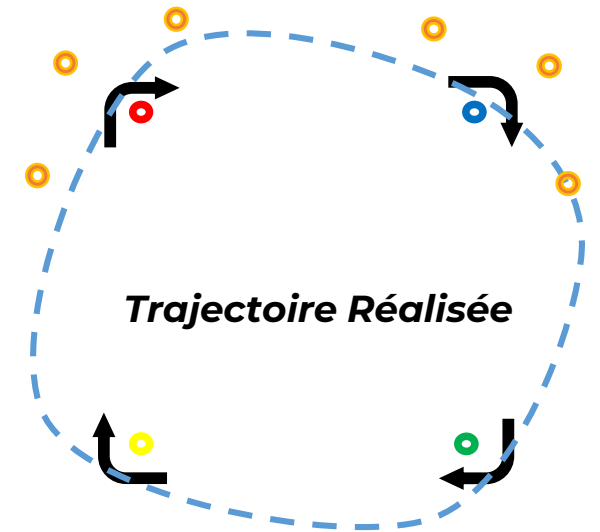
1



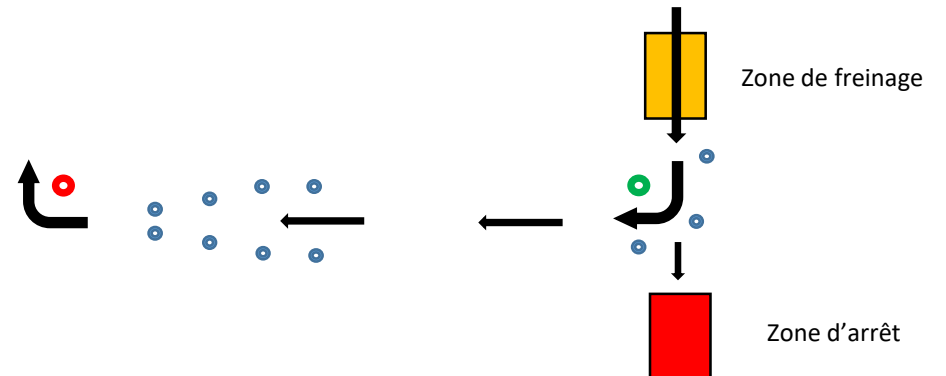
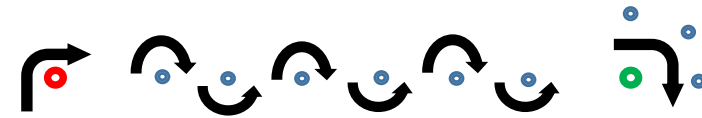
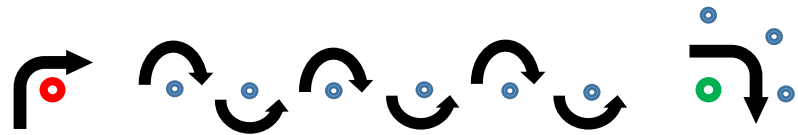
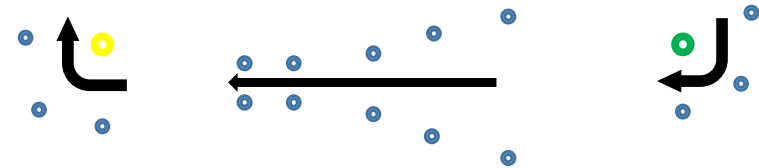
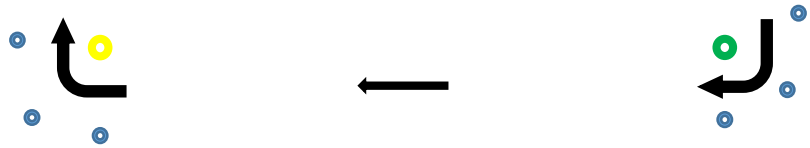
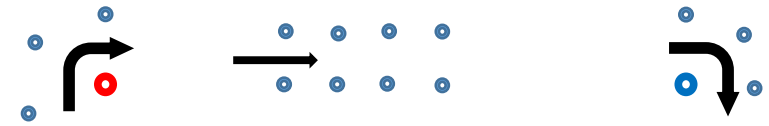
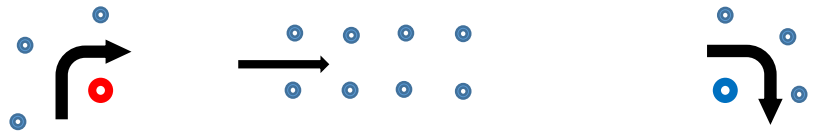
**Positionner des coupelles au sol pour donner et contraindre les trajectoires en virage** (écarter ou resserrer)

**Allonger la ligne droite** pour permettre une reprise d'équilibre et une trajectoire rectiligne (préparation du virage suivant)

Observer et rappeler la prise d'infos par le regard :  
**« ce sont les yeux qui pilotent ! »**



# Evolution des parcours simples : mobiliser les habiletés du « savoir pédaler »



**Situation de référence 2/2**

Connaitre les 5 points d'appui et jouer avec...

**Organisation :****Décrire collectivement les différents points d'appui sur un vélo.**

Au nombre de 5 : les 2 pieds, les 2 mains et les fesses (appui de selle)

La situation peut s'organiser sous forme d'un « Jacques a dit »

**La mobilisation de ces différents points d'appuis constitue le point essentiel des « variables de corps » qui seront utilisés dans tous les exercices mis en place par la suite.**

**Consignes**

- Tout en roulant sur un parcours défini, « **jacques a dit ! on enlève ...** »
- Enlever un appui au choix / deux appuis au choix / lever les fesses

**Conseils pour enlever progressivement une main**

- On tapote sur le guidon alternativement main droite-main gauche
- Enlever une main et compter 1...2 essayer l'autre main (juste j'enlève, je repose)

**Variables**

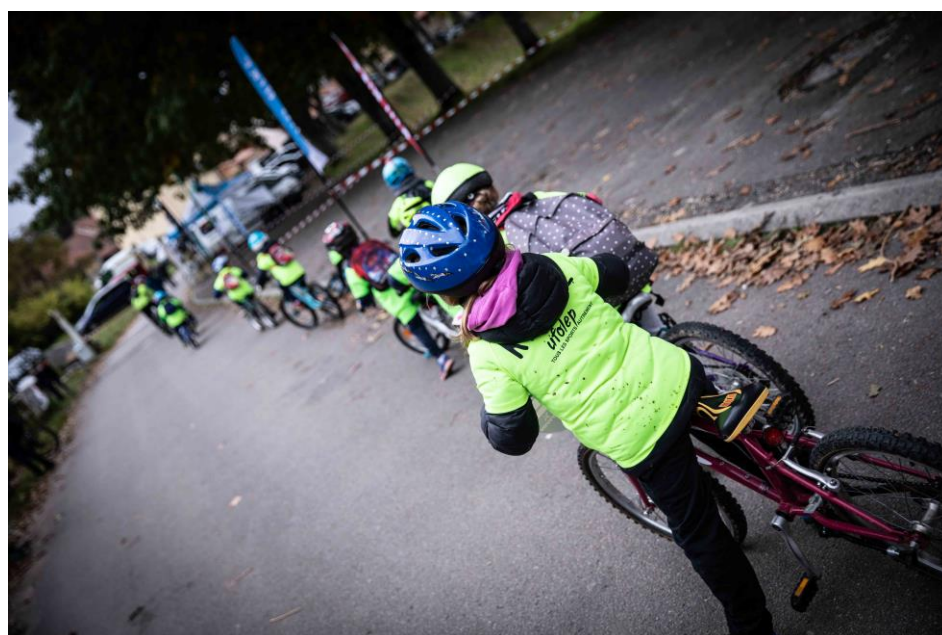
- Développer l'aisance avec le lâcher d'une main : Poser, lever la main, tendre le bras
- Ramasser un objet en roulant et le déposer plus loin, se passer un objet de cycliste à cycliste ...
- Multiplier les actions de lever de selle



Notes

## Objectifs de la séquence

- ⇒ Utiliser les deux freins pour ralentir et freiner efficacement dans plusieurs situations
- ⇒ Adapter sa position de corps à la situation de freinage
- ⇒ Ralentir, s'arrêter et redémarrer rapidement en préparant sa pédale
- ⇒ Changer ses vitesses et d'adapter son allure et sa fréquence de pédalage



## Situation de référence 1/3

### Freinage avancé

**But :** utiliser différentes techniques de freinage, adapter la position de corps.

#### Mise en situation initiale

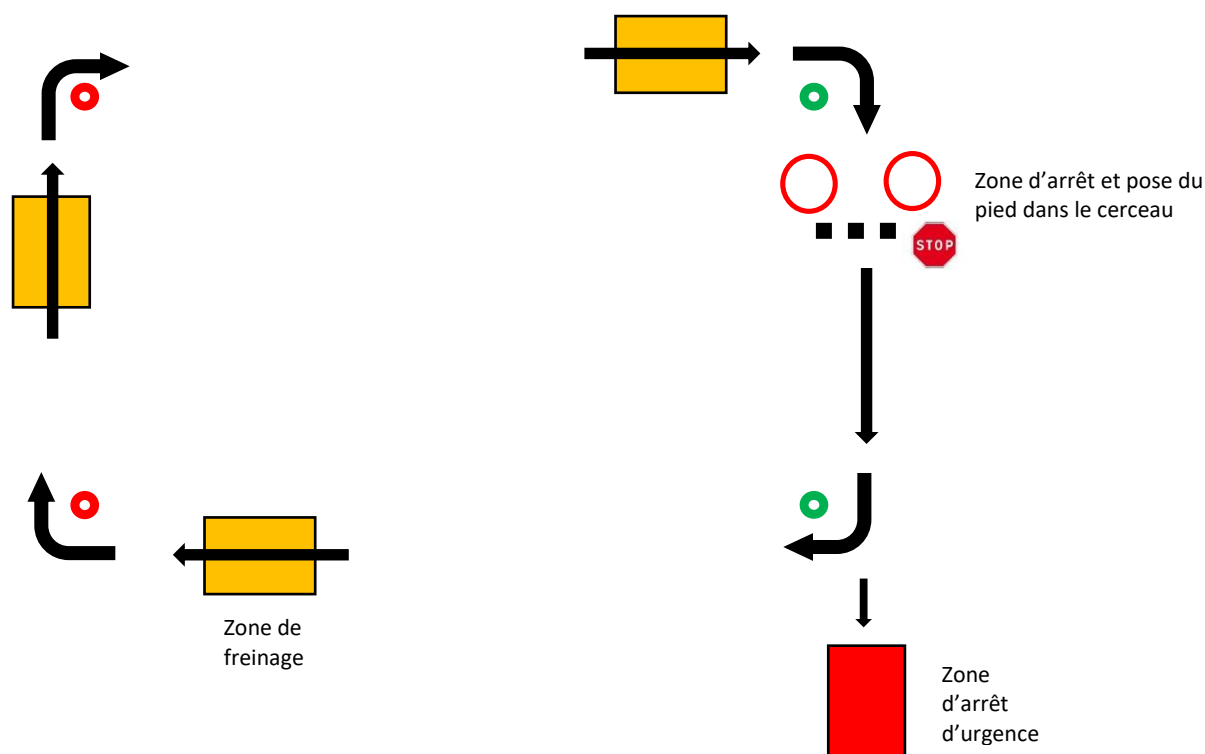
Exercice dans un couloir, matérialiser des zones de freinage

Montrer les différences d'efficacité entre freinage (avant / arrière), selon le placement du corps (attitude du cycliste) sur le vélo et selon la nature du terrain

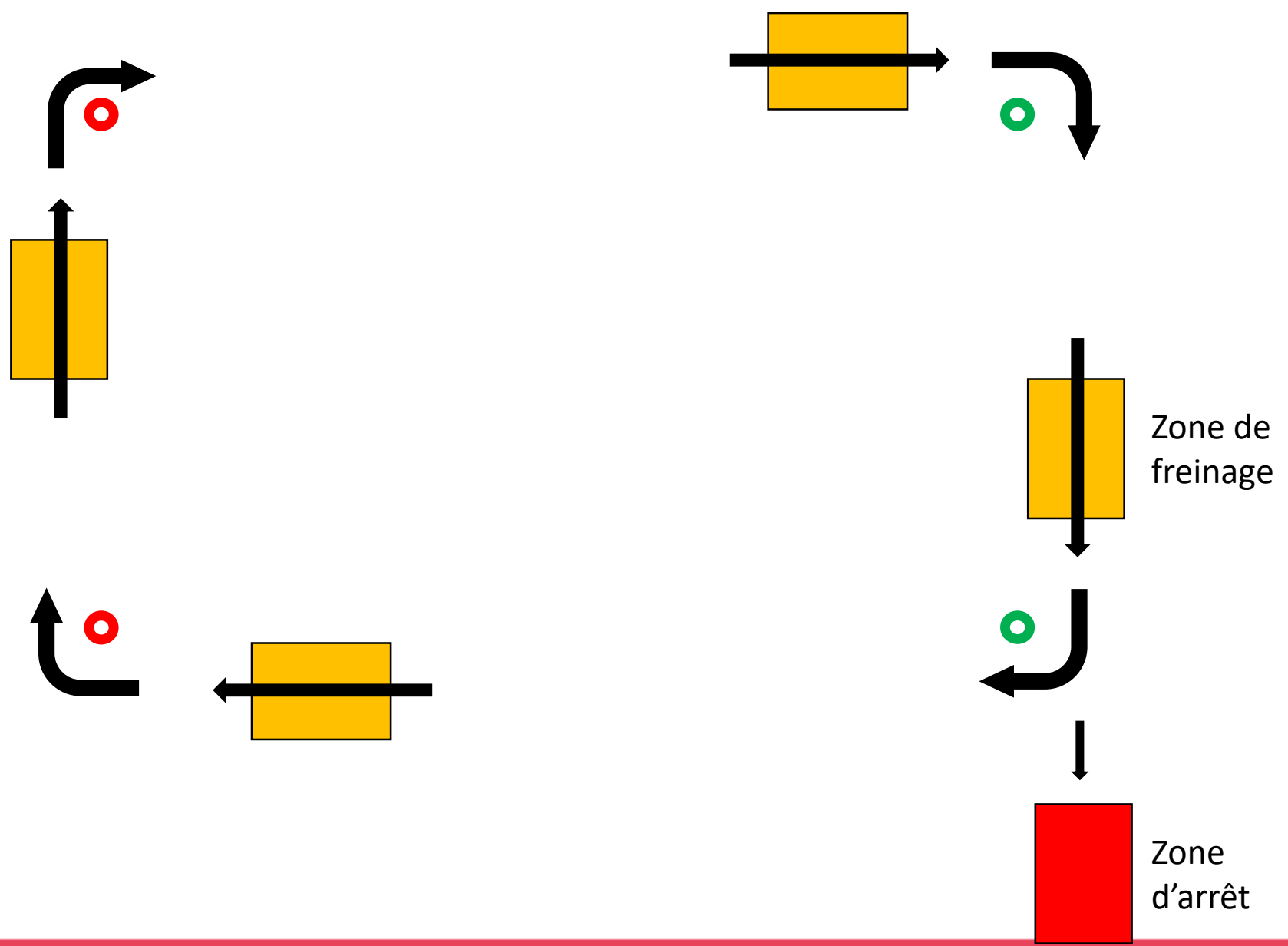
#### Variables

##### Aménagements : Parcours « Freiner et savoir s'arrêter 1-2-3 »

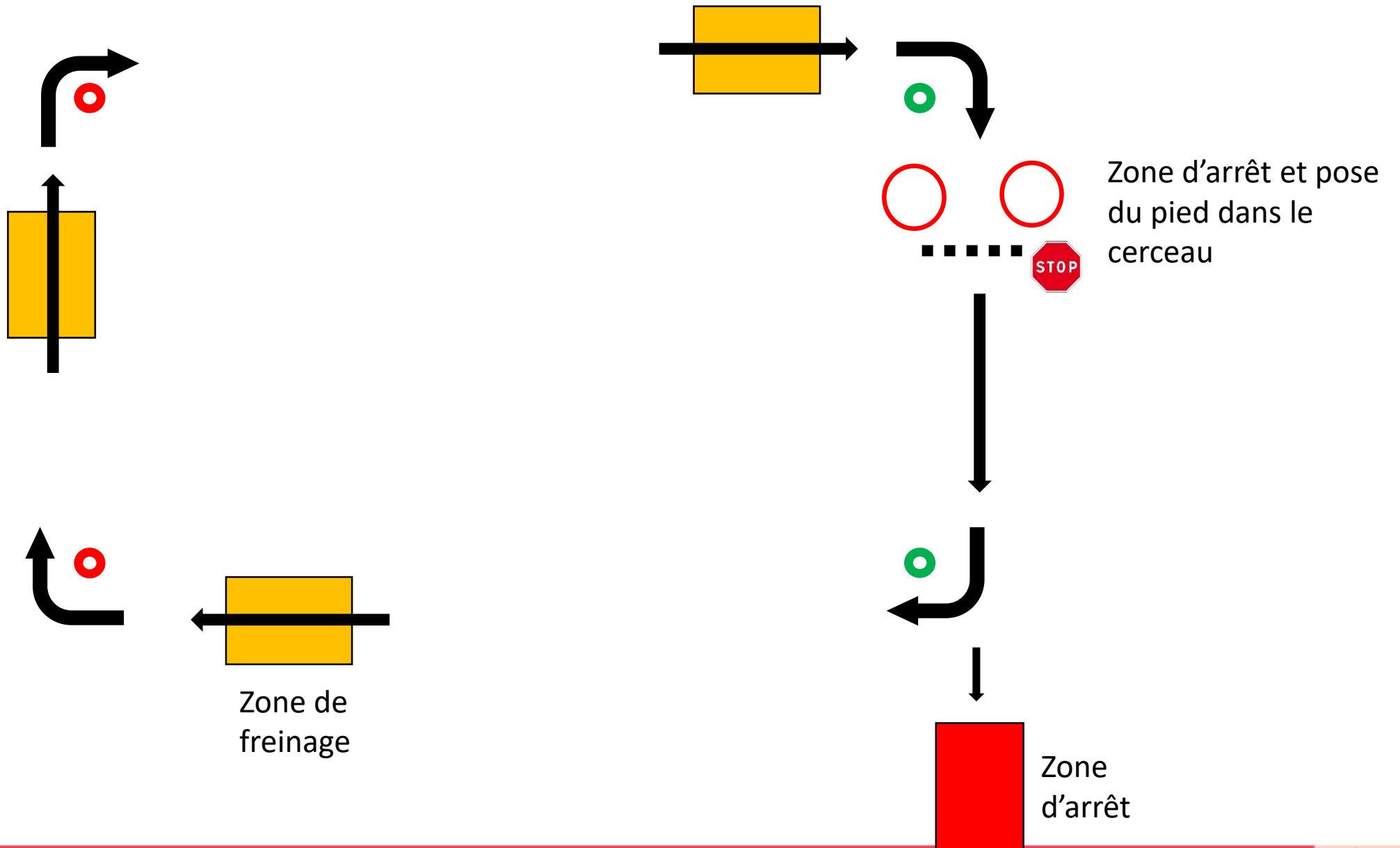
- Proposer un parcours faisant appel aux différents types de freinage : ralentir, freiner pour s'arrêter, freinage rapide ou d'urgence
- Adapter son
- Rouler en groupe sur un parcours : adapter son allure (freinage) et son comportement aux autres usagers (seq 5)
- Varier les consignes d'allure et les difficultés du parcours pour contraindre à un usage fréquent et diversifié du freinage



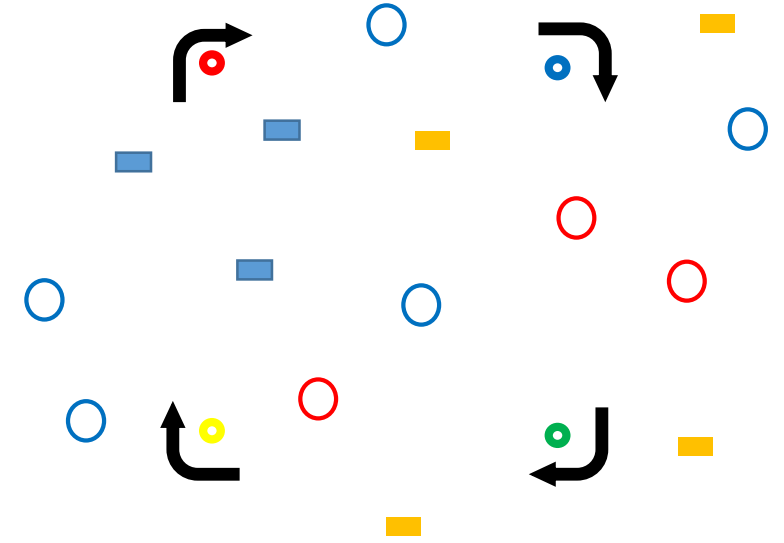
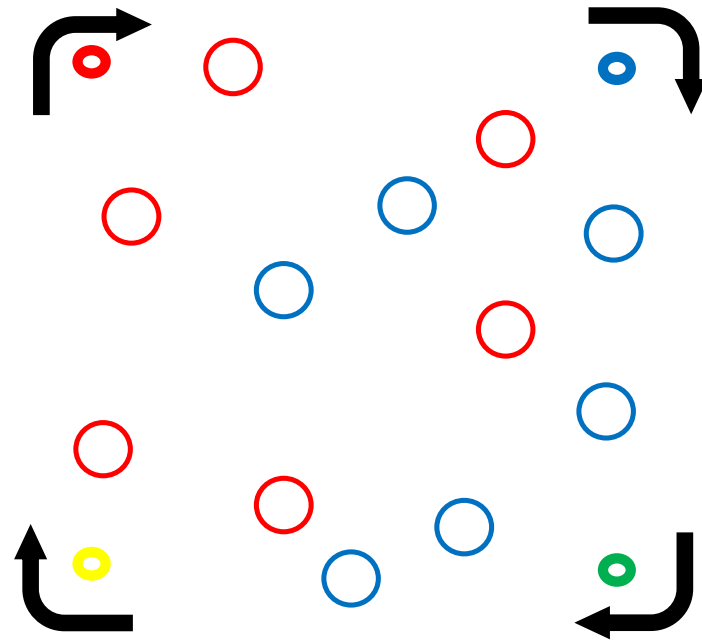
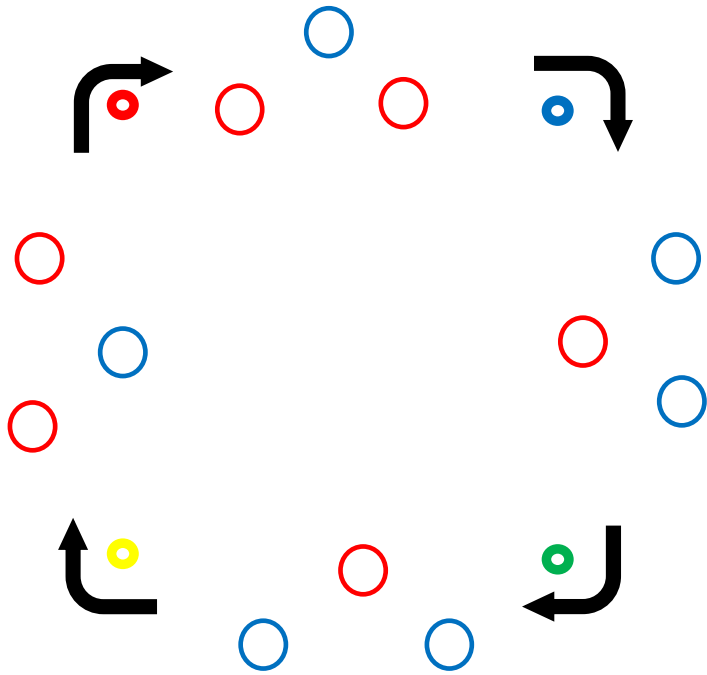
# Freiner et savoir s'arrêter 1



## Freiner et savoir s'arrêter 2



## Freiner et Savoir s'arrêter 3



**Objectifs : Savoir s'arrêter- Pouvoir s'arrêter**

**Anticiper et s'arrêter en sécurité**

**Signaler et prévenir sur mes intentions**

Consignes :

Au signal je viens m'arrêter et poser un appui dans un zone matérialisée (cerceau ou petits cubes)

## Situation de référence 2/3

### Arrêt et préparation de la pédale

**But :** préparation de la pédale propulsive en phase d'arrêt.

Donner du temps et des répétitions pour assimiler cette action de placement de la pédale.

**L'automatisation de cette action est un prérequis important pour le redémarrage rapide**

#### Consignes

- Placer la pédale d'appui par une action de rétropédalage et/ou utilisation du coup de pied pour ramener la pédale.
- Rouler, s'arrêter au signal, poser un pied d'appui et préparer sa pédale (sans la regarder)
- Puis associer la préparation de la pédale (à la phase de freinage préalable à l'arrêt)

#### Observables

Lorsque l'arrêt est effectif, le pied opposé au pied d'appui se trouve en position de démarrage sur la pédale

Notes

### Situation de référence 3/3

## Adapter sa vitesse et son pédalage en changeant de braquet

### But :

Etre capable d'accélérer ou de ralentir rapidement en utilisant ses braquets ou fréquence de pédalage

### Aménagement :

Sur un circuit en boucle

### Consignes :

- Tourner autour du circuit.
- au signal sonore => changer de vitesse (monter / descente)

### Evolutions

- Associer la compétence freinage à ce parcours
- Anticiper son changement de vitesse pour le redémarrage
- Proposer cette situation dans un espace présentant des variations « légères » de reliefs
- 

### Observables

Attention aux poignées tournantes de vitesse sur les vélos enfants (difficulté de rotation, souvent grippés, pas adapté aux enfants)



### Astuces :

Mettre un petit bout de scotch sur le numéro de vitesses. Cette information perturbe les repères d'apprentissage et l'enfant se concentre sur un numéro plutôt que sur ses sensations.

### Consigne complémentaire :

Demander à l'enfant de regarder ses pignons (cassette arrière) pour voir le placement de sa chaîne.

## Objectifs de la séquence

- ⇒ S'équilibrer et s'adapter dans différentes situations de pilotage avancé
- ⇒ Réaliser des virages serrés et des circuits en 8
- ⇒ Franchir de petits obstacles



Notes

## Situation de référence 1/3

### Equilibre & Pilotage avancé

### Gérer les déséquilibres et les trajectoires

#### Aménagements - Mise en place

#### Suite de la séquence 2 – SR 1/2

(Approche du pilotage : gérer les déséquilibres et les trajectoires)

#### Voir schémas et évolutions des parcours simples

#### But :

Varié les situations de pilotage et de gestion des équilibre-déséquilibre  
Varié les attitudes et les trajectoires

#### Consignes

- **AMENAGER PROGRESSIVEMENT** l'espace
- Modifier les repères de trajectoires (serré ou large)

#### Variables

- Jouer sur toutes les Variables de : corps, trajectoires, vitesses... (voir fiche en annexe)
- Prévenir avec le bras tout changement de direction et arrêt

#### Propositions d'évolutions :

- Positionner la pédale intérieure haute dans le virage
- Respecter des zones de ralentissement, de freinage et redémarrage
- Rouler dans le carré puis ressortir au signal,
- Faire la diagonale
- Tourner autour de plots de couleurs
- Ralentir (en arrêtant de pédaler)
- Ralentir en utilisant le frein
- Ralentir puis freiner pour s'arrêter
- Rouler avec plus de cyclistes sur le parcours
- Changer de sens (horaire-anti), double circulation
- Changer rapidement de direction
- Réagir à différents types de signaux (sonores, visuels)

## Situation de référence 2/3

### Le virage serré (demi- tour) et le huit

#### Aménagements

Carré ; multi-carré ; diagonale ; le 8

#### Consignes

- Au signal faire demi-tour au plot suivant
- Ralentir avant l'entrée du virage (arrêt du pédalage ou freinage)
- Le regard se porte sur le centre du rayon de virage (plot / repère visuel) pour amorcer le virage puis sur la sortie de la trajectoire et ré-accélération en sortie de virage.

#### Observables :

- Gestion de la vitesse à l'approche du virage
- Regard et prise d'information sur la trajectoire (accentuer / exagérer cette prise d'information)
- Les deux pieds sur les pédales
- Pédaler / freiner

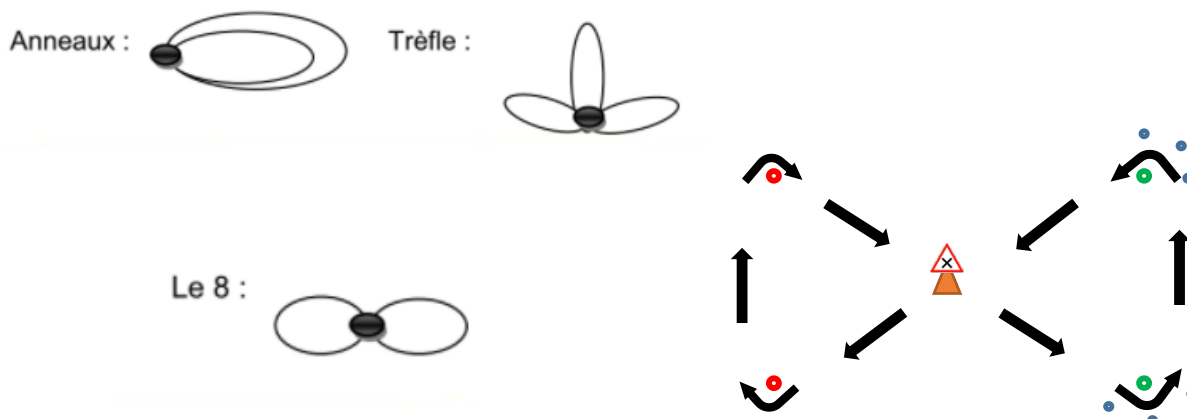
#### Evolutions

- Par la gauche et par droite (on tourne du côté main gauche / main droite ; on tourne du côté frein arrière / frein avant)
- Rouler dans le carré puis ressortir au signal
- Au signal, faire le tour complet du plot
- **Le 8 : Permet d'intégrer et de proposer une règle de priorité**

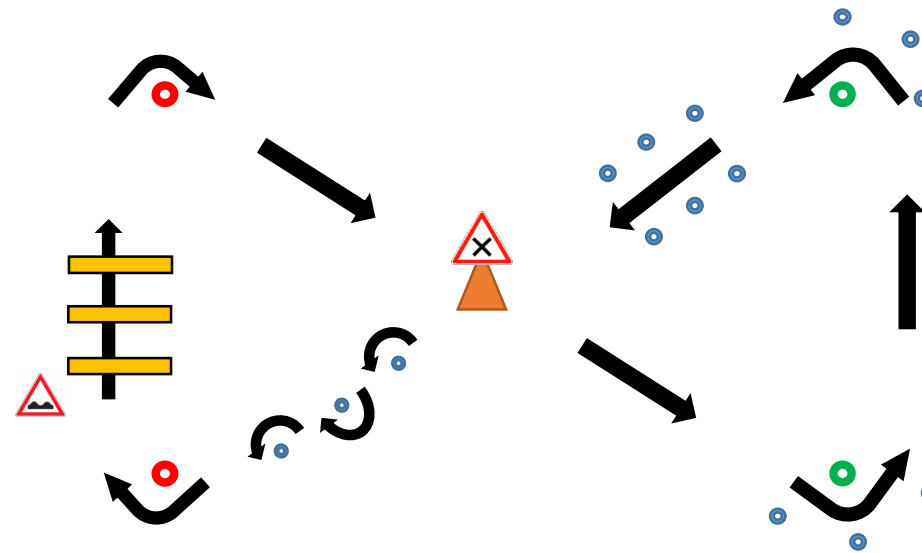
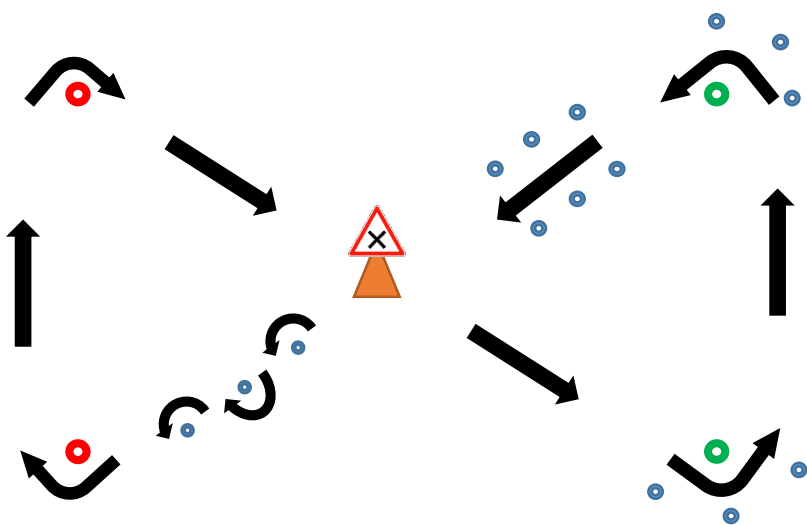
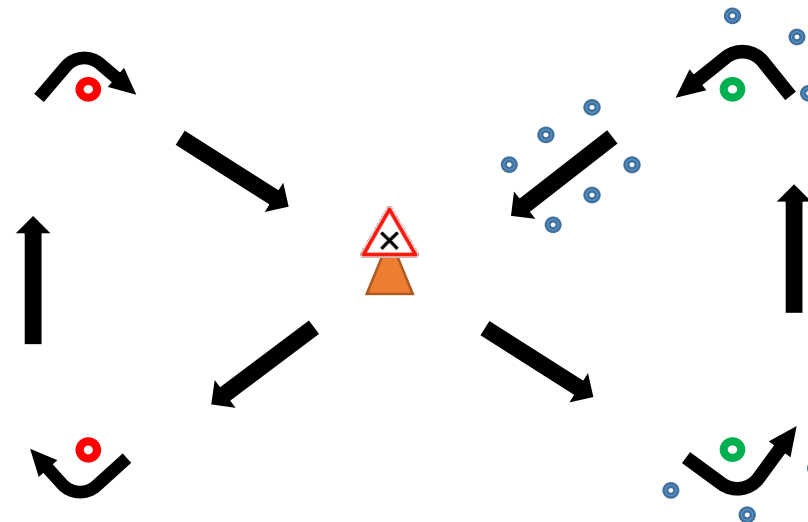
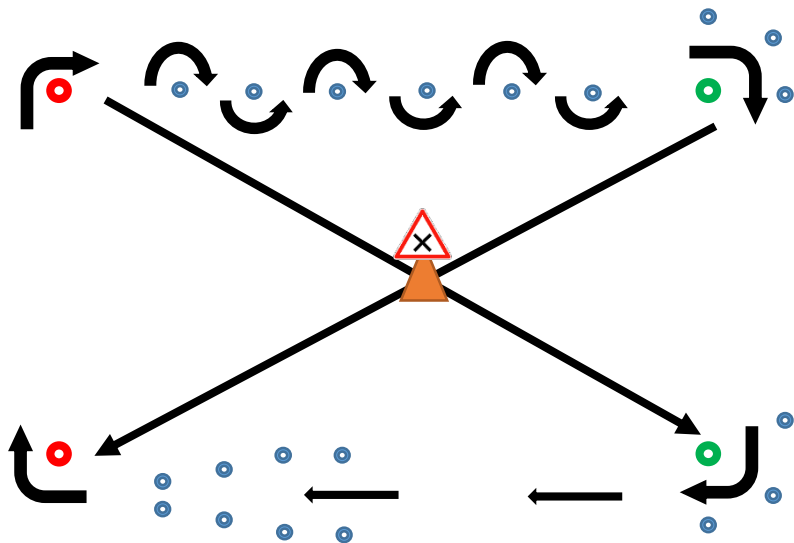
#### Remédiation :

**Difficulté sur la prise d'information et le regard :** mettre un repère à viser comme point de sortie du virage

**Pied intérieur qui sort de la pédale :** donner la consigne d'un pédalage lent et continue (tout en freinant) avant une impulsion forte en sortie de virage



# Parcours en 8 et croisements 1



### Situation de référence 3/3

## Franchissement d'obstacles

**But :**

Etre capable de franchir, en ligne droite, un petit obstacle (ex bateau de trottoir)

**Aménagements - Mise en place**

Voir schémas

**Consignes :**

- alléger le vélo par un lever de selle, se positionner sur l'arrière du vélo (fond de selle) pour alléger la roue avant
- Fléchir les jambes et les bras pour amortir le choc éventuel.

**Variables :**

- Franchir en se reculant sur l'arrière
- Franchir en levant la roue avant
- Franchir un obstacle plus haut en combinant les actions
- De face
- Avec de l'angle
- Descendre d'un trottoir / rebord de piste



**Objectifs de la séquence**

- ⇒ Partager l'espace et adapter son allure à la présence d'autres pilotes
- ⇒ Identifier les premières règles de priorité et de code de la route
- ⇒ Savoir doubler et être doublé

**Situation de référence 1/2**  
**Adapter son pilotage aux autres**  
**et aux règles de conduites****But**

Identifier les règles d'usages et de comportement à acquérir

**Aménagements - Mise en place**

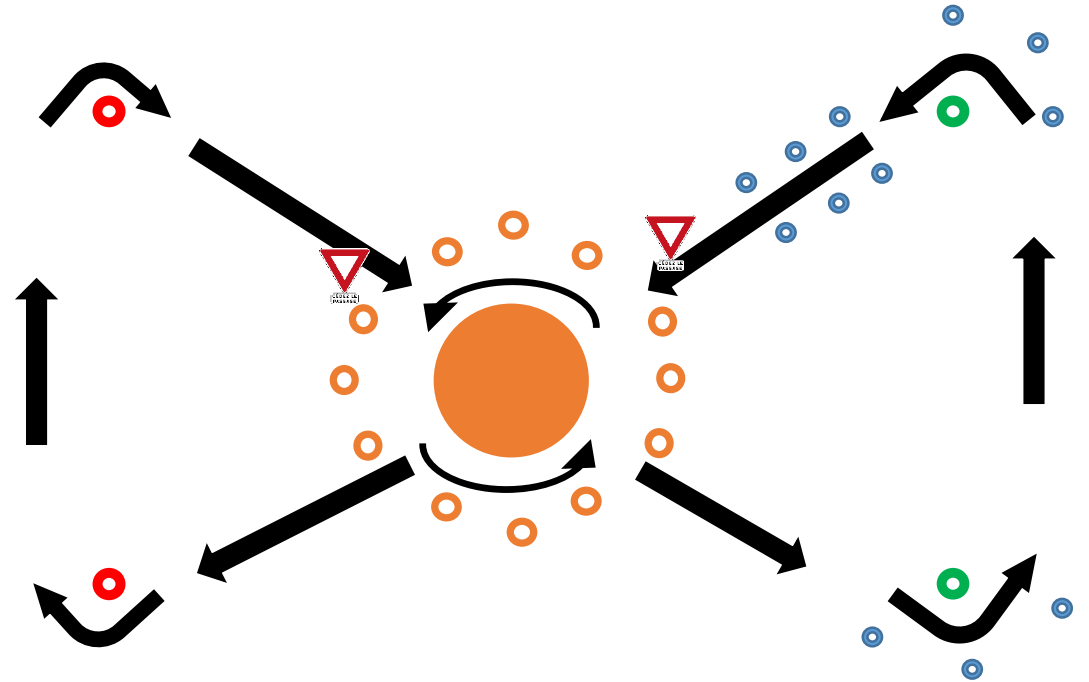
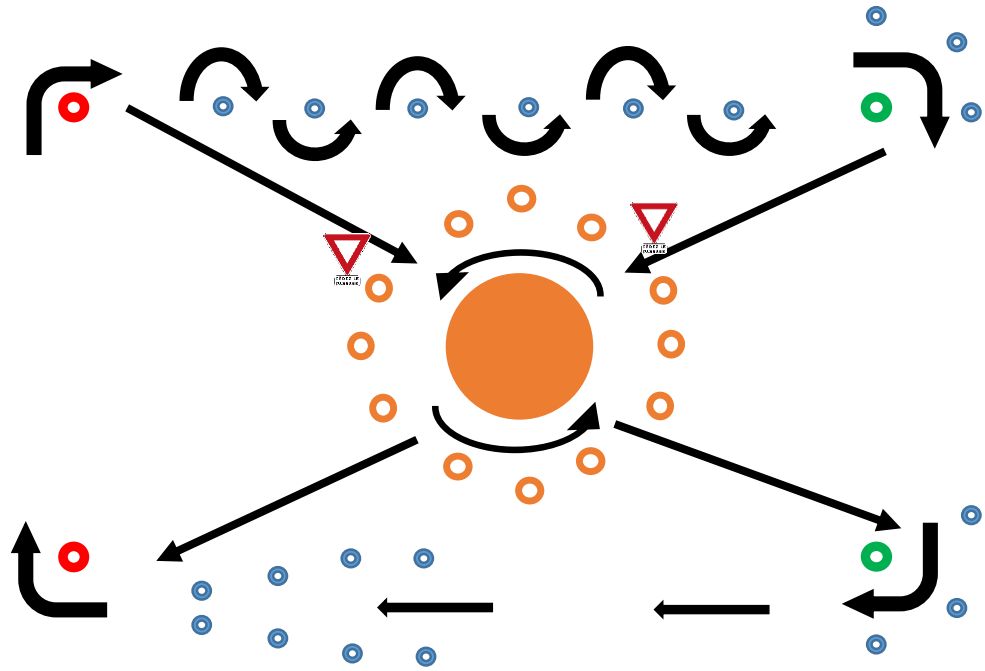
- Sur un parcours en 8, utiliser les deux diagonales pour créer un point de rencontre
- définir une règle de croisement (priorité à droite ou cédez le passage)
- rouler en double sens

**Variables**

- identifier les panneaux et signaux qui obligent à un comportement
- Intégrer progressivement des panneaux pour agir sur les comportements collectifs

Notes

# Parcours en 8 et giratoire



## **Situation de référence 2/2**

### **Doubler ou être doublé par un autre vélo : Adapter sa vitesse, la maintenir ou accélérer**

#### **But :**

Mobiliser un comportement et attitude adapté une situation de dépassement. Agir en sécurité pour soi et pour les autres.

#### **Aménagements – Mise en place :**

Les cyclistes roulent selon deux groupes d'allure (lent / rapide)

Les cyclistes « lents » se déplacent sur un circuit selon leurs envies.

Les cyclistes rapides doivent adapter leur comportement et engager un dépassement en sécurité

#### **Consignes**

- Les cyclistes lents maintiennent leur déplacement. Ils insistent sur leurs prises d'informations.
- Les cyclistes rapides adaptent leur vitesse à la situation (largeur de la voie, présence d'autres usagers, approche d'un carrefour, cyclistes « fragiles » ou vulnérables)
- Les cyclistes rapides ralentissent et anticipent leur action
- Ils attendent un espace et une situation propice au dépassement en sécurité : ligne droite avec de la visibilité, largeur de voie suffisante pour laisser 1m lors du dépassement.
- Le cycliste rapide prévient sur son intention de doubler. Il double obligatoirement par la gauche
- Il s'écarte suffisamment (1m) pour éviter tout risque d'écart de la part de l'autre cycliste. Il conserve les mains sur les freins en cas de besoin
- Le cycliste « lent » peut valider le dépassement par un signe de la main gauche ou simplement maintenir sa trajectoire et son allure.

#### **Variables**

- Simuler un déplacement dans un parking ou rue à stationnement
- Prendre sa place sur la chaussée : s'écarter d'1m des véhicules pour éviter le risque d'ouverture des portes

Notes

## Objectifs

⇒ **Etre capable d'agir selon les compétences visées du bloc 1 : Savoir Pédaler**

### Début de séance

Autonomie sur l'équipement, réglage et vérification du matériel

### Mise en situation

Mettre en place un parcours simple qui permet de mobiliser les différentes compétences à valider et :

- Prendre des informations en roulant (observable savoir rouler : être capable de décentrer sa prise d'information)
- Changer ses vitesses
- Enlever un appui au signal
- Rouler dans un carré sans se toucher

### Individuellement

Demander au cycliste de nommer quelques éléments du vélo, ainsi que les points de vérification et les éléments de sécurité obligatoires

## BLOC 1 : Savoir Pédaler

### Je maîtrise les fondamentaux du vélo


validation par l'intervenant :

Être capable de mettre son casque et de le régler	<input type="checkbox"/>
Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)	<input type="checkbox"/>
Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette)	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>
Être capable de maîtriser les fondamentaux	<input type="checkbox"/>
Monter et descendre de son vélo à l'arrêt	<input type="checkbox"/>
Démarrer un pied au sol	<input type="checkbox"/>
Conduire son vélo en ligne droite	<input type="checkbox"/>
Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple	<input type="checkbox"/>
Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée	<input type="checkbox"/>
Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)	<input type="checkbox"/>
Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier»	<input type="checkbox"/>
Prendre des informations en roulant	<input type="checkbox"/>
Être capable d'effectuer un virage à 90°	<input type="checkbox"/>
Franchir un petit obstacle	<input type="checkbox"/>
Changer ses vitesses	<input type="checkbox"/>

Réalisé le : .../.../...

À :

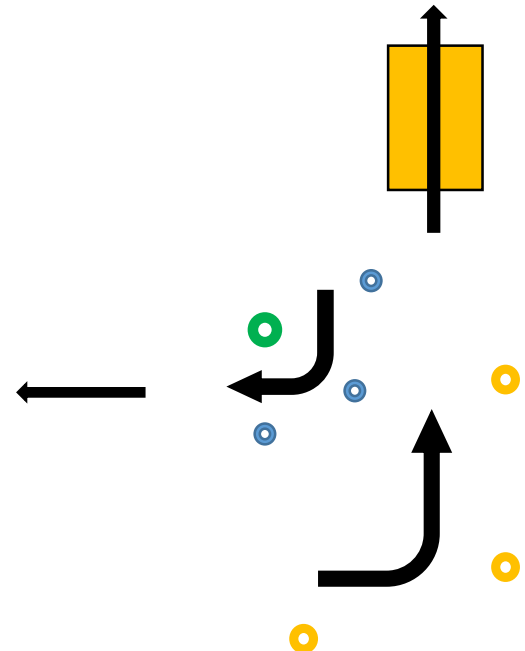
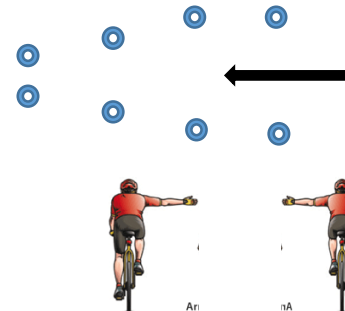
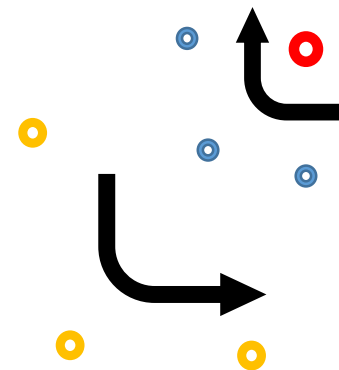
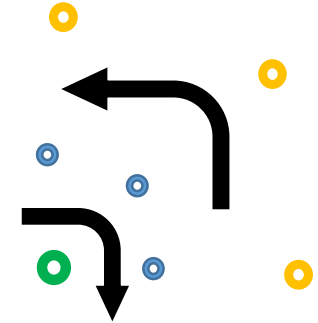
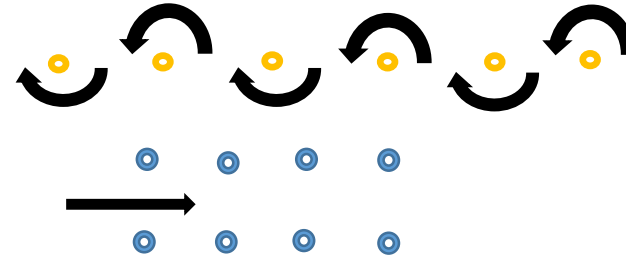
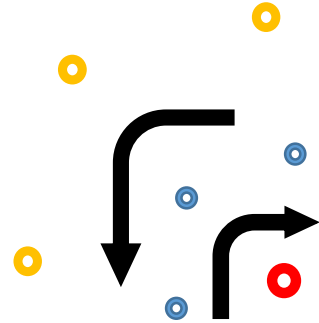
Par :

www.ufolep.org  TOUS LES SPORTS AUTREMENT

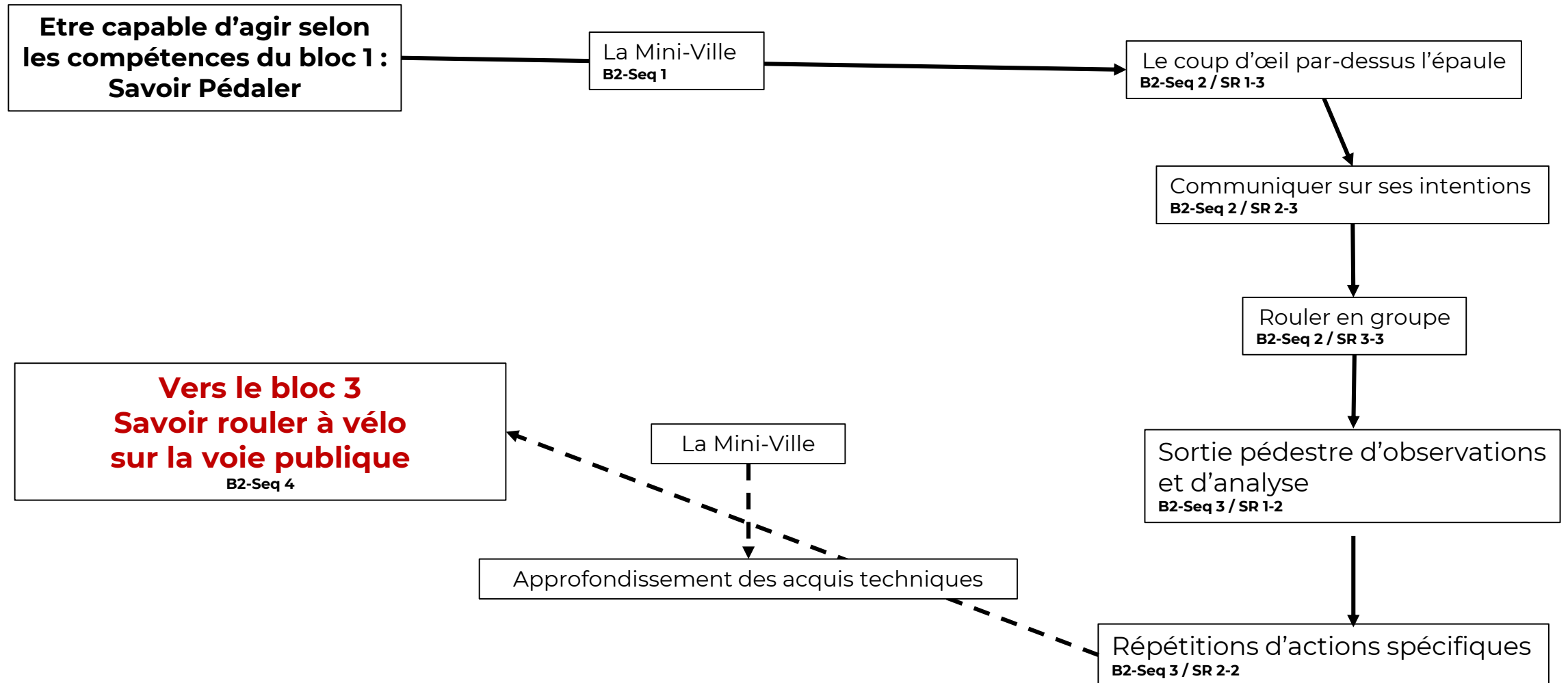
# Parcours « savoir pédaler » et double sens

Mobiliser et faire varier les consignes :

- de posture
- d'allure
- de freinage
- de changement de sens



## Développement du bloc 2 : Savoir Circuler en Espace Sécurisé



## Présentation du bloc 2

Lors de cette phase d'apprentissage, l'enfant découvre progressivement, en espace sécurisé, les éléments et les compétences nécessaires lors de ses prochains déplacements à vélo.

Il s'agit de le préparer à évoluer dans espaces partagé par d'autres usagers tout en respectant un code de la route et des règles de sécurité routière.

### Objectifs :

- Prendre en compte l'environnement et l'espace de déplacement
- Prendre en compte les autres usagers
- Identifier et connaître les principaux panneaux du code de la route (lié au déplacement à vélo)
- Identifier les principaux aménagements routiers permettant le déplacement à vélo
- Identifier les principales difficultés et points de vigilance lors du déplacement à vélo
- Adapter ses actions et comportements à cet environnement et aux conditions de déplacements
- Rouler en groupe : en file et en minibus
- Communiquer vers les autres usagers

### Les aménagements et infrastructures routières à connaître et à identifier

**But :** maîtriser les actions et mobiliser des comportements adaptés dans chacun de ces aménagements.

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (spécifique vélo)
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Stop</b></li><li>• <b>cédez le passage</b></li><li>• <b>giratoire</b></li><li>• <b>Régime de priorité</b></li><li>• <b>Sortie et traversée de piétons</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tourne à gauche</b></li><li>• <b>Parking et risques d'emportierages</b></li><li>• <b>Franchissement d'aménagements spécifiques (trottoirs, passage à niveau,....)</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le DSC : double sens cyclable</b></li><li>• <b>Les M12</b></li><li>• <b>Le sas vélo</b></li><li>• <b>Couloir bus – vélo</b></li><li>• <b>Pistes et jalonnements cyclables</b></li></ul>

**INFO :** D'un point de vue des règles de circulation, des procédures d'actions et des règles de vigilance à assimiler, l'acquisition du « tourne à gauche » nécessite une vigilance et une attention toute particulière de la part de l'éducateur.

# LES PANNEAUX DE CIRCULATION À VÉLO

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



JE N'AI PAS LE DROIT DE CIRCULER À VÉLO DANS CETTE ZONE.



JE PEUX ET JE PRIVILÉGIE L'UTILISATION DE LA BANDE / PISTE CYCLABLE QUI EST RÉSERVÉE AUX CYCLISTES. JE FAIS ATTENTION AUX PIÉTONS QUI SONT SOUVENT PROCHE DE LA BANDE



LA BANDE / PISTE CYCLABLE S'ARRÊTE : JE RETOURNE SUR LA ROUTE (EN FAISANT ATTENTION AUX AUTRES USAGERS EN M'INSÉRANT) ET/OU RECHERCHE UN NOUVEL ESPACE SÉCURISÉ



J'UTILISE OBLIGATOIREMENT LA BANDE / PISTE CYCLABLE POUR CIRCULER



LA BANDE / PISTE SE TERMINE : JE RETOURNE SUR LA ROUTE (EN FAISANT ATTENTION AUX AUTRES USAGERS EN M'INSÉRANT) ET/OU RECHERCHE UN NOUVEL ESPACE SÉCURISÉ



JE PEUX UTILISER LA VOIE VERTE ET PARTAGER L'ESPACE AVEC LES AUTRES USAGERS (PIÉTONS, CAVALIERS ET VÉHICULES NON MOTORISÉS)



LA VOIE VERTE SE TERMINE : JE RETOURNE SUR LA ROUTE (EN FAISANT ATTENTION AUX AUTRES USAGERS EN M'INSÉRANT) ET/OU RECHERCHE UN NOUVEL ESPACE SÉCURISÉ



JE PEUX CIRCULER DANS LE SENS DE CIRCULATION ET EN SENS INVERSE (SENS UNIQUE POUR LES AUTRES VÉHICULES). JE FAIS ATTENTION AUX VÉHICULES QUI VIENNENT FACE À MOI, AINSI QU'ÀUX VÉHICULES STATIONNÉS



JE PEUX CIRCULER DANS LE SENS DE CIRCULATION ET EN SENS INVERSE (SENS UNIQUE POUR LES AUTRES VÉHICULES). JE FAIS ATTENTION AUX VÉHICULES QUI VIENNENT FACE À MOI, AINSI QU'ÀUX VÉHICULES STATIONNÉS



SAUF 

JE PEUX UTILISER CETTE VOIE EN SENS INVERSE À LA CIRCULATION. JE FAIS ATTENTION AUX VÉHICULES ARRIVANT FACE À MOI ET RESTE À DROITE DE LA CHAUSÉE



LORSQUE LE FEU EST ROUGE, JE PEUX TOURNER DANS LA DIRECTION INDICÉ PAR LA FLÈCHE EN CÉDANT LE PASSAGE AUX AUTRES VÉHICULES ET AUX PIÉTONS



CHEMIN POUR PIÉTON OBLIGATOIRE : JE NE PEUX PAS L'UTILISER À VÉLO, SI JE SOUHAITE L'EMPRUNTER, JE DESCEND DE MON VÉLO ET LE Pousse



ZONE DE RENCONTRE : JE PARTAGE L'ESPACE ET LAISSE LA PRIORITÉ AUX PIÉTONS. JE PEUX CIRCULER DANS LES DEUX SENS DE CIRCULATION ET NE PEUX EXCÉDER LA VITESSE DE 20 KM/H



UNIQUEMENT LORSQUE L'INDICATION VÉLO EST MENTIONNÉE, J'UTILISE LA VOIE BUS EN RESTANT À DROITE (JE PARTAGE LA VOIE AVEC LES BUS ET LES TAXIS)



LA ROUTE SE PARTAGE !  
**SÉCURITÉ ROUTIÈRE VIVRE, ENSEMBLE**

## Situation de référence

### La mini-ville



#### Objectifs

- ⇒ **Evoluer sans prise de risque et en respectant les autres usagers**
- ⇒ **Evoluer dans un espace présentant de nombreuses informations et incertitudes à traiter**
- ⇒ **Trouver des solutions dans un environnement présentant des situations de résolution de problème**

#### Aménagement

Créer un espace sécurisé de déplacement

Mobiliser différentes formes de déplacement et de rôle sur le parcours : rouleurs, piétons, observateurs, régulateurs

#### But

Prendre plaisir à se déplacer dans cet espace

Identifier, comprendre et résoudre les problèmes, les erreurs, les sources de conflits rencontrés.

Identifier les priorités à respecter

Evaluer et hiérarchiser actions à réaliser selon leur difficulté et le niveau de vigilance requis

#### Consignes

Vous allez vous déplacer librement puis identifier les lieux et situations qui vous ont posés problème et qui vous ont obligés à marquer l'arrêt (autre qu'un stop)

#### Variables

Complexifier le parcours en modifiant l'espace et les contraintes

Organiser le parcours en y ajoutant les aménagements routiers adéquats (voir tableau niveau 1 à 3)

Intégrer des espaces connus (école, maison, commerces) et animer les déplacements par des fiches missions

Travailler sur la cartographie, la représentation de l'espace et la création d'itinéraire

#### Observables

Anticipation, prise d'information, arrêt de pédalage, doigts sur les freins, freinage d'urgence

**Objectifs**

- ⇒ EC de réaliser une « manœuvre » ou une action de déplacement spécifique
- ⇒ Identifier les points de vigilance pour chaque action à réaliser

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (spécifique vélo)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stop</li> <li>• cédez le passage</li> <li>• giratoire</li> <li>• Régime de priorité</li> <li>• Sortie et traversée de piétons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tourne à gauche</li> <li>• Parking et risques d'emportierages</li> <li>• Franchissement d'aménagements spécifiques (trottoirs, passage à niveau,....)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le DSC : double sens cyclable</li> <li>• Les M12</li> <li>• Le sas vélo</li> <li>• Couloir bus – vélo</li> <li>• Pistes et jalonnements cyclables</li> </ul>

**Situation de référence 1/3**  
**Le coup d'œil par-dessus l'épaule**

**But**

Réaliser une prise d'information spécifique sur l'espace arrière

**Aménagement**

Dans un couloir, un pilote roule en ligne droite et se retourne pour prendre une information dans son espace arrière (autre enfant qui montre un nombre sur ses doigts)

**Observables**

La trajectoire doit demeurer rectiligne

**Variables**

Réaliser l'exercice dans un couloir étroit

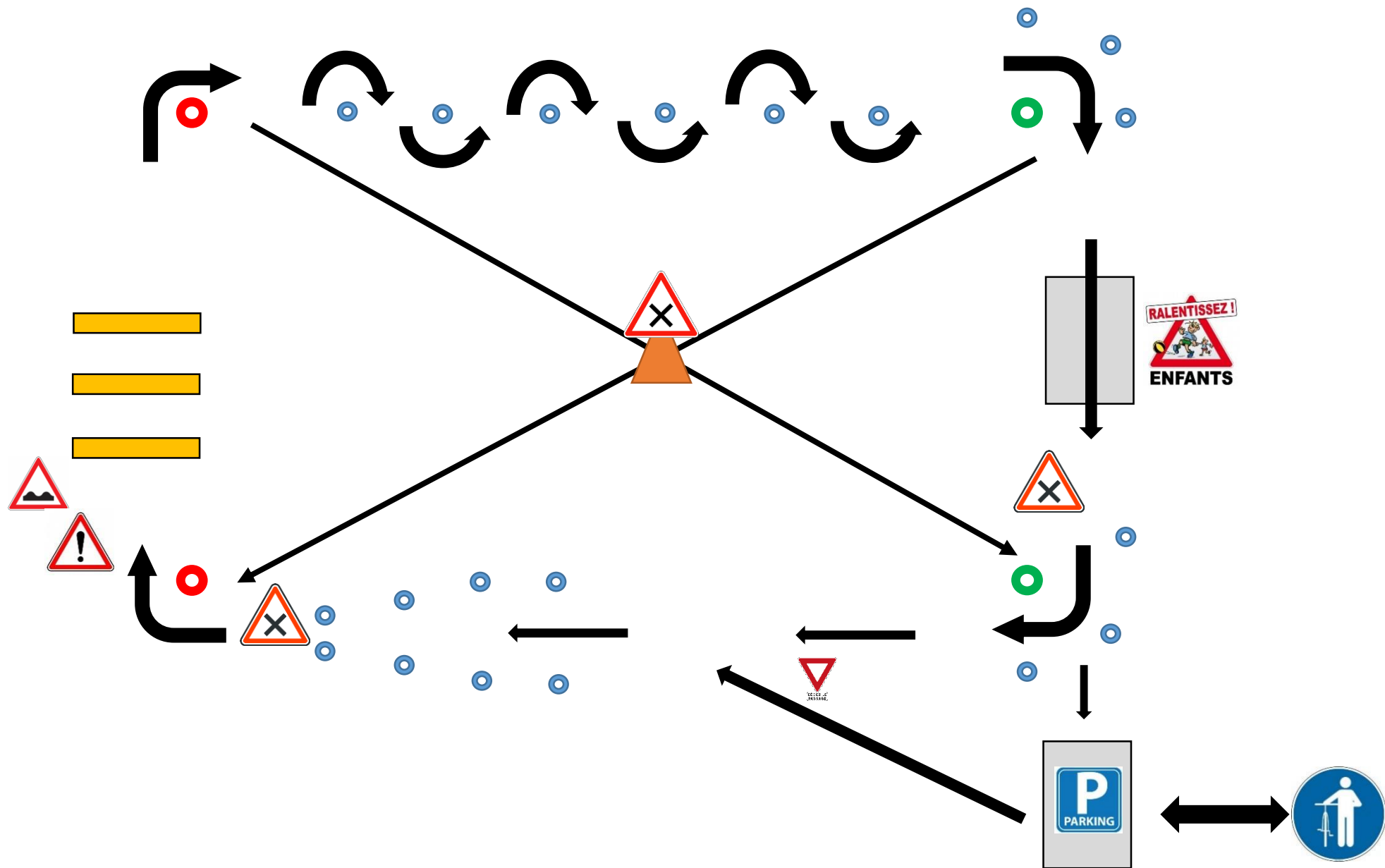
Réaliser l'exercice des deux cotés

Réaliser l'exercice dans la situation de la mini-ville (en présence d'autres usagers)

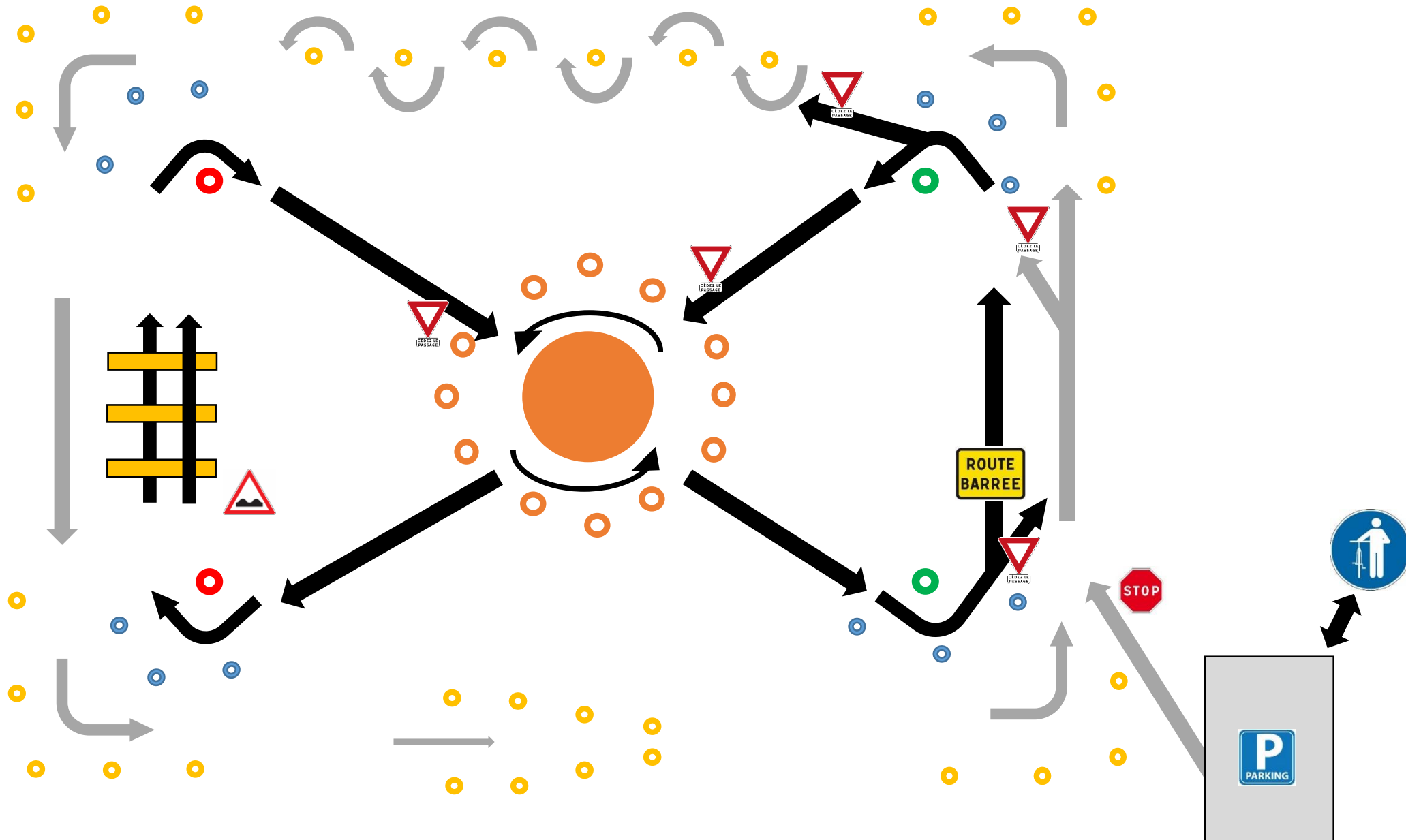




# Parcours et mini-ville 2



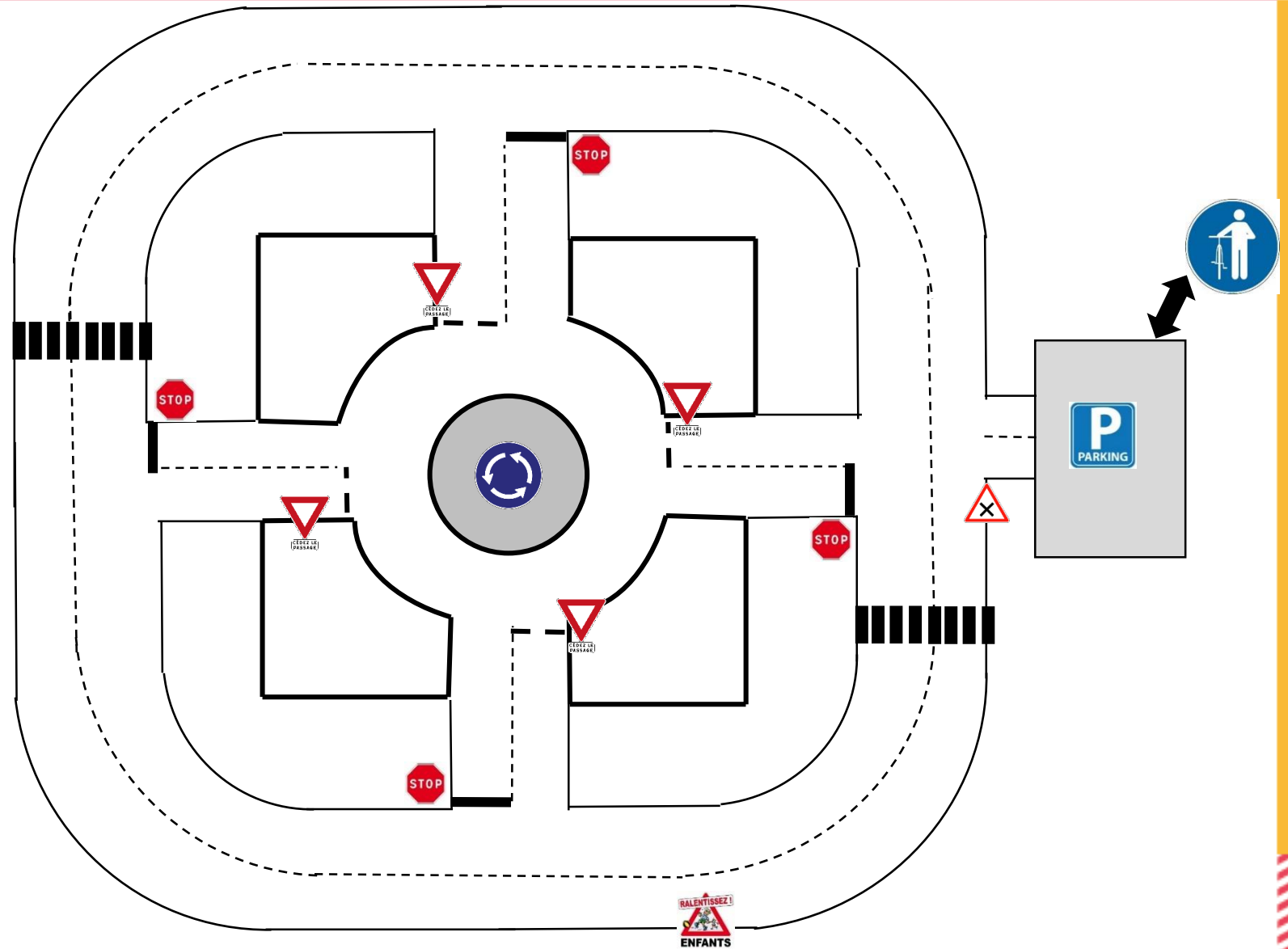
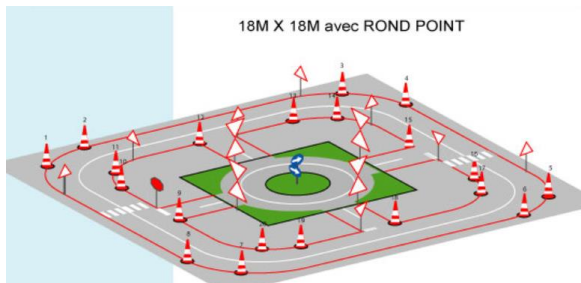
# Parcours et mini-ville 3



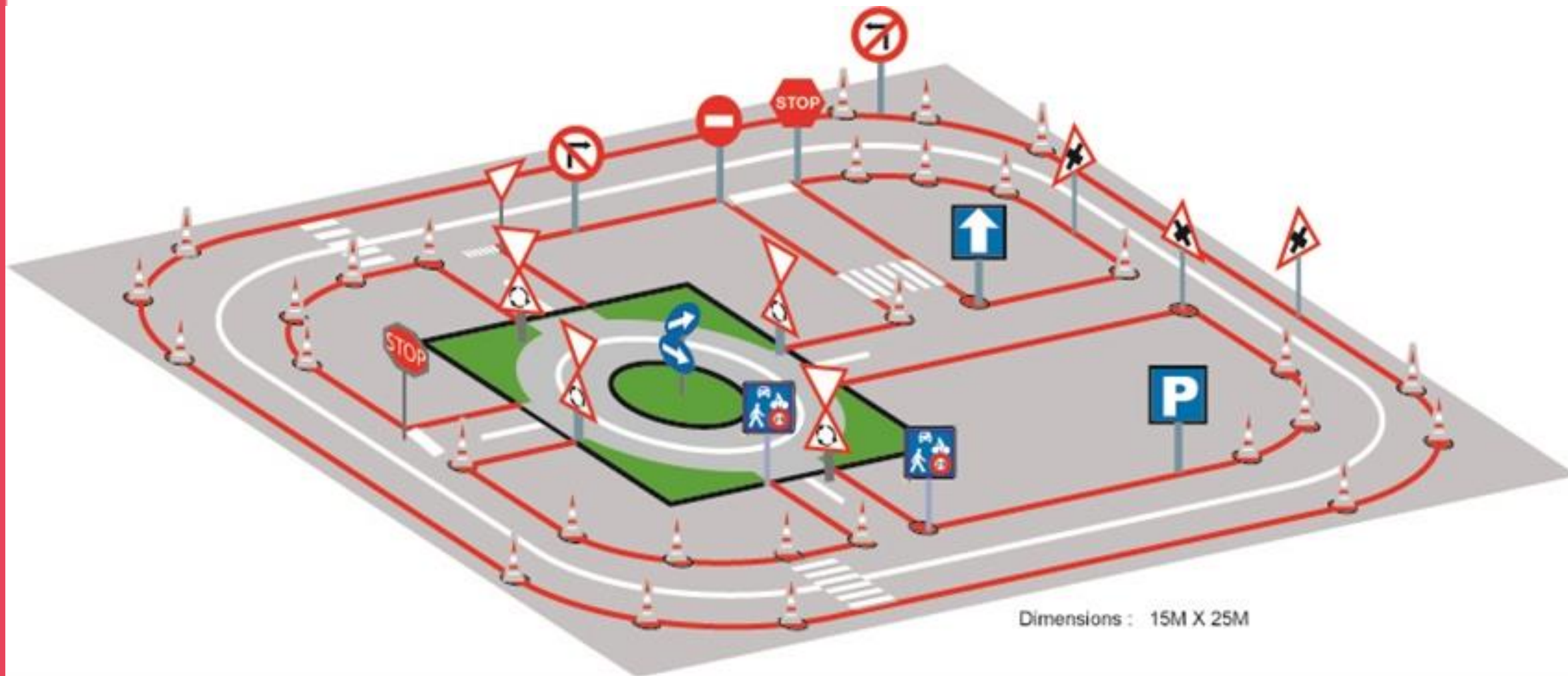
## Parcours et mini-ville 4



Rond-point sur un lino de 6M X 6M en 3 bandes de 2M X 6M.  
Comporte 4 entrées et un noyau centrale de 1M



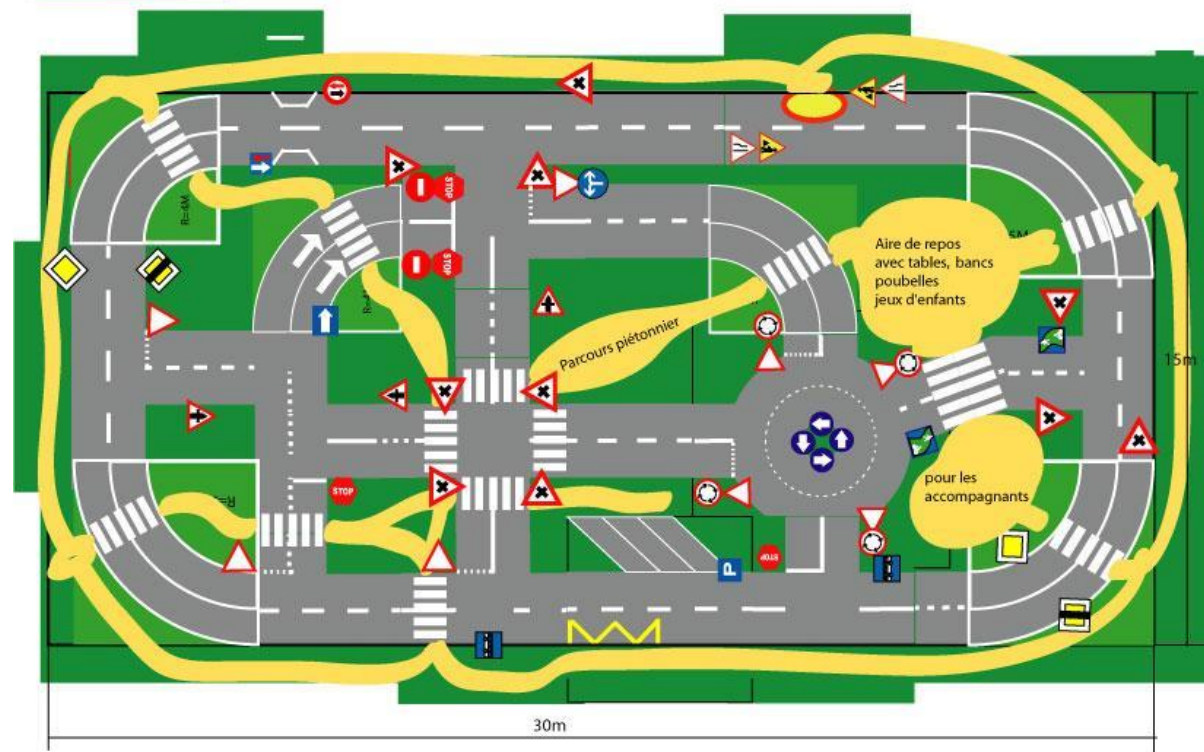
## Parcours et mini-ville 5



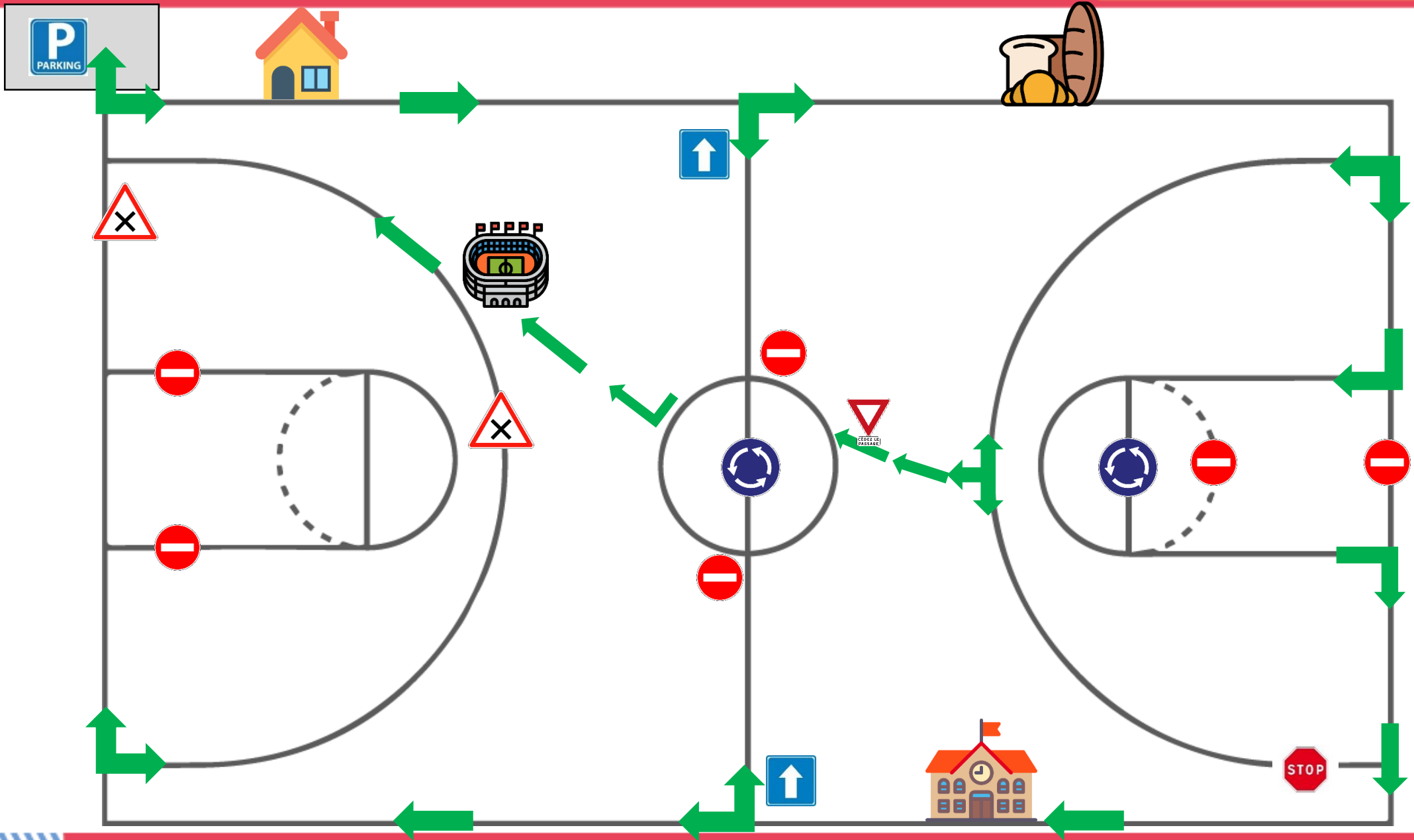
# Parcours et mini-ville 6



Circuit pour la commune d'Angicourt (reproduction interdite)  
51 panneaux 37 poteaux 37 crois 3 caisses de rangement



# Parcours et mini-ville 7



## Situation de référence 2/3 Communiquer sur ses intentions

### But

Communiquer, voir et être vu par les autres usagers de la route

Renseigner sur mes actions

Agir dans le respect des autres usagers et se faire respecter (notamment par les autres usagers motorisés)

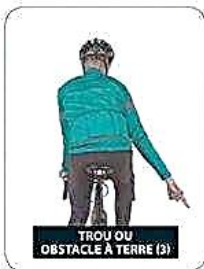
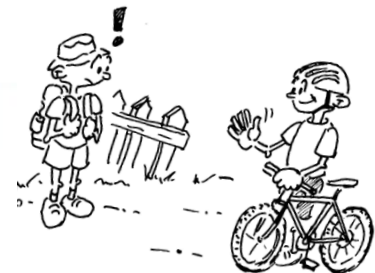
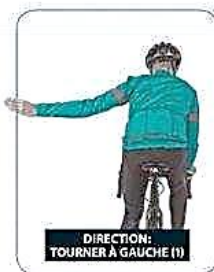
### Aménagement

Mini-ville et parcours de mobilité en espace sécurisé

### Consignes

Aussi important que le code de la route, le respect des autres usagers, en vous déplaçant sur le parcours vous porterez une attention particulière sur les points suivants :

- Priorité aux piétons
- Communiquer avec les automobilistes / autres usagers (contact visuel)
- Communiquer et se rendre visible sur ses intentions (anticiper)
- Se faire respecter (en toute bienveillance, sans agressivité)
- Remercier ! et renforcer l'image sympathique du cycliste



## Situation de référence 3/3

### Rouler en groupe

#### But

- Apprendre à se déplacer en groupe sur voie publique ouverte
- Connaître les postures et les règles de déplacement
- Savoir réagir en fonction du groupe et apprendre à se positionner dans un flux de véhicules

#### Aménagement : Sur un parcours en carré

- Rouler en ligne sans se doubler
- Rouler en minibus

#### Consignes :

- Organiser l'ordre des cyclistes avant de démarrer
- Démarrer à un signal et maintenir une vitesse de déplacement linéaire
- Maintenir sa place et son allure

#### Variables

- Réagir à différents signaux : freinage, accélération, décélération
- Communiquer individuellement et collectivement sur ses intentions
- Doubler et se faire doubler
- Transmettre des informations ou un objet en roulant
- Présenter le rôle de l'ouvreur et du serre file
- Changer de format en roulant (ligne vers le mini-bus et inversement)
- Savoir s'arrêter en groupe à un stop, s'organiser pour repartir en groupe

#### Qu'est-ce qu'un déplacement en « minibus compact »

Il s'agit d'un groupe constitué de 10 personnes maximum, roulant en 2 file cote à cote (légère quiconque).

L'intérêt de ce type de déplacement est d'occuper une place correspondant à l'empâtement d'un minibus sur la chaussée.

Il est très visible et efficace sur les déplacements de courts trajets en espace urbain.

**Attention :** Pour tout déplacement en groupe sur la voie publique, le groupe devra être fermé par un serre-file.

Celui-ci portera une tenue adaptée (gilet réfléchissant) et devra réguler les dépassements de véhicule (communication de l'ouvreur).

**Le serre-file doit parler et rassurer les personnes en fin de groupe.**

## Situation de référence 1/2

### Sortie pédestre d'observations et d'analyse

#### But

Donner du sens aux actions et comportements à adopter  
Connecter les notions de sécurité routière à un environnement connu et de proximité.

#### Aménagement

Sortie en condition extérieure (à pied) pour identifier :

- les signaux et panneaux
- les comportements associés des différents usagers de la voie publique
- les risques associés et points de vigilance

#### Observation en situation réelle

##### Exemple :

Se rendre sur différents points d'intérêt à connaître pour les jeunes cyclistes :  
un giratoire, TaG, DSC, M12, parking ...

##### Observer un aménagement spécifique :

- Identifier puis décrire les actions à réaliser et conduites à tenir
- Identifier les points de vigilance
- Identifier les principaux marquages et panneaux
- Identifier les principaux marquages et panneaux spécifiques aux mobilités pédestres et cyclistes

#### Variables

- Utiliser un support de notes ou de dessin
- Laisser la fiche à l'enfant afin qu'il réalise ce travail d'observation avec l'enseignant ou un parent.
- Possibilité de laisser une fiche à l'enfant avec un thème défini qu'il pourra compléter avec ses parents pour la séance suivante

## Situation de référence 2/2

### Répétitions d'actions spécifiques

#### But

- Connaître les différentes actions nécessitant une vigilance particulière en tant que cycliste
- Répéter les comportements à adopter
- Savoir s'adapter en cas de changement ou de danger imprévu

#### Aménagement

Selon l'action choisie, l'éducateur aménage un espace correspondant ou utilise un parcours préalablement installé (ajoute un élément spécifique)

#### Mise en place : Démonstration commentée

- L'action est réalisée une première fois par l'éducateur sans commentaires
- L'action est réalisée une seconde fois par l'éducateur. Il commente chaque moment important de l'action (conduites à tenir)
- Puis il reformule avec son groupe chaque moment important de l'action et précises conduites à tenir.
- Il répond aux questions et lève les doutes, rassure le public
- Chaque pilote répète l'action prévue jusqu'à la réalisation de la conduite à tenir

#### Consignes :

- Par petit groupe, répéter les actions et conduites à tenir pour les aménagements nécessitant une vigilance spécifique
- Animer la situation en positionnant un observateur/évaluateur et des usagers supplémentaires sur la voie

Notes

**Afin de préparer et de sécuriser sa première sortie sur la voie publique, l'éducateur validera ou approfondira (selon ses observations) les acquis techniques suivants :**

- EC de s'équiper et contrôler son vélo
- Equilibre / pilotage :
  - EC de rouler en ligne droite
  - EC de changer de direction en dissociant le regard (prise d'information sur la sortie de virage),
  - EC de réaliser un contrôle sur l'arrière sans écart de trajectoires
  - EC de lâcher indifféremment chacun des 5 appuis
- Maniabilité
  - EC de démarrer rapidement (anticiper la préparation de pédale)
  - EC de gérer sa vitesse par un freinage efficace
  - EC de ralentir pour céder le passage,
  - EC de réaliser un freinage d'urgence,
  - EC de contrôler efficacement sa vitesse en descente
- EC de communiquer sur ses intentions
- EC de rouler en minibus compact et en file

**L'éducateur référent proposera une organisation collective rassurante pour les jeunes cyclistes dans le respect des règles de déplacement en groupe sur la voie publique.**

## 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**

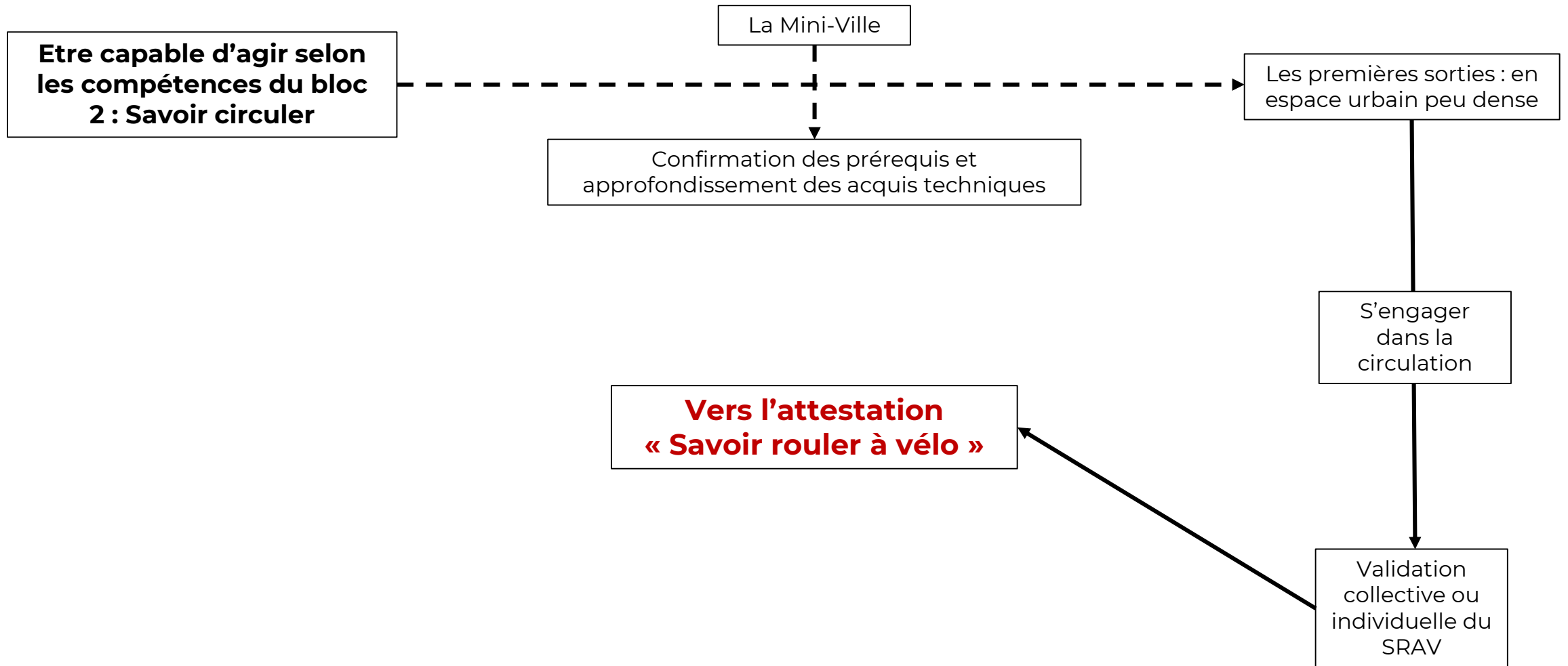
Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route

**Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons**

Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes

# Développement du bloc 3

## Savoir rouler à vélo sur la voie publique



Bloc 3 : 3h

Parcours total : environ 12h (avec maîtrise du pédalage en prérequis)

**Le bloc 3 et la perspective du « ROULER SUR LA VOIE PUBLIQUE » est un moment important dans la progression vers « le savoir rouler à vélo en autonomie ».**

Il symbolise le moment où, pour la plupart des enfants, le vélo devient un peu plus qu'un objet de jeu et d'amusements individuels ou collectifs.

Le vélo devient un outil du déplacement, son premier véhicule permettant d'envisager un déplacement autonome et en toute responsabilité.

Ces déplacements se feront au début dans des espaces et lieux de proximité, puis progressivement (et en grandissant) le vélo pourra être perçue par l'enfant et ses parents comme un moyen d'élargir son horizon et ses perspectives de mobilité.

Enfin ce vélo pourra devenir support d'engagement sportif, d'une pratique de copains, de nombreux kilomètres parcourus pour le plaisir, la liberté, la découverte de nouveaux territoires ou pour se dépasser.

A ce titre, les premiers tours de roues sur la « grande route » doivent être l'occasion d'un moment vécu dans le plaisir et la réussite. Si l'encadrant se doit de rassurer, de donner confiance tout en mettant en réussite, il doit aussi s'assurer que l'environnement choisi correspond aux compétences du cyclistes et de cette nécessaire recherche d'une expérience positive, vécue comme un moment de plaisir partagé.

Aussi, pour accentuer cette sensation de plaisir, l'objectif du « savoir rouler à vélo » et de déplacement ne doit pas être formulé comme une fin en soi, comme un objectif notamment pour les enfants (ce qui est différent pour un adulte qui a accès à d'autres moyens autonomes de déplacements et qui viendra chercher spécifiquement la compétence « SRAV »).

Aussi, l'encadrant aura toujours pour finalité de proposer un objectif de déplacement ludique ou de découverte.

Il ne manquera pas d'insister sur l'intérêt des pauses et des arrêts (pour donner des infos et des consignes) mais aussi pour profiter de la découverte que nous permet le vélo.

Enfin, si le temps disponible le permet, il nous semble important que le vélo soit le moyen d'aller vers la pratique en nature et ainsi inscrire la progression dans une démarche qui irait du proche, de la proximité vers le « lointain » (qui peut être souvent un espace de nature de proximité, une coulée verte, un parc urbain ...) et idéalement vers une sortie qui permette d'emprunter route et chemins.

Aussi, **nous préconisons une approche progressive du bloc 3 qui contribue à cette recherche de mise en confiance et de complexification progressive des lieux et espaces de déplacements.**

## 1. Les premières sorties

### Objectifs

Découvrir son espace de proximité  
 Rouler en espace urbain peu dense  
 Identifier les zones à vigilance et les aménagements spécifiques vélos  
 Construire son itinéraire entre deux points d'intérêt dans un espace connu

### But

Agir, mobiliser ses compétences techniques et savoirs.  
 Mettre en action les conduites à tenir acquises sur le bloc 2

### Mise en œuvre

Sur les premières sorties, privilégier des séquences courtes et des temps de retour au calme (apaisement) important.  
 Ne pas sous-estimer le stress et le niveau de concentration de l'enfant sur les premières sorties en espace partagé.

Favoriser un déplacement vers un objectif précis permettant d'évoluer prioritairement dans des rues de quartier (trafic urbain peu dense) ou en zone de circulation apaisée.

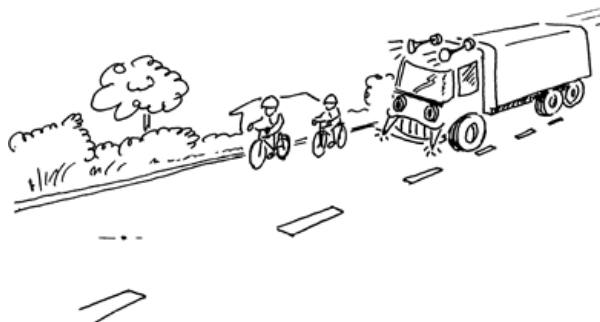
## 2. S'engager dans la circulation

### Objectifs

Agir, mobiliser ses compétences techniques et savoirs faire dans le trafic urbain  
 Mettre en action les conduites à tenir acquises sur le bloc 2  
 Adapter ses actions au regard du contexte et de la circulation  
 Adopter une attitude de vigilance et de prudence

### Mise en œuvre

S'engager et conduire dans traversée d'intersections à mauvaise visibilité sur des routes principales, en passant par le choix d'un itinéraire parcours sur des pistes cyclables et des rues à trafic réduit.



### 3. validation collective ou individuelle du « SRAV »

Selon le temps disponible et les objectifs prévus du projet d'animation, vous pourrez délivrer l'attestation du SRAV à l'issue soit d'une sortie collective accompagnée soit d'une « évaluation » plus complète réalisée individuellement en situation réelle.

Quel que soit le choix, la validation du bloc 3 devra permettre de confirmer (à minima) l'acquisition des compétences suivantes

## 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

### Encadrement sur route et accompagnement

L'encadrement et la sécurisation d'une sortie sur la voie publique nécessite de mettre en place toutes les moyens nécessaires à la protection du groupe :

- Proposition de circuit adaptée au niveau du public
- Déposer l'itinéraire ou les objectifs avant le départ
- Vérifier son matériel de sécurité et de réparation
- Vérifier l'équipement du public (vêtements et matériels)
- Donner les consignes de sécurité et d'organisation nécessaires

### Quels soutiens mobiliser pour co-encadrer et sécuriser le groupe ?

Selon la nature de l'animation et le contexte dans laquelle elle se déroule (temps scolaire ou extra-scolaire), l'éducateur référent pourra faire appel à des soutiens « extérieurs » pour sécuriser le groupe ou assurer le rôle de serre-fil.

- Des encadrants de clubs, brevet fédéraux
- Des parents co-animateurs
- Des policiers municipaux ou nationaux selon le contexte et le nombre d'enfants (par exemple lors de manifestation du type Pti tour USEP)

A finir !!

### 3. Rouler plus loin pour découvrir

Objectifs

Acquérir des comportements « avancés » de mobilité à vélo

Construire un projet individuel de déplacement

Rouler à vélo sur différents types de terrain

### 4. rouler de nuit

# *Annexes et fiches techniques*

# Dynamiser et faire varier sa situation pédagogiques

## LES FAMILLES DE VARIABLES

### L'ESPACE / L'ENVIRONNEMENT

- > Modifier l'espace d'évolution,
- > Ajouter, espacer, diminuer les obstacles,
- > Modifier les trajectoires (lignes droites, courbes, angles de virages),
- > Utiliser les particularités du terrain (pente, dénivelé, accroche, franchissement, obstacle),
- > Evoluer sur la voie publique / partage de l'espace...

### LE MATERIEL

- > Evoluer dans un espace vide / simple,
- > Ajouter du matériel,
- > Varier le matériel : que l'on contourne, que l'on évite, que l'on attrape, qui nous donne des informations d'action,
  - > Varier les informations (visuelles / sonores / couleurs),
  - > Varier les formes / les hauteurs (à franchir)...

### LE CORPS

- > Libérer des appuis,
- > Varier les positions de corps,
- > Combiner des actions,
- > Utiliser les différents équilibres (statique ou dynamique),
- > Prendre des informations à 360°...

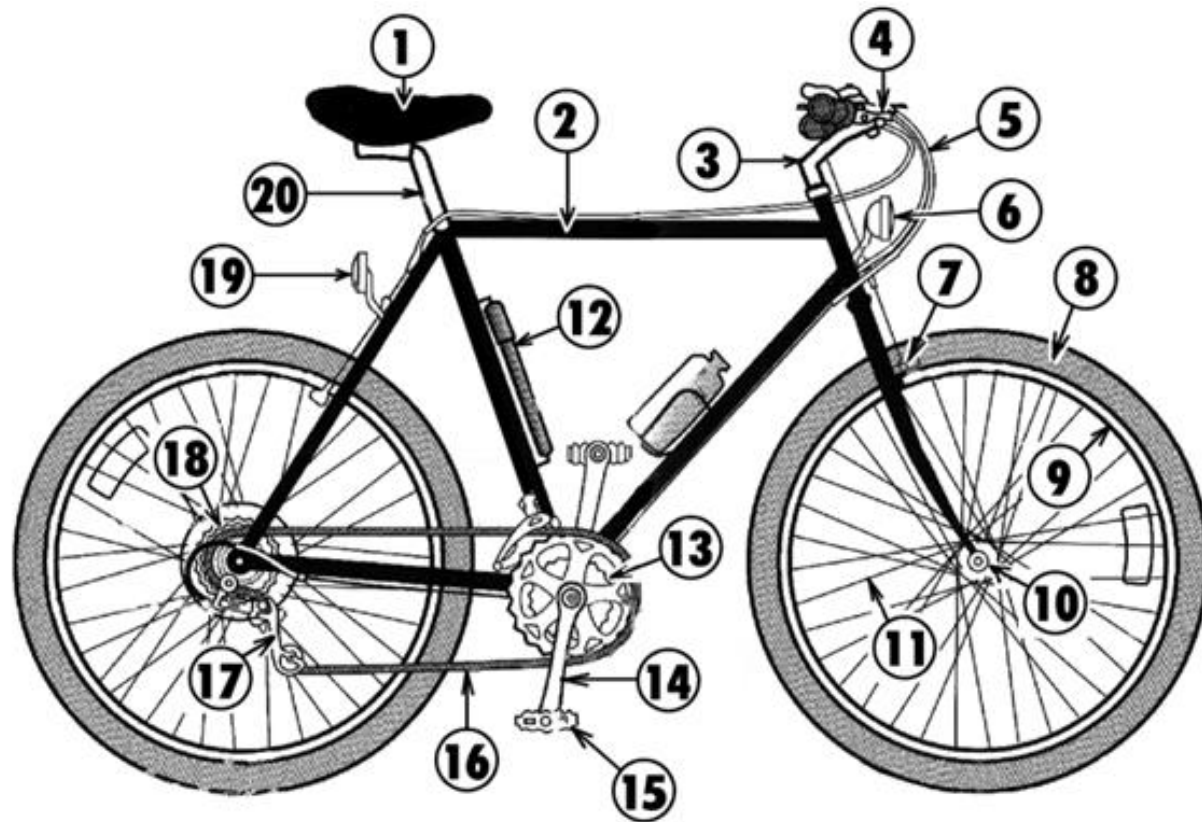
### LE TEMPS

- > Jouer sur la vitesse de réalisation (vite / lent),
- > Blocage, STOP, ralentir, accélérer, s'arrêter, repartir,
- > Freiner / accélérer rapidement...

### L'AUTRE

- > Respecter l'autre,
- > Eviter l'autre,
- > Faire comme l'autre,
- > Faire avec l'autre,
- > Suivre l'autre,
- > Faire différemment,
- > Aller plus vite,
- > Aller plus lentement,
- > Aider l'autre,
- > Pousser, tirer,
- > Rouler en groupe,
- > Communiquer en groupe...

## Identifier et nommer les différents éléments du vélo

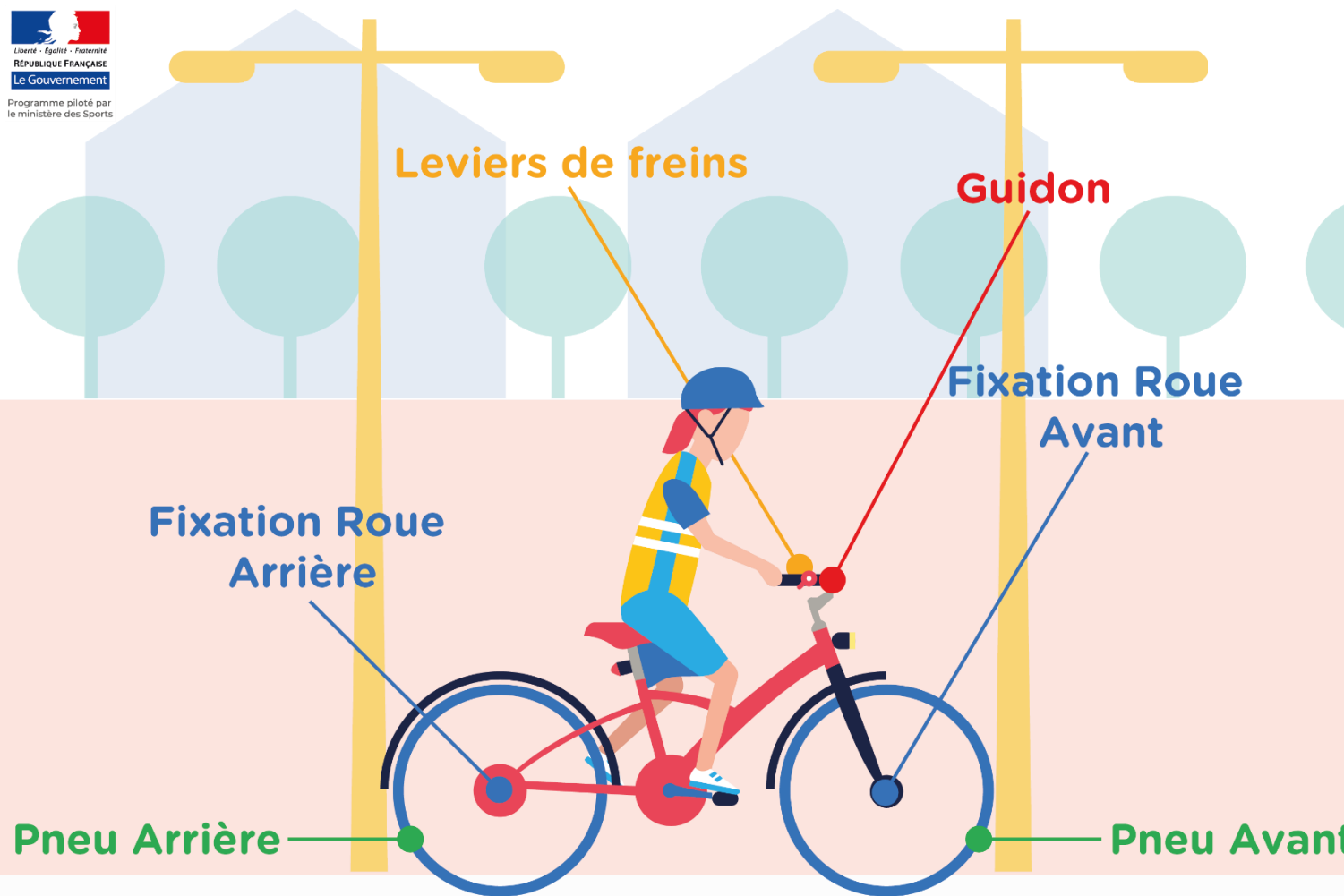


- Selle
- Cadre
- Potence & Guidon
- Fourche
- Dérailleur
- Leviers de freins
- Patins de freins
- Valves
- Pignons / cassette
- Plateaux
- Eclairages
- Sonnette
- Câble de freins
- Pneu
- Jante
- Moyeu de roue
- Rayon
- Pompe
- Pédalier / plateaux
- Manivelle
- Pédale
- Catadioptre
- Tige de selle

# Je Vérifie et je Contrôle mon vélo



Programme piloté par le ministère des Sports



## 1. Fixation des roues

Soulever chaque roue puis les faire retomber sur le sol à plusieurs reprises.

Si la roue est bien fixée, il ne doit pas y avoir de mouvement par rapport au cadre du vélo.

## 2. Réglage des freins

Poussez le vélo vers l'avant et actionner le frein avant, puis vers l'arrière et actionner le frein arrière.

Si les freins sont suffisamment serrés, les roues doivent se bloquer et le vélo s'immobiliser.

## 3. Pression des pneus

Appliquer, sur un point précis de chaque pneu, une forte pression à l'aide des deux pouces

Si les pneus sont bien gonflés, les pouces s'enfoncent très légèrement (quelques millimètres).

## 4. Fonctionnement de la direction

Se mettre face au vélo (regarder vers l'arrière du vélo), coincer fermement la roue avant entre ses deux jambes et tenter de tourner le guidon.

Si le guidon bouge indépendamment de la roue avant, la direction doit être réglée et serrée.

# Je m'équipe, je met mon casque et je le règle !

1  
**PLACEZ VOTRE CASQUE *bien droit***



NI TROP EN AVANT SUR LE FRONT



NI TROP EN ARRIÈRE SUR LA NUQUE



BIEN DROIT COMME IL FAUT

2  
**Bouclez L'ATTACHE**



VOUS DEVEZ POUVOIR GLISSER DEUX DOIGTS ENTRE LA SANGLE ET LE MENTON.

Conseil sport

3  
**RÉGLEZ *les sangles***



NON

AVEZ-VOUS BIEN DEUX Y AUTOUR DE VOS OREILLES ?



OUI

4  
**SERREZ *la molette arrière***



5  
**POUR FINIR, secouez la tête DE GAUCHE À DROITE !**

SI LE CASQUE N'A PAS BOUÉGÉ, C'EST QUE VOUS AVEZ TOUT BON



Un casque, des gants et un gilet réfléchissant (pour être visible sur la voie publique)

- Je prévois des chaussures fermées
- Une tenue adaptée selon le lieu de pratique et la météo
- Je prévois une coiffure adaptée au port du casque





# KID BIKE

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

L'AVENTURE DES PILOTES  
DE 3 À 12 ANS

**Continue ton AVENTURE du Savoir Rouler à Vélo,  
Rejoins un CLUB UFOLEP KID BIKE près de chez toi !**



Réalisation : Vincent BOUCHET - CTS / Jonathan TASSIN - CM / Crédits photos : JoT / 2021  
© UFOLEP - Tous droits réservés

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire