

# TENDRE LE BRAS/REGARDER DERRIÈRE

**OBJECTIF : ROULER DROIT EN TENDANT LE BRAS OU EN REGARDANT DERRIÈRE**

## CONTENU

Pour garder une trajectoire rectiligne à vélo, deux éléments sont essentiels : l'équilibre cycliste/vélo et le regard du cycliste qui doit être dans l'axe de la trajectoire. Lorsque le cycliste lâche le guidon ou qu'il regarde ailleurs que devant lui, il modifie l'un de ces deux éléments et risque alors de s'écarter de la trajectoire qu'il voulait suivre. Or, lâcher le guidon d'une main ou regarder derrière sont deux manœuvres que le cycliste doit savoir exécuter pour être en sécurité dans la circulation.

Le cycliste doit en effet faire comprendre suffisamment à l'avance aux autres conducteurs ce qu'il va faire pour leur laisser le temps et l'espace de s'adapter à la situation. Quand il veut tourner à gauche ou à droite, le seul moyen qu'il ait de le faire savoir est de tendre le bras gauche ou le bras droit. Il doit tendre le bras à l'horizontal, à la hauteur de l'épaule. La main est ouverte, la paume dirigée vers l'avant, pour être encore plus visible. Dans le même temps, il ne doit pas s'écarter de la trajectoire qu'il suit.

De même, lorsqu'il circule, le cycliste a besoin pour sa sécurité de savoir ce qui se passe derrière lui ; c'est particulièrement important quand il s'apprête à changer de direction. Pour prendre de l'information vers l'arrière, le cycliste doit écouter le bruit des véhicules qui s'approchent ; il doit aussi tourner la tête vers l'arrière pour contrôler la présence ou non d'autres usagers motorisés tout en conservant toujours une trajectoire rectiligne.

Lorsque le cycliste garde les deux mains sur le guidon, la prise d'information visuelle vers l'arrière se fait par une simple rotation de la tête. Cette technique ne permet pas une exploration complète de ce qui se passe derrière mais elle est suffisante pour savoir s'il y a des voitures ou non, si elles sont proches ou éloignées. Pour un examen plus complet, la rotation de la tête ne suffit pas, le cycliste doit la compléter par une rotation du buste. Cela n'est possible que si le cycliste lâche le guidon du côté où il veut faire la rotation du buste, selon la technique de base suivante :

- lâcher le guidon et redresser complètement le buste ;
- placer la main derrière la selle pour reprendre un appui, ouvrir l'épaule et obliger le buste à rester droit ;
- tourner le buste et la tête.

Le cycliste doit avoir appris à maîtriser ces deux manœuvres (tendre le bras et regarder derrière) avant de rouler sur la chaussée.

## NOTES PRÉLIMINAIRES

L'acquisition des habiletés proposées dans les exercices de ce dossier pédagogique est particulièrement importante. Elle conditionne directement l'aisance des élèves dans la circulation lorsqu'ils devront changer de direction ou dépasser.

Comme dans la séance précédente, le travail se fait dehors (cour de récréation, plateau d'évolution). Là encore, il est préférable que les élèves utilisent leur propre vélo réglé à leur taille (voir dossier pédagogique 2 « Contrôler son vélo ») et qu'ils portent correctement leur casque (voir dossier pédagogique 3 « Se protéger la tête »).

Les distances portées sur les schémas ne sont que des indications que l'on peut adapter au niveau des élèves.

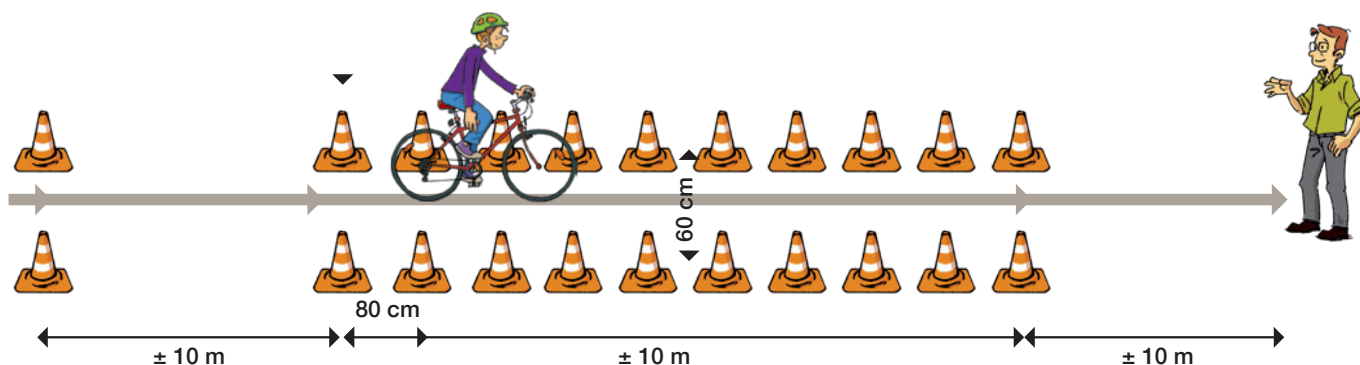
## MATÉRIEL

- Les vélos et les casques de chaque élève
- 40 cônes (30 cm de hauteur) ou plots EPS
- Une ardoise et des craies

## EXERCICES SUR L'AIRE D'ÉVOLUTION

### Exercice 1 : Lâcher le guidon d'une main

- Demander aux élèves comment fait un cycliste dans la circulation pour prévenir les autres conducteurs qu'il va tourner à droite ou à gauche (il doit tendre le bras à droite ou à gauche pour informer les autres conducteurs qu'il va changer de direction).
- Faire préciser aux élèves quels sont les risques encourus par le cycliste lorsqu'il tend le bras (risque de perte d'équilibre et de chute ou, plus fréquemment, risque de déviation de trajectoire qui peut surprendre un conducteur arrivant de l'arrière).
- Positionner deux cônes pour matérialiser le départ de l'exercice puis, à une dizaine de mètres, mettre en place deux rangées de 10 cônes espacés d'environ 80 cm. La largeur du couloir sera égale à environ 60 cm.

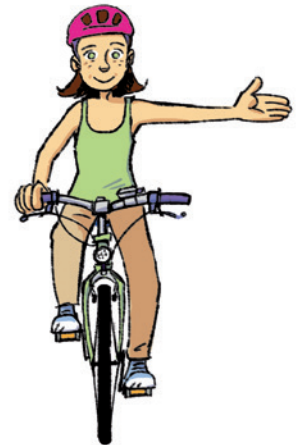


- Mettre les élèves en file indienne, le premier de la file entre les cônes de départ.
- Se placer à une dizaine de mètres de la fin du couloir, dans son axe, pour guider les élèves.
- Donner les consignes :
  - démarrez lorsque celui qui vous précède entre dans le couloir de cônes et regardez-moi en permanence ;
  - en abordant le couloir, arrêtez de pédaler, lâchez doucement le guidon de la main droite et laissez pendre le bras le long du corps ;
  - à la sortie du couloir, remettez la main sur le guidon puis revenez vous placer derrière le dernier de la file.

- Veiller à ce que les élèves conservent une trajectoire rectiligne en leur rappelant qu'ils doivent lever la tête et regarder loin. Veiller également à ce qu'ils restent souples. Pour éviter qu'ils crispent la main qui tient le guidon, leur demander de l'ouvrir légèrement.  
La libération d'un des appuis (main droite ou main gauche) a pour effet de rompre l'équilibre corps/vélo qui permettait de conserver une trajectoire rectiligne. Il faut donc compenser cette perte de point d'appui par un appui moins fort de la main opposée tout en gardant le buste droit. D'où la nécessité de rester souple en respirant bien.
- Faire refaire l'exercice pour la main droite et la main gauche, d'abord en arrêtant de pédaler à l'entrée du couloir de cônes, puis en continuant à pédaler dans le couloir de cônes.

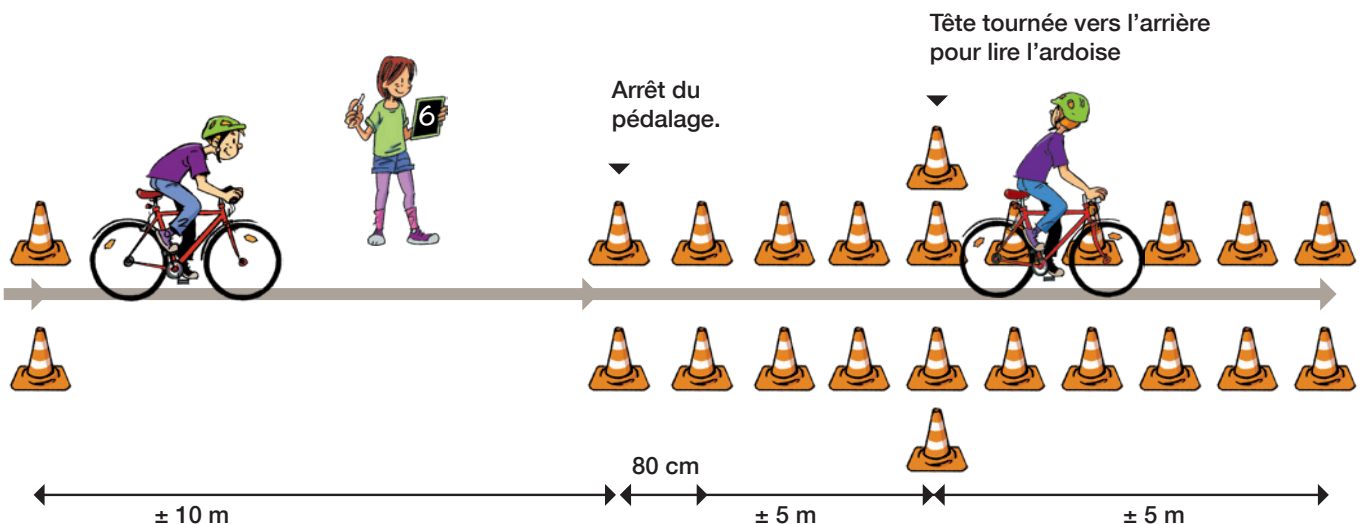
### Exercice 2 : Tendre le bras

- Expliquer aux élèves la manière dont ils doivent tendre le bras :  
Pour indiquer clairement son changement de direction, le cycliste doit :
  - tendre le bras à l'horizontale à la hauteur de l'épaule ;
  - ouvrir la main, paume dirigée vers l'avant pour être encore plus visible.
- Faire effectuer le bon geste aux élèves.
- Mettre les élèves en file indienne comme pour l'exercice précédent et se placer dans l'axe du couloir.
- Donner les consignes :
  - démarrez lorsque celui qui vous précède entre dans le couloir de cônes et regardez-moi en permanence ;
  - en arrivant dans le couloir, lâchez doucement le guidon de la main droite, laissez pendre le bras le long du corps puis levez le bras à l'horizontale, mains ouverte, paume dirigée vers l'avant ;
  - à la sortie du couloir, remettez la main sur le guidon puis revenez vous placer derrière le dernier de la file.
- Faire répéter l'exercice pour le bras droit et le bras gauche jusqu'à ce que la gestuelle du changement de direction soit intégrée en conservant une trajectoire rectiligne.



### Exercice 3 : Tourner la tête vers l'arrière et prendre de l'information

- Demander aux élèves pourquoi il est important de savoir ce qui se passe derrière soi lorsqu'on roule à vélo. (C'est important pour ne pas surprendre, lors d'un changement de trajectoire, ceux qui sont situés derrière soi et qu'on ne voit pas. C'est particulièrement important lorsqu'on veut tourner à gauche).
- Rappeler que le cycliste, même si les bruits de la circulation l'aident, n'a pas d'autre solution que de tourner la tête pour être sûr de ce qui se passe derrière lui.
- Faire préciser aux élèves le danger de cette situation : dévier de sa trajectoire.
- Matérialiser le milieu du couloir de cônes à l'aide de quelques cônes qui serviront de repères pour les exercices et mettre les élèves en file indienne, le premier de la file entre les cônes de départ.



- Placer un élève avec une craie et une ardoise au début du couloir, sur le côté gauche. Cet élève est chargé avant chaque passage d'un élève d'inscrire un chiffre ou une lettre majuscule sur l'ardoise et de tenir cette ardoise à hauteur des yeux, perpendiculairement au couloir de cônes.
- Donner les consignes :
  - démarrez lorsque celui qui vous précède sort du couloir de cônes ;
  - en abordant le couloir, arrêtez de pédaler ;
  - au milieu du couloir, tournez la tête à gauche vers l'arrière et prenez l'information inscrite sur l'ardoise ;
  - à la sortie du couloir, annoncez à voix haute le chiffre ou la lettre lu puis revenez vous placer derrière le dernier de la file.
- Demander aux élèves leurs suggestions pour réussir cette manœuvre. Après discussion, leur donner la technique pour rouler droit entre les cônes tout en regardant derrière :
  - redresser le buste sans modifier la position des bras ;
  - tourner la tête sans brutalité, progressivement.

Tout mouvement précipité ou mal maîtrisé va rompre l'équilibre corps/vélo et provoquer une déviation de trajectoire.

- Inciter chaque élève à bien respirer pour qu'il reste le plus souple possible et lui demander d'ouvrir légèrement les mains de manière à ne pas se crisper sur le guidon.
- Expliquer après le premier passage pourquoi cette manœuvre est difficile : lorsque le cycliste regarde vers l'arrière, il doit gérer deux choses à la fois :
  - la trajectoire et la maîtrise de son vélo ;
  - les informations qu'il doit prendre.

Pour la sécurité du cycliste, Il est important que les informations qu'il prend vers l'arrière soient rapides, justes et complètes ; cette prise d'informations va donc mobiliser pendant quelques instants toute son attention. S'il n'a pas acquis une maîtrise parfaite de la trajectoire de son vélo, il risque de se retrouver au milieu de la chaussée sans s'en rendre compte.

- Faire répéter l'exercice jusqu'à ce que les élèves ne s'écartent plus de la trajectoire lorsqu'ils se retournent vers l'arrière.