

LIVRET PEDAGOGIQUE SAVOIR ROULER A VELO

Document d'accompagnement

Bloc 1 : savoir pédaler

Objectif : Maîtriser les fondamentaux du vélo

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

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Etre capable de mettre son casque et de le régler	<p>Prendre en compte sa vulnérabilité et la nécessité de porter un casque bien réglé pour protéger sa tête des chocs.</p> <p><i>Remarque : L'équipement complet du cycliste et la tenue (gilet de couleur visible, lacets attachés, rien ne doit dépasser – pas de vêtements autour de la taille, pas de bas de pantalon flottant, pas d'écharpe, ...-)</i></p> <p>Indicateurs d'un casque correctement mis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le casque doit rentrer sur la tête sans forcer et ne doit pas être trop large pour ne pas tomber sur les yeux. • Le casque doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes. • Les différentes lanières entourent les oreilles et l'attache est bien fermée. • La lanière sous le menton ne glisse pas (elle ne passe pas devant le menton). • Le casque est ajusté à la tête : il ne bouge pas quand l'élève secoue la tête droite/gauche, avant/arrière. <p>Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.</p>	<p>Le casque est adapté à la taille du tour de tête.</p> <p>Le réglage est affiné grâce au dispositif de serrage du périmètre crânien.</p> <p>Le casque est attaché correctement.</p> <p>L'élève sait que le casque est obligatoire en dessous de 12 ans (réglementation).</p>
Etre capable de nommer les éléments simples d'un vélo	<p>Connaître les noms des éléments du vélo avec précision pour comprendre les consignes et agir rapidement.</p> <p>Utiliser un vocabulaire adapté à l'activité pour communiquer.</p> <p><u>Vocabulaire attendu</u> : guidon, roues, freins (<i>leviers, câbles, patins</i>), pédales, selles, cadre, potence, fourche, <i>chaîne, feux, catadioptrés, sonnette, pneus, valve, rayons, jante</i>, dérailleur, <i>pignon, plateau, commande de changement de vitesse</i>.</p> <p><i>Le vocabulaire en italique ne figure pas dans les attendus du livret pédagogique SRAV, néanmoins il semble indispensable que les élèves le connaissent. Il doit être maîtrisé pour que la compétence soit validée.</i></p>	<p>L'élève montre la partie du vélo demandée (vocabulaire en réception) et nomme la partie montrée (vocabulaire en production).</p> <p>L'élève comprend et emploie le vocabulaire adapté dans les situations de communication authentiques.</p>

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Etre capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette, pneus)	Connaître et comprendre les fonctions d'usage des éléments de sécurité. Connaître la réglementation qui rend ces éléments obligatoires.	L'élève maîtrise le vocabulaire générique lié à la sécurité. Il associe les éléments de sécurité à leur fonction d'usage. Il associe ce vocabulaire aux risques. Il sait qu'il ne peut pas circuler avec un vélo qui ne possède pas ces éléments de sécurité (réglementation).
Etre 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, chaîne)	Prendre en compte sa vulnérabilité. Comprendre la nécessité de préparer son vélo avant toute utilisation : vérifications et réglages. Apprendre à vérifier et régler son vélo. Indicateurs d'un vélo en état de fonctionner : <ul style="list-style-type: none"> • Les freins fonctionnent : Utiliser le frein avant puis le frein arrière et vérifier que le vélo ne peut rouler. • Si on ne freine pas, les roues tournent librement. • La potence est serrée : Immobiliser la roue avant et vérifier que le guidon ne peut tourner. • La selle est serrée : La selle ne bouge pas quand on tape dessus et sur les côtés. • La selle est correctement réglée : Assis sur la selle, l'élève n'a que la pointe des 2 pieds en contact avec le sol (jambes tendues). • Les pneus sont en bon état (non usés, non craquelés) et gonflés : Les pouces ne s'enfoncent pas lorsque l'on appuie sur les pneus. • Les roues sont serrées : Les roues avant et arrière ne bougent pas quand on les tire vers le bas. • La chaîne est en bon état (non rouillée) et entretenue (huilée). 	L'élève vérifie le fonctionnement de chacun des éléments. Il maîtrise les gestes de vérification. Il sait remédier aux dysfonctionnement constatés ou sait demander de l'aide à un adulte en cas de difficultés. Il sait qu'il ne peut pas circuler avec un vélo en mauvais état et sans les équipements obligatoires (réglementation).
Etre capable de maîtriser les fondamentaux <i>L'élève doit comprendre que pour être autonome et circuler sur la route, il doit <u>dans un premier temps</u>, maîtriser son engin <u>en milieu protégé</u> en mobilisant les compétences ci-dessous qui doivent donc être maîtrisées.</i>		
Monter et descendre de son vélo à l'arrêt	Prendre en compte sa vulnérabilité. → Apprendre à monter et descendre de son vélo à droite (repère : du côté de la chaîne) pour se protéger des autres usagers de la route. Conserver son équilibre avec un seul appui au sol.	L'élève monte et descend de son vélo par la droite. Il reste équilibré en montant et en descendant du vélo.

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Démarrer un pied au sol	<p>Être prêt à démarrer rapidement. → Tenir compte de toutes les étapes successives nécessaires à un démarrage à vélo en sécurité.</p> <p>Étapes nécessaires pour réussir un démarrage à vélo :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A l'arrêt, se préparer et préparer son vélo : <ul style="list-style-type: none"> - Corps droit et équilibré avec un appui au sol - Mains sur le guidon - Pédale d'appui haute pour favoriser une propulsion efficace avec le pied dessus. 2. Prendre l'information d'où peut venir le danger. 3. Identifier s'il y a un danger. 4. Se propulser efficacement (bondir) : Se propulser en ligne droite en maintenant son équilibre et en respectant une trajectoire définie (tout droit, à droite, à gauche) 5. Retrouver rapidement son équilibre dans sa voie de circulation (zone bleue) avec 5 appuis sur le vélo (deux mains sur le guidon + deux pieds sur les pédales + les fesses sur la selle). 	L'élève met en œuvre toutes les étapes successives nécessaires pour réussir un démarrage à vélo en sécurité.
Conduire son vélo en ligne droite	<p>Comprendre la nécessité de rouler droit pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas surprendre et/ou gêner les autres usagers. • Rester à sa place sur la route. • Se protéger. 	<p>L'élève roule droit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il ne touche pas les plots ni le marquage. - Sa trajectoire est rectiligne dans la zone de circulation. <p>Il conserve son équilibre sans poser son pied au sol.</p>
Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple	<p>Prendre de l'information sur les éventuels obstacles rencontrés ou sur les imprévus (portière de voiture qui s'ouvre brutalement, voiture qui recule sans regarder, ...).</p> <p>Réagir rapidement. Garder son équilibre.</p>	<p>L'élève anticipe sa trajectoire en orientant son regard quelques mètres vers l'avant. Il adapte son allure pour pouvoir rester sur la trajectoire imposée par le slalom (matérialisé par des cônes par exemple). Il arrête de pédaler et lève la pédale coté virage. Il reprend le pédalage entre les virages. Il réalise le parcours sans poser un/les pied(s) au sol.</p>
Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée	<p>Comprendre les relations entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitesse et distance de freinage • Pression exercée sur les freins et distance restant à parcourir 	<p>L'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freine avec les 2 leviers de freins en même temps. • Conserve son équilibre. • S'arrête dans la zone délimitée (ni avant, ni après).

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Rouler en enlevant un appui (une main, un pied)	<u>Rouler en enlevant une main du guidon</u> Communiquer ses changements de direction aux autres usagers en montrant avec sa main.	L'élève observe son environnement et adapte son allure. Il signale avec sa main droite ou gauche la direction qu'il va emprunter avant de tourner tout en restant équilibré. Il reprend le guidon avec les deux mains avant de changer de direction. Il garde son équilibre et sa trajectoire.
	<u>Rouler en enlever un pied de sa pédale</u> Vivre volontairement des situations de déséquilibre pour être capable de réagir en cas « d'imprévu » : pied qui glisse de la pédale, branchage sur le parcours...	L'élève roule. Au signal sonore, il enlève le pied d'une pédale. Il garde son équilibre et sa trajectoire. Il remet le pied sur sa pédale et reprend le pédalage.
Rouler dans un couloir étroit (30cm sur 10 m) en position « cavalier » <i>Position cavalier = mains sur le guidon, pieds sur les pédales, fesses levées.</i>	Aborder une déformation de la route (nid de poule, pavés) ou rouler dans un chemin (cailloux, branchages) sans faire d'écart brutal et en gardant son équilibre. → Ne pas surprendre les autres usagers, ne pas être déséquilibré brutalement. Comprendre que retirer l'appui des fesses permet de mettre plus de pression sur le guidon et les pédales et ainsi mieux maîtriser son vélo sur des terrains accidentés.	L'élève contrôle son allure. Son regard est porté juste devant la roue avant. Il soulève ses fesses de la selle. Il conserve son corps droit et amortit les chocs en absorbant les secousses avec ses bras et ses jambes. Il repose ses fesses sur la selle.
Prendre des informations en roulant	Être prêt à réagir en toute circonstance. Agir en respectant le code de la route. Anticiper ses changements de direction et ceux des autres usagers.	L'élève a le buste droit, la tête relevée, le regard est porté au loin (il décentre son regard du guidon de son vélo). Il est capable de décrire la situation et de verbaliser ses prises de décision.
Etre capable d'effectuer un virage à 90°	Changer de direction en conservant son équilibre (se diriger vers la droite/vers la gauche)	L'élève adapte son allure. Il ralentit. Il communique (si besoin) son changement de direction aux autres usagers à l'aide de son bras. Il reste attentif à l'environnement du côté où il ne tourne pas (à gauche s'il va à droite et à droite s'il va à gauche). Il est capable de dissocier les orientations regard/épaules. Il reprend son guidon à deux mains pour se rééquilibrer. Il tourne sans se déporter en restant bien dans la zone bleue de sa voie de circulation.

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Franchir un petit obstacle	Franchir un obstacle (déformation de la route, cailloux/branchage/racines dans un chemin) en gardant son équilibre pour : - Ne pas tomber - Eviter un écart brutal (ne pas sortir de la zone bleue)	<p>La compétence est validée si l'élève est capable d'analyser l'obstacle au regard de sa nature et de ses compétences personnelles et prend la bonne décision.</p> <p>✓ L'obstacle ne permet pas à l'élève de rester sur son vélo pour le franchir → Il s'arrête et porte son vélo</p> <p>✓ L'obstacle est franchissable à vélo mais l'élève n'est pas encore capable de réaliser cette action → Il s'arrête et porte son vélo</p> <p>✓ L'obstacle est franchissable à vélo et élève est capable de réaliser cette action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il adapte son allure. • Son regard est porté juste devant la roue avant. • Il soulève ses fesses de la selle. • Il conserve son corps droit et amortit les chocs en absorbant les secousses avec ses bras et ses jambes.
Changer ses vitesses	Optimiser son déplacement en adaptant son effort : - Au relief - A ses sensations	<p>L'élève prend l'information du milieu dans lequel il est (montée, descente, chemin, ...).</p> <p>Il change ses vitesses avant d'aborder la difficulté (plateaux et pignons).</p> <p>Le rythme de pédalage reste régulier quel que soit les évolutions du relief.</p> <p>L'élève reste équilibré.</p>

Bloc 2 : savoir circuler

Objectif : Découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé

Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Etre capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos.	Lire et comprendre l'environnement pour circuler en préservant sa sécurité et celle des autres usagers.	L'élève distingue les différents espaces de l'environnement (route, trottoir, chemin, passage piéton, parking, ...). Il réussit à identifier les espaces réservés aux cyclistes, ceux partagés avec d'autres usagers et ceux interdits aux cyclistes.
Etre capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation.		
Identifier les principaux panneaux signalétiques (stop, cédez le passage, ...).	Connaître les codes communs à l'ensemble des usagers de l'environnement dans lequel ils évoluent.	<i>Situation : L'élève analyse une situation théorique.</i> L'élève reconnaît les différents panneaux (savoir les nommer) → STOP Il connaît leur signification (quelles actions y sont associées) → JE M'ARRÊTE
Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours.	Lire et comprendre l'environnement pour circuler en préservant sa sécurité et celle des autres usagers.	<i>Situation : L'élève roule seul sur un parcours aménagé en milieu protégé.</i> L'élève circule sur l'ensemble du parcours aménagé. Il réalise les exercices mis en place sur le parcours en respectant le code de la route (panneaux de signalisation, règles de circulation) Il signifie aux autres cyclistes son intention de changer de direction.

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Etre capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons		
Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route.	Mobiliser ses connaissances (codes et actions associées) et ses compétences analytiques et motrices pour prendre des décisions qui permettent de circuler en préservant sa sécurité et celle des autres.	<p><i>Situation : Plusieurs élèves roulent seuls sur un parcours aménagé en milieu protégé (mettre des élèves piétons).</i> L'élève réalise les exercices mis en place sur le parcours en respectant le code de la route et en tenant compte des autres usagers (cyclistes et piétons).</p> <p><i>Situation : L'élève analyse une situation théorique.</i> Il répond aux questions posées en respectant le code de la route et en tenant compte de tous les usagers possibles.</p>
	Apprendre à rouler en groupe.	<p><i>Situation : Les élèves roulent en groupe sur un circuit fermé en milieu protégé.</i> L'élève garde sa place dans la file indienne. Il roule à une allure constante et conserve sa trajectoire. Il conserve une distance suffisante avec l'élève/le groupe de devant. Il a les mains prêtes à agir sur les freins. Il regarde loin devant lui.</p>
Etre capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons		
Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes.	Connaître et mettre en œuvre un code commun à l'ensemble des usagers de la route pour circuler en préservant sa sécurité et celle des autres.	<p><i>Situation : Les élèves roulent en binôme sur un parcours aménagé en milieu protégé (mettre des élèves piétons).</i> L'élève de devant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapte son allure - Signifie à son partenaire ses changements de direction. - Conserve son équilibre <p>L'élève de derrière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapte son allure - Analyse les indications de son partenaire - Maîtrise sa trajectoire - Garde une distance de sécurité avec le vélo de devant

		<p><i>Situation : Plusieurs élèves roulent seuls sur un parcours aménagé en milieu protégé (mettre des élèves piétons).</i></p> <p>L'élève adapte son allure et signifie ses changements de direction. L'élève est attentif à l'environnement et tient compte des changements de direction des autres cyclistes en adaptant son allure.</p>
--	--	---

Bloc 3 : savoir rouler à vélo

Objectif : Découvrir la mobilité à vélo en milieu réel

Pour s'engager dans ce bloc, l'enseignant doit s'assurer, en milieu protégé, que les compétences motrices des élèves sont suffisamment stabilisées pour leur permettre de porter une attention accrue à l'analyse de l'environnement en milieu réel.

Il s'agit d'apprendre à rouler à vélo en autonomie sur la voie publique et à s'approprier les différents espaces de pratique. *Cela nécessite donc de transférer les compétences acquises en milieu protégé lors des sorties à vélo en milieu.*

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Etre capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos.		
Emprunte la piste ou bande cyclable.	Identifier les espaces réservés aux cyclistes pour préserver sa sécurité et celle des autres usagers.	L'élève reconnaît les panneaux signalétiques. Il choisit de circuler en priorité sur les pistes cyclables dès qu'il en a la possibilité.
Ne roule pas sur les trottoirs.	Identifier les espaces interdits aux cyclistes pour préserver sa sécurité et celle des autres usagers (piétons).	L'élève connaît le code de la route. Il sait qu'au-delà de 8 ans la circulation à vélo sur les trottoirs est interdite (réglementation).
Etre capable de circuler en respectant le code de la route	Lire et comprendre l'environnement pour circuler en préservant sa sécurité et celle des autres usagers.	Code de la route : - espaces de circulation - panneaux de signalisation - réglementation - règles de circulation - attitude respectueuse avec les autres <i>usagers</i> L'élève circule sans commettre d'infraction au code de la route.
Etre capable de rouler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route.	Etre conscient et tenir compte sa vulnérabilité. Comprendre la nécessité de prendre des informations (stables, fluctuantes et imprévues) pour faire des choix et agir en préservant sa sécurité et celle des autres usagers.	L'élève circule en tenant en compte des autres : - il prend de l'information - il analyse les situations - il fait des choix - il agit à bon escient

Compétences et connaissances Livret pédagogique SRAV	Objectif : Rendre l'élève autonome → Permettre à l'élève de comprendre/apprendre à :	Explicitation des compétences et Repères pour l'évaluation
Etre capable de rouler à droite sur la voie publique.	Identifier les espaces sur la voie de circulation les mieux adaptés pour préserver sa sécurité et celle des autres usagers.	L'élève circule au milieu d'un couloir d'environ 80 cm à droite de la voie de circulation (zone bleue) pour se protéger des voitures en stationnement (rétroviseurs, ouverture des portières) et/ou du trottoir.
Etre capable de rouler en groupe.	Permettre aux élèves de gagner en autonomie et circuler plus librement avec leurs amis. Prendre sa place dans le groupe. Comprendre son rôle dans le groupe. Comprendre que ses actions ont des conséquences sur les autres membres du groupe et sur les autres usagers. → Lien entre actions individuelles et répercussions sur le collectif.	L'élève connaît les règles de circulation : - Les cyclistes doivent rouler en file indienne en présence d'un véhicule venant de l'arrière - Les cyclistes peuvent rouler en double file s'ils ne gênent pas la visibilité et la circulation (<i>protocole départemental de la Manche : les élèves se déplacent systématiquement en file indienne sauf en cas de dépassement dans les montées</i>) Il sait : - Indiquer ses changements de direction en conservant son équilibre. - Contrôler sa vitesse en s'adaptant aux autres membres du groupe quand il roule en tête. - Garder une distance suffisante (égale à un vélo à deux vélos) avec les autres usagers (autres véhicules et les autres cyclistes du groupe) - Alerter d'un danger les autres membres du groupe
Etre capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les directions.	Identifier les espaces sur la voie de circulation les mieux adaptés pour préserver sa sécurité et celle des autres usagers.	L'élève circule dans un couloir à droite de la voie de circulation (zone bleue), à environ 1m des voitures en stationnement et/ou du trottoir.