

**Projet « Savoir Rouler à Vélo », Module 2022-23, cycle 3**



**Le site de référence** (*Ctrl + clic sur l'image pour suivre le lien*)



**Recommandations / procédures départementales pour l'activité VTT/cyclisme**

<https://eps01.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article31>

**Ressources sur le Savoir Rouler à l'école**

<https://eps01.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article163>

## Aspects réglementaires

### Savoir Rouler à vélo

NOR : MENE2119126C / Circulaire du 23-6-2021 / B.O du 1 juillet 2021

#### Quelques éléments essentiels :

\* Le savoir rouler à vélo vise le développement de la pratique du vélo en toute sécurité avec l'objectif à terme que tous les enfants entrant au collège maîtrisent la pratique de manière autonome dans des conditions réelles de circulation, à des fins de mobilité. Ce programme vise les enfants de 6 à 11 ans. Il comporte trois blocs (savoir pédaler, savoir circuler, savoir rouler à vélo) représentant 10 heures de formation par enfant, 15 heures pour une classe. Une attestation est délivrée à l'issue de la validation des trois blocs. Les partenaires du Srav proposent des intervenants bénévoles ou professionnels qualifiés et des formations à l'attention des éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives (Étaps), des animateurs jeunesse, des professeurs des écoles.

\* Les services favoriseront les coopérations entre le mouvement sportif et les collectivités territoriales, dans le temps scolaire avec les écoles (et les établissements spécialisés, dont les IME, pour les enfants en situation de handicap), dans le temps périscolaire et extrascolaire avec les organisateurs d'accueils collectifs de mineurs.

livret pédagogique	livret pédagogique	livret pédagogique
<b>bloc 1 : savoir pédaler</b> validation par l'intervenant :	<b>bloc 2 : savoir circuler</b> validation par l'intervenant :	<b>bloc 3 : savoir rouler à vélo</b> validation par l'intervenant :
Être capable de mettre son casque et de le régler <input type="checkbox"/>	Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos <input type="checkbox"/>	Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos <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 de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation <input type="checkbox"/>	Être capable de circuler en respectant le code de la route <input type="checkbox"/>
Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette) <input type="checkbox"/>	Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours <input type="checkbox"/>	Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route <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 rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons <input type="checkbox"/>	Être capable de rouler à droite sur la voie publique <input type="checkbox"/>
Être capable de maîtriser les fondamentaux <input type="checkbox"/>	Adopter son déplacement en fonction des autres usagers de la route <input type="checkbox"/>	Être capable de rouler en groupe <input type="checkbox"/>
Monter et descendre de son vélo à l'arrêt <input type="checkbox"/>	Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons <input type="checkbox"/>	Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections <input type="checkbox"/>
Démarrer un pied au sol <input type="checkbox"/>	Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes <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"/>		
Palentiner, 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 (50 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 : .../.../...	Réalisé le : .../.../...	Réalisé le : .../.../...
À :	À :	À :
Par :	Par :	Par :



**Module d'apprentissage : composée de 10 séances, à raison de deux séances par semaine (pour la plupart des classes) pour les séances 1 à 8 ; les séances 9, 10 auront lieu le même jour. Ces séances sont complétées par un travail en classe autour du SRAV.**

**Lors des séances 1 à 8, la classe est partagée en 2 groupes : un groupe avec l'enseignant(e) et un autre avec l'éducateur sportif. Rotation des groupes à la moitié du temps de la séance.**

Séances 1 et 2 : jeu collectif « les coupelles »  
Ce jeu collectif sera mené par les enseignant(e)s

**But** : pédaler pour récupérer les coupelles

**Objectifs d'apprentissage** : issus des blocs 1 et 2 du SARV

Bloc 1 : savoir pédaler

**Être capable de maîtriser les fondamentaux**

- Monter et descendre de son vélo à l'arrêt
- Démarrer un pied au sol
- Conduire son vélo en ligne droite
- Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple
- Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée
- Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)
- Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position « cavalier »
- Prendre des informations en roulant
- Être capable d'effectuer un virage à 90°
- Franchir un petit obstacle
- Changer ses vitesses

Bloc 2 : savoir circuler

**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

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe** : il est préférable que chaque élève ait un vélo, sinon 1 vélo pour 2
- **Espace** : cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps** : la moitié de la séance
- **Matériel** : 1 caisse (ou carton pour déposer les coupelles)

Des coupelles (4 à 5 couleurs, 8 par couleur)



Des cônes pour poser des coupelles dessus (une vingtaine) ou autres objets permettant d'avoir un peu de hauteur (cartons, bancs, chaises...)

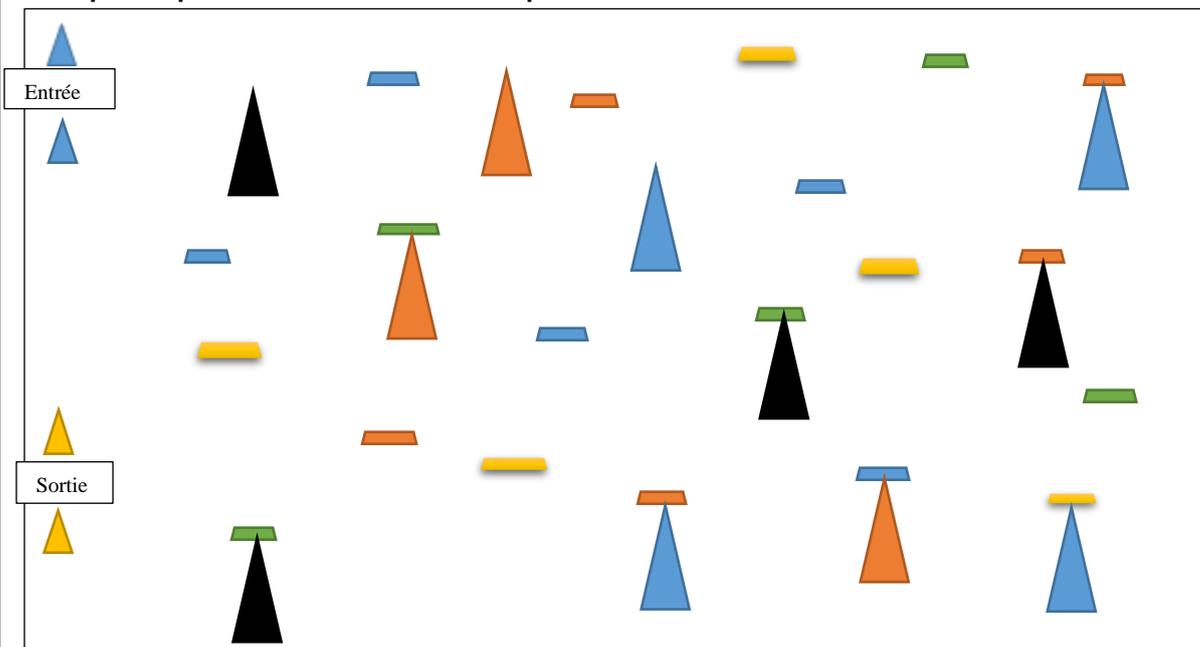


Des plots pour matérialiser le début et la fin du parcours



Exemple de dispositif : (parking, 1 entrée, 1 sortie, des coupelles au sol, des coupelles sur des plots)

Ce dispositif peut tout à fait être installé par les élèves.



**Consignes :**

Remarques : sur ces 2 premières séances, il est important de ne pas mettre de contrainte de temps (laisser du temps aux élèves pour réaliser l'activité). Avant de commencer, insister sur la sécurité et notamment sur le fait qu'il n'y a pas de sens de déplacement donc il faut tenir compte des autres !

Les jeux suivants ont un dispositif commun mais une difficulté croissante, ce qui permettra notamment de différencier facilement si besoin.

8 jeux sont proposés mais selon les classes, il ne sera peut-être pas possible de proposer tous les jeux sur 2 séances.

Jeu 1 : « ensemble, vous allez devoir ramasser les coupelles. En partant de l'entrée, chaque élève doit aller récupérer une coupelle. En arrivant près de la coupelle, il faut freiner et poser au moins un pied au sol. Avant de repartir, penser à remonter sa pédale pour faciliter le démarrage. Aller déposer la coupelle dans la caisse en passant par la sortie. Puis, en repartant de l'entrée, retourner chercher une autre coupelle. Attention aux autres cyclistes ! »

Possibilité de faire 2 ou 3 manches.

Jeu 2 : idem « jeu 1 » mais à chaque passage, il faut rapporter une coupelle de couleur différente. **OU** en formant des binômes (ou trinôme), chaque binôme (ou trinôme) doit rapporter uniquement les coupelles d'une même couleur.

Possibilité de faire 2 ou 3 manches.

Jeu 3 : idem « jeu 1 » ou « jeu 2 » (à l'appréciation de l'enseignant-e) mais pour récupérer les coupelles qui sont sur les plots, il est interdit de poser le pied au sol. Il faut les récupérer en pédalant.

Possibilité de faire 2 ou 3 manches.

Jeu 4 : idem « jeu 3 » mais pour rapporter la coupelle dans la caisse, il faut pédaler sans être assis sur sa selle (en appui sur les pédales uniquement).

Possibilité de faire 2 ou 3 manches.

Jeu 5 : idem « jeu 3 » mais pour rapporter la coupelle dans la caisse, la main qui tient la coupelle doit être en l'air (donc tenir son guidon avec une seule main).

Possibilité de faire 2 ou 3 manches.

Jeu 6 : idem « jeu 3 » mais nécessité de changer de vitesse après avoir récupéré la coupelle.

Possibilité de faire 2 ou 3 manches.

Jeu 7 : en binôme, les élèves se suivent pour aller récupérer une coupelle. Celui qui est devant récupère la coupelle (en s'arrêtant ou non) et la transmet à son camarade qui le suit. La transmission de la coupelle se fait en s'arrêtant puis sans s'arrêter. Celui qui porte la coupelle est toujours devant et le second le suit.

Complexification : les élèves sont en trinôme et la coupelle doit passer dans les mains des 3 élèves avant d'être déposée dans la caisse.

Possibilité de faire 2 ou 3 manches.

Jeu 8 : ATTENTION, même espace de jeu mais changement de dispositif !

Pour ce jeu, le dispositif est composé uniquement d'une entrée, d'une sortie et de plots disposés dans l'espace de jeu. Vers l'entrée, toutes les coupelles sont disposées dans une caisse. Chaque élève prend une coupelle et doit aller la déposer sur un plot en posant un pied au sol près de la coupelle. Avant de repartir, penser à remonter sa pédale pour faciliter le démarrage.

Puis les élèves ont la même mission mais ils doivent déposer la coupelle sans s'arrêter. Si le dépôt des coupelles sur les plots est trop compliqué, il suffit de remplacer les plots par des cerceaux et les élèves doivent déposer les coupelles dans les cerceaux.

Possibilité de faire plusieurs manches.

**Critères de réalisation :**

- Pédaler et s'arrêter à côté d'une coupelle
- Récupérer une coupelle
- Tenir la coupelle en pédalant

**Critère de réussite :** rapporter toutes les coupelles dans la caisse sans tomber et sans laisser tomber les coupelles en route.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu.
- aire de l'espace de jeu.
- possibilité d'avoir différents objets et non pas uniquement des coupelles. Ce qui facilite plus ou moins les déplacements.

**Séances 1 et 2 : atelier « mécanique »  
Cet atelier sera animé par l'éducateur sportif**

**But :** apprendre à réparer un vélo

**Objectifs d'apprentissage :** issus du bloc 1 du SRAV

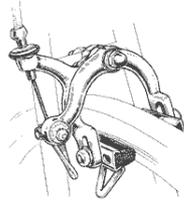
Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette)

Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)

**Dispositif :**

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** par 3 ou 4
- **Espace :** cour d'école, city, parking, pelouse...
- **Temps :** la moitié de la séance
- **Matériel :**

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4								
			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">VERIFICATIONS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5" style="vertical-align: middle;"><b>ROUES</b></td> <td>roue AVANT correctement serrée</td> </tr> <tr> <td>roue AVANT tournant sans frottement</td> </tr> <tr> <td>roue ARRIERE correctement serrée</td> </tr> <tr> <td>roue ARRIERE tournant sans frottement</td> </tr> <tr> <td>rayons : tous sont présents et tendus</td> </tr> </tbody> </table>	VERIFICATIONS		<b>ROUES</b>	roue AVANT correctement serrée	roue AVANT tournant sans frottement	roue ARRIERE correctement serrée	roue ARRIERE tournant sans frottement	rayons : tous sont présents et tendus
VERIFICATIONS											
<b>ROUES</b>	roue AVANT correctement serrée										
	roue AVANT tournant sans frottement										
	roue ARRIERE correctement serrée										
	roue ARRIERE tournant sans frottement										
	rayons : tous sont présents et tendus										

**Consignes :**

Sous forme d'atelier :

- 1 Réparer une crevaison.
- 2 Démonter une roue et enlever la chambre à air.
- 3 Enlever un patin de frein, démonter un câble de frein.
- 4 Check-liste : effectuer les vérifications sur un vélo.

**Critères de réalisation :**

Par groupe de 3 ou 4, les élèves réalisent 2 ateliers la première séance et les 2 autres ateliers lors de la seconde séance.

30 minutes pour réaliser 2 ateliers de mécanique.

**Critères de réussite :**

Les élèves coopèrent et trouvent des solutions ensemble.

Ils repèrent les problèmes du vélo et sont capables de le résoudre.

**Variables didactiques :**

- nombre d'ateliers.
- nombre d'élèves par groupe.
- donner des documents pédagogiques aux élèves.

# CHECK-LISTE à compléter avant chaque départ

## Organisation :

- travail par 2 (l'élève A contrôle le vélo de l'élève B et complète le tableau suivant ; l'élève B contrôle le vélo de l'élève A et complète le tableau suivant)
- s'il y a des croix dans la colonne "NON", consulter un adulte.

Date :

Elève A

Elève B

			Vélo de l'élève A		Vélo de l'élève B	
			oui	non	oui	non
<b>VERIFICATIONS</b>						
<b>ROUES</b>	roue AVANT correctement serrée					
	roue AVANT tournant sans frottement					
	roue ARRIERE correctement serrée					
	roue ARRIERE tournant sans frottement					
	rayons : tous sont présents et tendus					
<b>PNEUS</b>	avant	bon état de l'enveloppe				
		pression correcte				
	arrière	bon état de l'enveloppe				
		pression correcte				
<b>FREINS</b>	avant	il permet de bloquer la roue				
		les patins sont "parallèles" à la jante				
		l'extrémité du câble ne dépasse pas				
	arrière	il permet de bloquer la roue				
		les patins sont "parallèles" à la jante				
		l'extrémité du câble ne dépasse pas				
<b>DIVERS</b>	les poignées du guidon sont bouchées par des embouts					
	les pédales tournent correctement					
		la chaîne est graissée				
		le vélo est propre				
<b>REGLAGES</b>						
<b>GUIDON</b>	la roue avant est perpendiculaire au guidon					
	la marque de sécurité est cachée					
<b>SELLE</b>	la hauteur est correcte					
	la marque de sécurité est cachée					
<b>FREINS</b>	avant	la poignée est bien accessible				
		la course de la poignée est correcte				
	arrière	la poignée est bien accessible				
		la course de la poignée est correcte				

Séance 3 : jeu collectif « La course coopérative aux coupelles »  
Ce jeu collectif sera mené par les enseignant(e)s

**But** : pédaler pour récupérer les coupelles

**Objectifs d'apprentissage** : issus des blocs 1 et 2 du SARV

Bloc 1 : savoir pédaler

**Être capable de maîtriser les fondamentaux**

- Monter et descendre de son vélo à l'arrêt
- Démarrer un pied au sol
- Conduire son vélo en ligne droite
- Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple
- Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée
- Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)
- Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position « cavalier »
- Prendre des informations en roulant
- Être capable d'effectuer un virage à 90°
- Franchir un petit obstacle
- Changer ses vitesses

Bloc 2 : savoir circuler

**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

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe** : il est préférable que chaque élève ait un vélo, sinon 1 vélo pour 2
- **Espace** : cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps** : la moitié de la séance
- **Matériel** : 1 caisse (ou carton pour déposer les coupelles), 1 chronomètre

Des coupelles (4 à 5 couleurs, 8 par couleur)



Des cônes pour poser des coupelles dessus (une vingtaine) ou autres objets permettant d'avoir un peu de hauteur (cartons, bancs, chaises...)

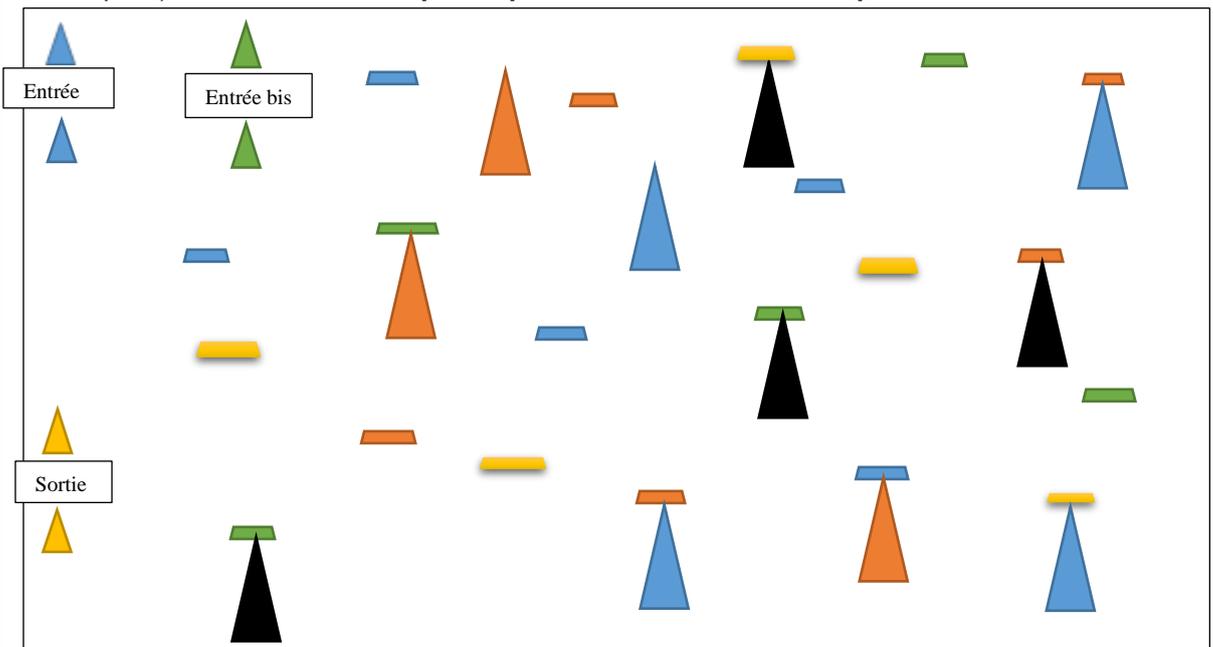


Des plots pour matérialiser le début et la fin du parcours



**Exemple de dispositif** : (parking, 1 entrée, 1 entrée « bis » 1 sortie, des coupelles au sol, des coupelles sur des plots).

**Ce dispositif peut tout à fait être installé par les élèves.**



**Consignes :**

« Comme lors des séances 1 et 2, ensemble, vous allez devoir ramasser toutes les coupelles. En partant de l'entrée, chaque élève doit aller récupérer une coupelle. Vous pouvez partir uniquement quand le camarade qui est devant vous est passé dans l'entrée « bis », ainsi pour éviter de vous rentrer dedans. Mais aujourd'hui, nous allons aussi nous intéresser au temps que vous mettez pour récupérer toutes les coupelles. Ainsi, lorsque le premier élève va commencer, on va déclencher le chronomètre et on l'arrêtera lorsque la dernière coupelle sera déposée dans la caisse. Nous allons faire plusieurs manches et notre objectif sera de réduire le temps que nous mettons pour récupérer toutes les coupelles. ATTENTION, notre objectif ne sera pas d'aller le plus vite possible mais plutôt de rechercher des déplacements efficaces (ex : parcours le plus court possible, récupérer la coupelle sans s'arrêter, remettre sa pédale en haut pour redémarrer facilement, se déplacer en ligne droite...).

Une autre mise en œuvre possible : en binôme, un élève va récupérer une coupelle pendant que le second chronomètre le temps. Chaque binôme doit additionner tous ses temps (bienvenue en mathématiques, les dixièmes peuvent devenir des secondes et les secondes deviennent des minutes...).

Ensuite on additionne les temps de chaque binôme pour avoir le total de la classe (ou demi-classe).

**Critères de réalisation :**

- Pédaler et s'arrêter à côté d'une coupelle
- Récupérer une coupelle
- Tenir la coupelle en pédalant

**Critère de réussite :** rapporter toutes les coupelles dans la caisse sans tomber et sans laisser tomber les coupelles en route.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu.
- aire de l'espace de jeu
- possibilité d'avoir différents objets et non pas uniquement des coupelles. Ce qui facilite plus ou moins les déplacements.

## Séance 3 : parcours de maniabilité Cet atelier sera animé par l'éducateur sportif

**But :** réaliser le parcours

**Objectifs d'apprentissage :** issus des blocs 1 et 2 du SARV

Bloc 1 : savoir pédaler

**Être capable de maîtriser les fondamentaux**

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt
Démarrer un pied au sol
Conduire son vélo en ligne droite
Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple
Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée
Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)
Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position « cavalier »
Prendre des informations en roulant
Être capable d'effectuer un virage à 90°
Franchir un petit obstacle
Changer ses vitesses

Bloc 2 : savoir circuler

**Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons**

Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route

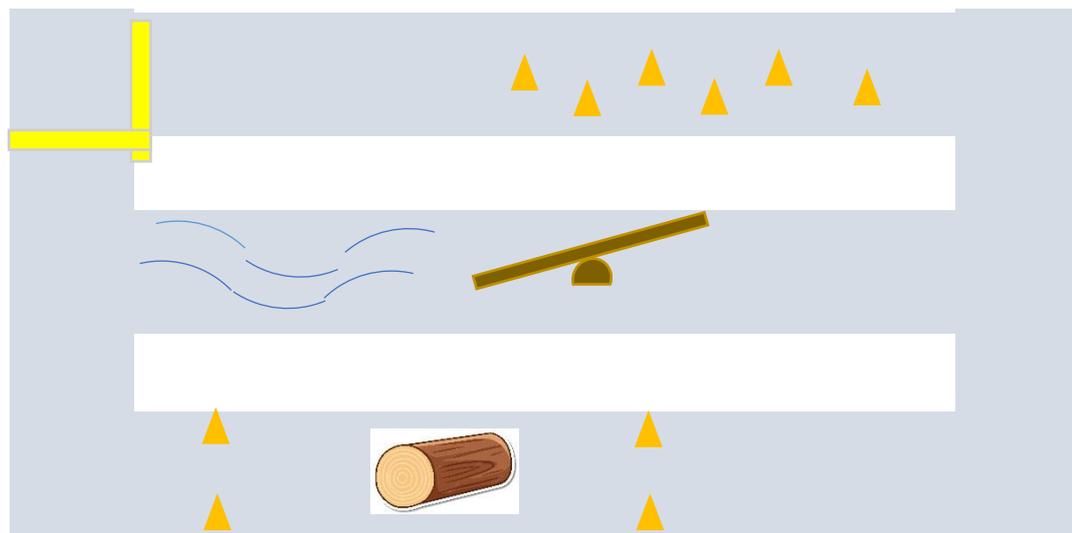
**Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons**

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

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** il est préférable que chaque élève ait un vélo, sinon 1 vélo pour 2
- **Espace :** cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps :** la moitié de la séance
- **Matériel :**

Passage sous barre



**Consignes :**

« Vous allez devoir réaliser le parcours en respectant le sens de circulation et les consignes sur chaque atelier. Cet atelier va vous permettre d'améliorer votre maniabilité. »

**Critères de réalisation :**

- Pédaler et réaliser les ateliers
- Maîtriser les changements de vitesse et le freinage
- Tenir la coupelle en pédalant

**Critère de réussite :** réaliser le parcours en réussissant les ateliers proposés.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu
- aire de l'espace de jeu
- contenu des ateliers (bascule, slalom...)
- nombre d'ateliers proposés
- nombre de passages sur le parcours

## Séances 4 à 8 : situations d'apprentissage

**Objectifs d'apprentissage :** développer ses capacités énergétiques et apprendre à circuler en groupe en vue de valider le bloc 3 du SRAV (sortie en milieu extérieur après la séance 8)

### ETAPE 3 : SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

#### Séances 4 et 5 : « Les briques » Cette situation sera menée par les enseignant(e)s

**But :** pédaler et courir sans s'arrêter

**Objectifs d'apprentissage :** mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente / adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger / coopérer.

**Dispositif pour une demi-classe :**

- 1) Temps 1 : échauffement : « La chasse aux champignons » → voir annexe 1
- 2) Temps 2 : « Les briques » :

- **Groupe :** 1 vélo pour 2
- **Espace :** un espace délimité le plus grand possible (ou au moins très grand) ; 4 « gares » délimitées par des cônes de couleur
- **Temps :** la moitié de la séance (pour des CM, prévoir de réaliser l'atelier 2 fois pendant 8 à 10 min à chaque fois)
- **Matériel :** « des briques » de 2 couleurs (légos, duplos, cubes, bouchons en plastique...), 1 feuille de route par binôme, 1 chronomètre

Des « briques »

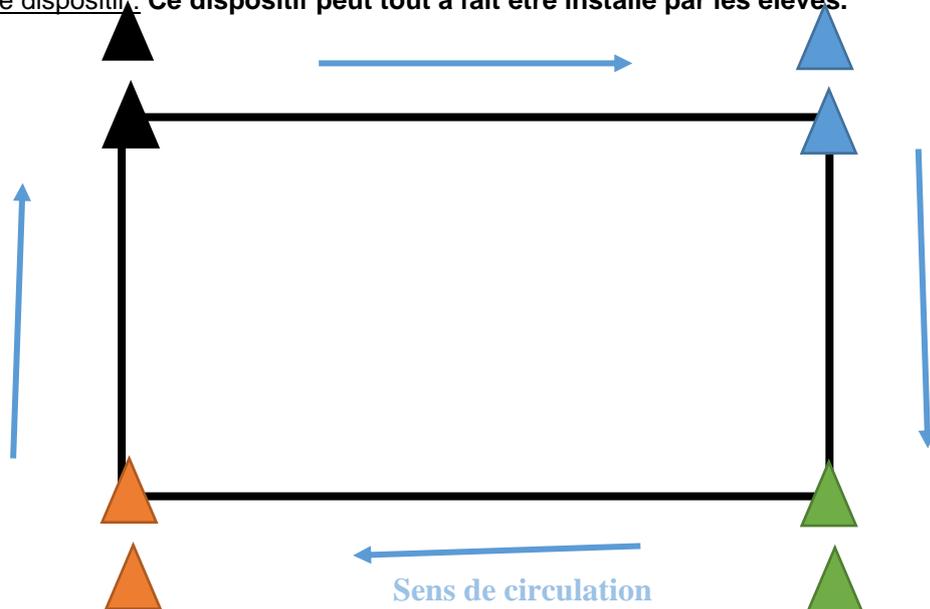


Des cônes (4 couleurs)



Une feuille de route pour matérialiser les résultats : exemple ci-dessous

**Exemple de dispositif :** Ce dispositif peut tout à fait être installé par les élèves.



**Consignes :**

« Lors des séances 4 à 8, notre objectif sera d'apprendre à gérer vos efforts et d'améliorer vos capacités énergétiques ; ceci pour vous permettre de préparer la sortie prévue dans le village lors de la dernière séance »

Vous allez réaliser cet atelier en binôme. Les binômes seront répartis entre les « 4 gares ». En binôme, vous allez devoir réaliser des tours du circuit. Un élève sera à vélo et le second élève sera à pied. Vous devez rester ensemble (partir ensemble et arriver ensemble !). A chaque tour, vous inverserez les rôles. A chaque fois que vous repasserez par votre gare, vous empilerez une « brique » :

- verte (ou autre couleur) si le cycliste n'a pas arrêté de pédaler ET si le coureur n'a pas marché.
- rouge (ou autre couleur) si le cycliste a arrêté de pédaler OU si le coureur a marché.

A la fin de la séance, vous complèterez votre feuille de route (voir ci-dessous) car à la séance 5, vous chercherez à améliorer votre performance.

Une autre mise en œuvre possible : possibilité de faire un seul empilement représentant les tours effectués par la demi-classe.

**Critères de réalisation :**

- Pédaler et courir
- Coopérer au sein du binôme

**Critère de réussite** : pédaler et courir sans s'arrêter.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu
- aire de l'espace de jeu
- rajouter des gares pour avoir 1 gare par binôme
- alterner tour à pied et tour à vélo pour les 2 élèves

**Feuille de route (séances 4 et 5) :**

Consigne : représentez vos briques empilées pendant l'atelier en coloriant.

Séance 4		Séance 5	
Haut de la tour	Suite de la tour	Haut de la tour	Suite de la tour
			

**Séance 4 : rouler en petit groupe**  
**Cet atelier sera animé par l'éducateur sportif**

**But :** réaliser le parcours

**Objectifs d'apprentissage :** issus du bloc 3 du SARV (savoir rouler à vélo)

Être capable de circuler en respectant le code de la route

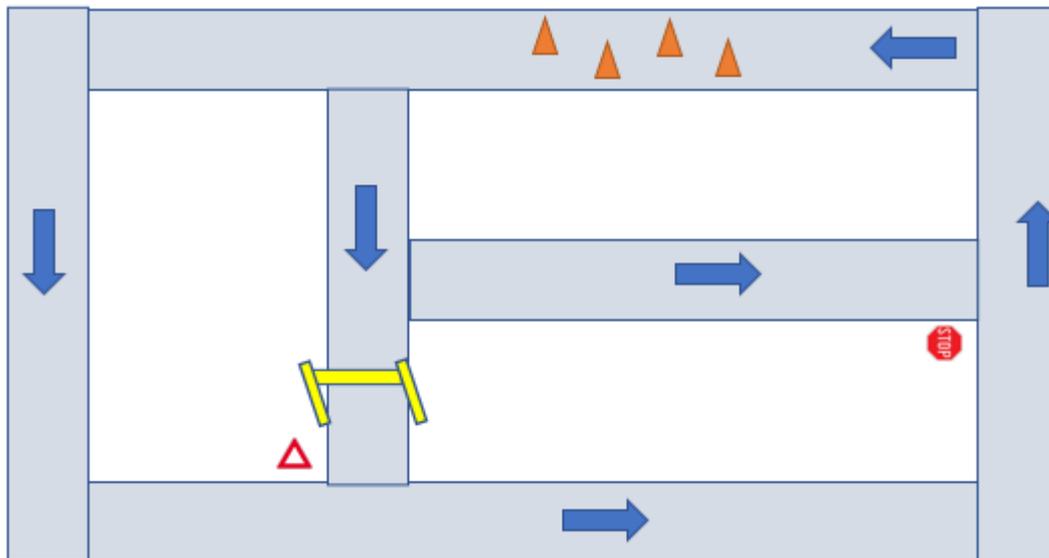
Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route

Être capable de rouler à droite sur la voie publique

Être capable de rouler en groupe

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** un vélo par enfant
- **Espace :** cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps :** la moitié de la séance
- **Matériel :**



**Consignes :**

« Vous allez devoir apprendre à circuler en petit groupe (par 2 ou 3 pour commencer). Pour cela, vous allez réaliser le parcours suivant en respectant le code de la route. »

**Critères de réalisation :**

- Mettre sa pédale vers le haut pour être prêt à démarrer.
- Démarrer dès que le cycliste précédent avance.
- Pédaler en restant à distance d'un mètre ou d'un vélo du cycliste qui précède.
- Regarde loin devant soi pour anticiper les accélérations et les freinages.
- Utiliser les freins (afin de ne pas stopper et d'anticiper la ré-accelération).

**Critère de réussite :** rouler en groupe en respectant le code de la route et en gardant la distance préconisée entre les cyclistes.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu
- aire de l'espace de jeu
- contenu des ateliers (bascule, slalom...)
- nombre de passages sur le parcours

**Séance 5 : priorités et giratoire**  
**Cet atelier sera animé par l'éducateur sportif**

**But :** réaliser le parcours

**Objectifs d'apprentissage :** issus du bloc 3 du SARV (savoir rouler à vélo)

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

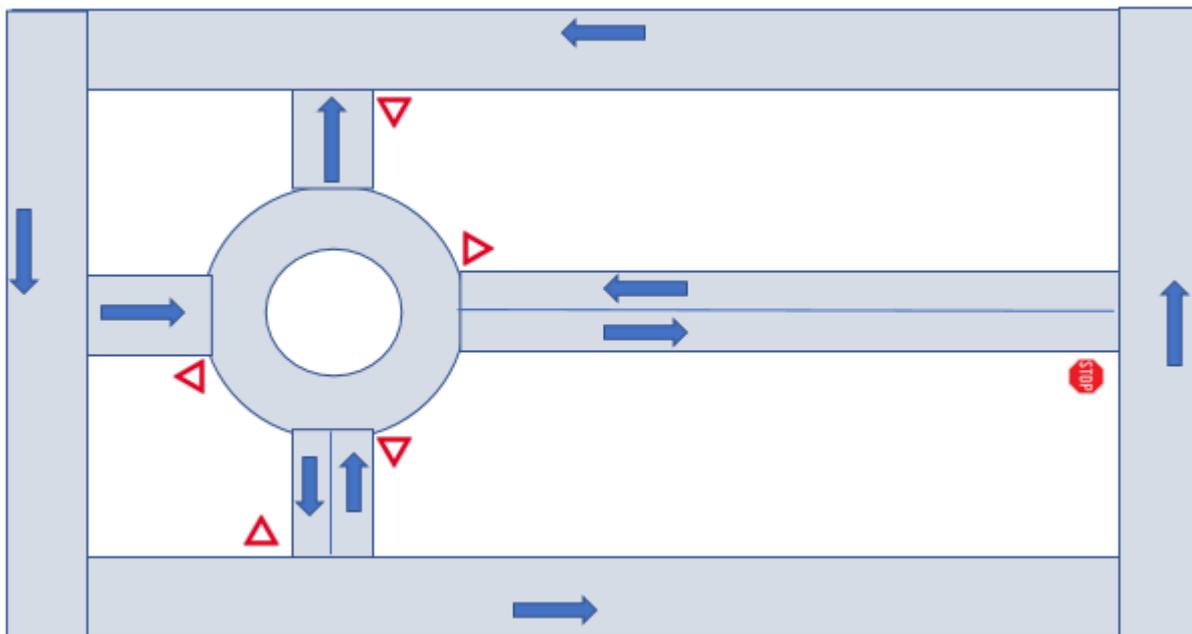
Être capable de rouler à droite sur la voie publique

Être capable de rouler en groupe

Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** un vélo par enfant
- **Espace :** cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps :** la moitié de la séance
- **Matériel :**



**Consignes :**

« Par groupe de 3 ou 4, vous allez circuler sur le parcours en respectant le code de la route (priorités, giratoire notamment). Vous devez rouler à droite et vous n'avez pas le droit de vous doubler. »

**Critères de réalisation :**

- Pédaler en restant à distance d'un mètre ou d'un vélo avec le cycliste qui précède.
- Regarde loin devant soi pour anticiper les accélérations et les freinages.
- Utiliser les freins (afin de ne pas stopper et d'anticiper la ré-accelération).
- Adapter sa vitesse en fonction des autres.
- Informer le groupe des changements de direction (oral et gestes → tendre le bras).
- Communiquer oralement.

**Critère de réussite :** rouler en groupe en respectant le code de la route et en gardant la distance préconisée entre les cyclistes. Rouler à droite.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu
- aire de l'espace de jeu
- contenu des ateliers (bascule, slalom...)
- nombre de passages sur le parcours
- obstacles sur la route (pour développer la communication orale – ex : attention, trou !)

**Séances 6 à 8 : « Les carrés imbriqués »**  
**Cette situation sera menée par les enseignant(e)s**

**But :** pédaler et courir sans s'arrêter

**Objectifs d'apprentissage :** mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace / adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger / coopérer.

**Dispositif pour une demi-classe :**

- 3) Temps 1 : échauffement : « La chasse aux champignons » → voir annexe 1
- 4) Temps 2 : « Les carrés imbriqués » :

- **Groupe :** 1 vélo pour 2
- **Espace :** des carrés imbriqués (les plus grands possibles)
- **Temps :** la moitié de la séance
- **Matériel :** 1 feuille de route par binôme, 1 chronomètre

Des coupelles (pour délimiter les carrés)

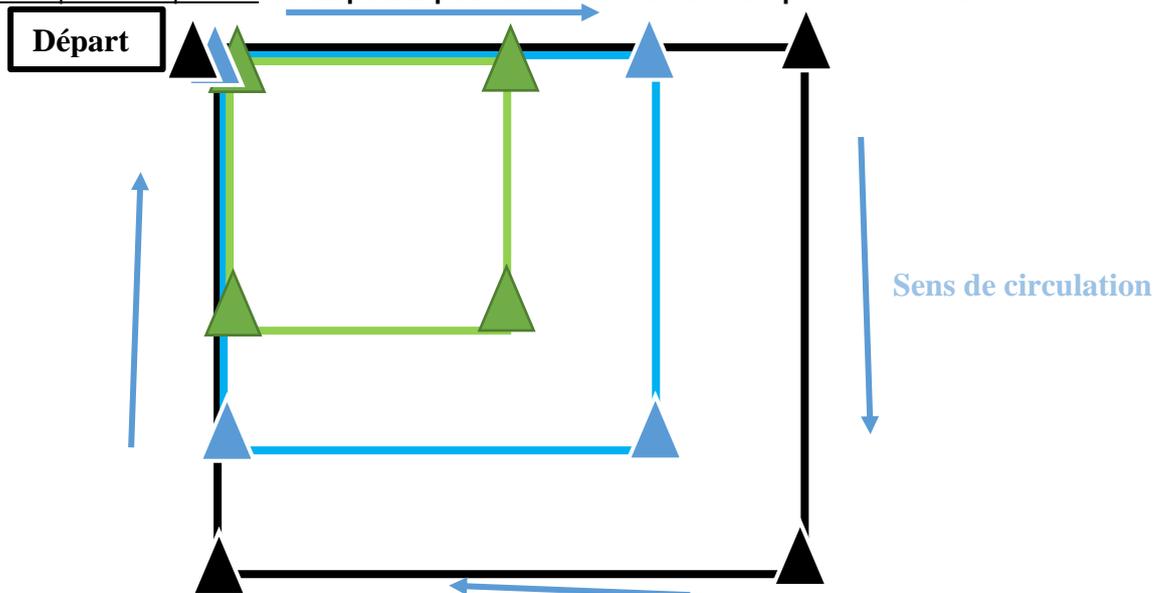


Des cônes (3 couleurs)



Une feuille de route pour matérialiser les résultats : exemple ci-dessous

Exemple de dispositif : Ce dispositif peut tout à fait être installé par les élèves.



**Consignes :**

**Séance 6 :** « Lors des séances 4 à 8, notre objectif sera d'apprendre à gérer vos efforts et d'améliorer vos capacités énergétiques ; ceci pour vous permettre de préparer la sortie prévue dans le village lors de la dernière séance »

Vous allez réaliser cet atelier en binôme. En binôme, vous allez devoir réaliser des tours des carrés. Un élève sera à vélo et le second élève sera à pied. Vous devez rester ensemble (partir ensemble et arriver ensemble !). A chaque tour, vous inverserez les rôles. Vous choisissez le carré que vous voulez mais le cycliste ne doit pas s'arrêter de pédaler et le coureur ne doit pas marcher. A chaque tour, vous complèterez votre feuille de route (voir ci-dessous).

**Séance 7 :** même séance et chaque binôme doit essayer d'améliorer sa performance.

**Séance 8 :** avant la séance, les binômes préparent leur projet de course (ex : 2 tours verts, 3 tours bleus, 2 tours noirs...) et lors de la séance, ils réalisent leur projet.

Une autre mise en œuvre possible : possibilité de faire une seule feuille de route par demi-classe.

**Critères de réalisation :**

- Pédaler et courir

- Coopérer au sein du binôme

**Critère de réussite** : pédaler et courir sans s'arrêter.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu
- aire des carrés
- alterner tour à pied et tour à vélo pour les 2 élèves

**Feuille de route (séances 6 et 7) :**

Consigne : mettez une croix pour un tour réussi OU un rond pour un tour non réussi (arrêt du pédalage ou marcher).

Séance 6			Séance 7		
Petit carré	Moyen carré	Grand carré	Petit carré	Moyen carré	Grand carré

**Feuille de route (séances 6 et 7) :**

Consigne : notez le nombre de tours que vous pensez faire pour chaque carré puis notez les tours que vous réalisez.

Séance 8			
Carrés	Petit	Moyen	Grand
Notre projet			
Notre réalisation			

**Séance 6 : intersections et feux**  
**Cet atelier sera animé par l'éducateur sportif**

**But :** réaliser le parcours

**Objectifs d'apprentissage :** issus du bloc 3 du SARV (savoir rouler à vélo)

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

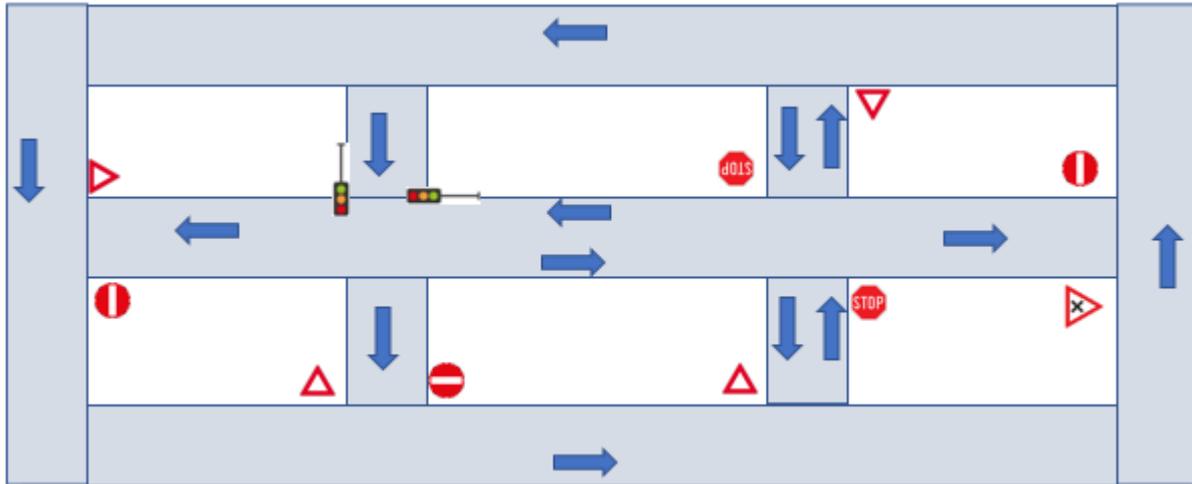
Être capable de rouler à droite sur la voie publique

Être capable de rouler en groupe

Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** un vélo par enfant
- **Espace :** cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps :** la moitié de la séance
- **Matériel :**



**Consignes :**

« Par groupe de 3, vous allez circuler sur le parcours en respectant le code de la route (différents panneaux et feux notamment). Vous devez rouler à droite et vous n'avez pas le droit de vous doubler. Lorsque vous allez vous arrêter, vous allez apprendre à vous positionner côte à côte car lors de la sortie, il sera nécessaire de réduire le temps que nous mettons pour traverser une route par exemple. »

**Critères de réalisation :**

- Pédaler en restant à distance d'un mètre ou d'un vélo avec le cycliste qui précède.
- Regarde loin devant soi pour anticiper les accélérations et les freinages.
- Utiliser les freins (afin de ne pas stopper et d'anticiper la ré-accelération).
- Adapter sa vitesse en fonction des autres.
- Informer le groupe des changements de direction (oral et gestes → tendre le bras).
- Communiquer oralement.
- Circuler en file indienne.

**Critère de réussite :** rouler en file indienne en respectant le code de la route et en gardant la distance préconisée entre les cyclistes. Rouler à droite. Lors d'un arrêt (stop ou feu), se placer côte à côte puis redémarrer en respectant son rang (en premier, second) au sein du groupe. »

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu
- aire de l'espace de jeu
- contenu des ateliers (bascule, slalom...)
- nombre de passages sur le parcours
- obstacles sur la route (pour développer la communication orale – ex : attention, trou !)

Séances 7 et 8 : se préparer pour la sortie  
Cet atelier sera animé par l'éducateur sportif

**But :** réaliser le parcours

**Objectifs d'apprentissage :** issus du bloc 3 du SARV (savoir rouler à vélo)

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

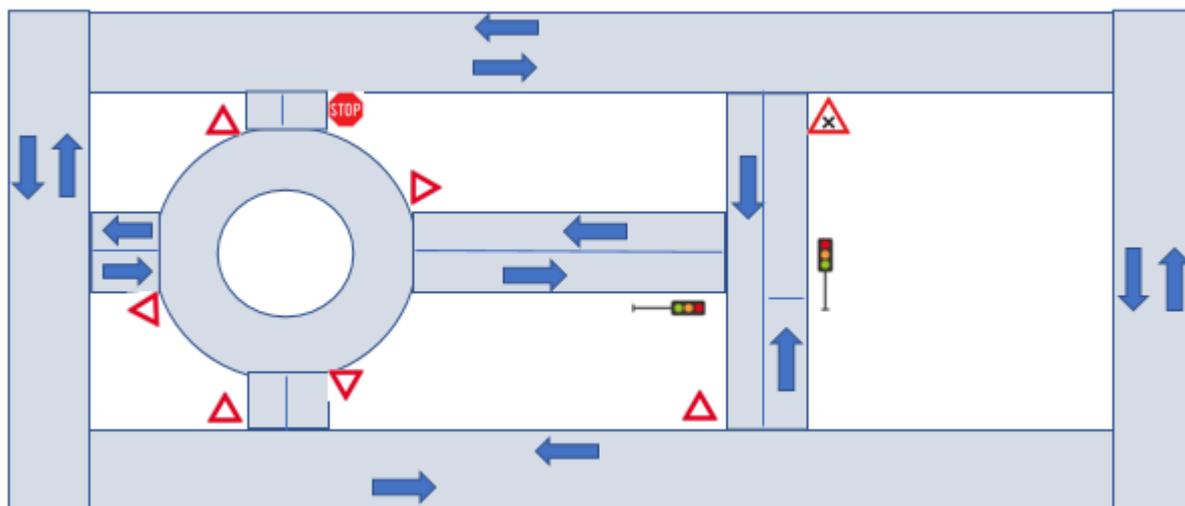
Être capable de rouler à droite sur la voie publique

Être capable de rouler en groupe

Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections

**Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** un vélo par enfant
- **Espace :** cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps :** la moitié de la séance
- **Matériel :**



**Consignes :**

« Par groupe de 3 à 6, vous allez circuler sur le parcours en respectant le code de la route (différents panneaux et feux notamment). Vous devez rouler à droite et vous n'avez pas le droit de vous doubler. Lorsque vous allez vous arrêter, vous allez apprendre à vous positionner côte à côte car lors de la sortie, il sera nécessaire de réduire le temps que nous mettons pour traverser une route par exemple. Aujourd'hui, nous allons continuer à apprendre à rouler en groupe pour préparer notre sortie dans le village. »

**Critères de réalisation :**

- Pédaler en restant à distance d'un mètre ou d'un vélo avec le cycliste qui précède.
- Regarde loin devant soi pour anticiper les accélérations et les freinages.
- Utiliser les freins (afin de ne pas stopper et d'anticiper la ré-accelération).
- Adapter sa vitesse en fonction des autres.
- Informer le groupe des changements de direction (oral et gestes → tendre le bras).
- Communiquer oralement.
- Circuler en file indienne.

**Critère de réussite :** rouler en file indienne en respectant le code de la route et en gardant la distance préconisée entre les cyclistes. Rouler à droite. Lors d'un arrêt (stop ou feu), se placer côte à côte puis redémarrer en respectant son rang (en premier, second) au sein du groupe. Suivre le groupe.

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu
- contenu des ateliers (bascule, slalom...)
- présence de piétons

## Séances 9 et 10 (le même jour) : situation de référence finale (sortie en milieu extérieur)

### Objectifs d'apprentissage : valider le SRAV

Les élèves vont réaliser le parcours cartographié dans le village pour valider le SRAV.

#### Recommandations :

#### Encadrement :

- Jusqu'à 12 élèves, 2 adultes dont le maître de la classe et un intervenant qualifié (dans votre cas, Ludovic Petrac) ou bénévole agréé (parent, grand-parent...). Au-delà de 12 élèves, un intervenant qualifié ou bénévole agréé (parent, grand-parent...) pour 6 élèves.
- Possibilité d'avoir des personnes non agréées en amont et en aval de la classe (partagée en petits groupes d'élèves) mais en aucun cas, ces personnes ne peuvent avoir des élèves en responsabilité.
- Possibilité d'avoir une « voiture balai » (ce n'est pas obligatoire). Elle ne prendra pas d'élève à bord (sauf cas de force majeure et obligatoirement avec autorisation écrite en amont des familles).

#### Equipement :

- Port du casque OBLIGATOIRE pour tous les élèves et tous les adultes encadrants.
- Tenue adaptée (sportive et éviter vêtements amples).
- Equiper, si possible, élèves et encadrants avec des gilets réfléchissants.

#### Avant le départ :

- Se renseigner sur les conditions météorologiques (pas de sortie en cas de risque d'orage).
- Tous les adultes doivent connaître l'itinéraire.
- Vérifier les vélos en s'appuyant sur la check-liste (voir page 6 de ce document).
- Vérifier les casques des élèves (brides à régler précisément).
- Etablir la liste des élèves participant à l'activité et leur répartition dans les différents groupes.
- Fournir, à chaque encadrant agréé, la liste des élèves de son groupe, le parcours et une liste des encadrants avec, si possible, leur numéro de téléphone.
- Prévoir au moins une trousse de premiers secours.
- Prévoir d'effectuer les 2/3 du parcours pendant la première moitié du temps envisagé (prévoir une vitesse moyenne de l'ordre de 8 à 10 km/h).

#### Pendant la sortie :

- Respecter l'itinéraire prévu (sauf cas de force majeure).
- Rouler en file indienne par petit groupe. Un encadrant par groupe qui se place en serre-file (lorsque c'est possible) et à l'arrière du groupe pour garder tous les élèves dans son champ de vision.
- Tous les petits groupes roulent « à vue » : c'est-à-dire que chaque groupe doit pouvoir visualiser le groupe à l'avant et/ou à l'arrière. Ainsi, en cas de problème, 2 petits groupes peuvent se rejoindre, s'arrêter et l'un des 2 encadrants pourra s'occuper du problème. Cela permet aussi aux voitures de pouvoir doubler un petit groupe puis éventuellement de se rabattre si la situation l'exige.
- S'arrêter par 3, côte à côte, pour diminuer le temps de traverser une voie par exemple lors du redémarrage.

#### Après la sortie : bien s'hydrater ! Et délivrer l'attestation SRAV aux élèves :

- 1 Je me connecte :** [www.savoirrouleravelo.fr](http://www.savoirrouleravelo.fr) et je clique sur 
- 2 Je m'identifie via FranceConnect**  
(FranceConnect est un dispositif permettant de garantir l'identité d'un utilisateur en s'appuyant sur des comptes existants pour lesquels son identité a déjà été vérifiée. Ce dispositif est un bien commun mis à la disposition de toutes les autorités administratives.)
- 3 Je complète mon profil** et valide mon compte. Je reçois un mail de confirmation de mon inscription.
- 4 Pour chaque bloc, je saisis la ou les interventions à venir,** en précisant le nombre d'enfants. **J'enregistre.**
- 5 J'imprime les attestations nécessaires** à délivrer à la fin du bloc 3. Prévoyez une légère marge si vous ne connaissez pas le nombre exact d'enfants prévus sur la sortie vélo (bloc 3). Je peux télécharger les attestations à tout moment.
- 6 Après la réalisation de l'intervention, je reçois un mail de rappel.** Je complète les champs non renseignés (genre, classe d'âge et commentaires éventuels). Je peux consulter, modifier, supprimer les interventions réalisées ou programmées dans l'onglet : 

## ANNEXE 1

### **ECHAUFFEMENT : la chasse aux champignons**

**Cette situation est proposée (avec des évolutions) mais pour l'échauffement, les enseignant(e)s peuvent envisager d'autres situations**

**But :** pédaler pour récupérer les « champignons »

**Objectifs d'apprentissage :** former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble

#### **Dispositif pour une demi-classe :**

- **Groupe :** il est préférable que chaque élève ait un vélo, sinon 1 vélo pour 2
- **Espace :** cour d'école, city, parking, pelouse... (le plus grand possible)
- **Temps :** une dizaine de minutes maximum
- **Matériel :** 1 caisse de bouchons en plastique (Ludovic l'apporte)

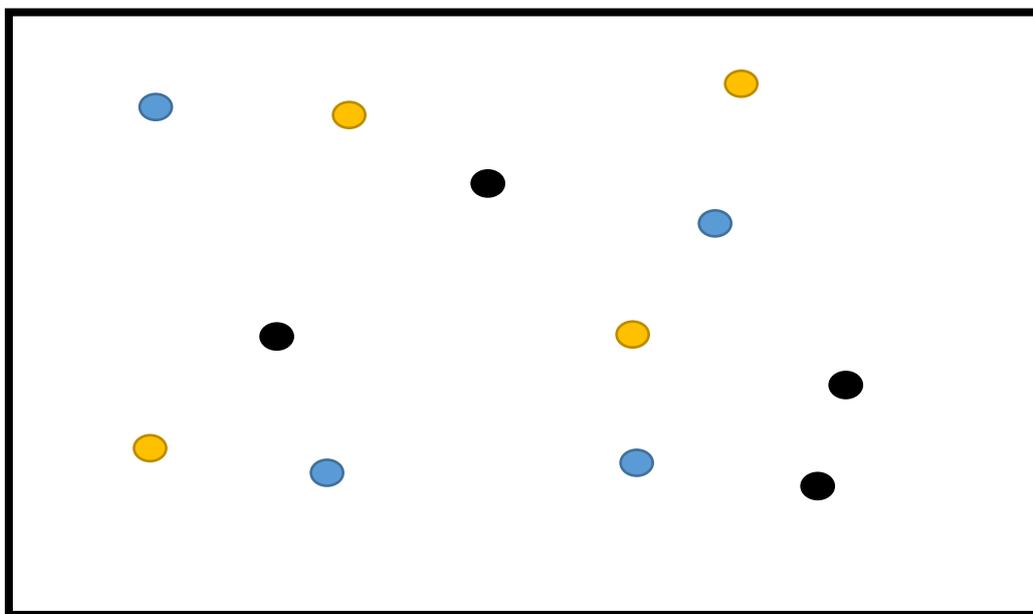


Des boîtes (ou petits paniers) pour déposer les bouchons



**Exemple de dispositif :** (sur le schéma, seuls quelques bouchons sont représentés ; en réalité, mettre un maximum de bouchons)

**Ce dispositif peut tout à fait être installé par les élèves.**



#### **Consignes :**

Les élèves vont devoir ramasser les champignons et les rapporter dans la caisse (ou dans les paniers).

Pour faire varier cet échauffement, l'enseignant(e) pourra jouer sur les variables suivantes :

- moyen utilisé : à vélo ou en courant. Ex : un élève va déposer un bouchon en courant et le second va le ramasser en pédalant...

- couleurs : ex → ramasser à chaque fois un bouchon d'une couleur différente ; ramasser les bouchons d'une seule couleur....
- valeur des bouchons : ex → bouchon rouge = 1 pt ; bouchon bleu = 2 pts.... Et chaque élève doit ramasser des champignons pour arriver à 10 points.
- nombre : ex → ramasser un bouchon à chaque passage ; ramasser plusieurs bouchons ; ramasser 1 puis 2 puis 3 bouchons...
- façon de se déplacer : débout sur les pédales, tenir le guidon à une seule main....
- nombre d'élèves : ex → se déplacer seul, par 2, par 3.... ; si élèves très à l'aise, faire 2 équipes et chaque équipe doit ramasser le plus de bouchons possibles....
- temps : ex → ramasser tous les bouchons en un temps imparti ; mettre le moins de temps possible...
- autre idée....

**Critères de réalisation :**

- Pédaler et s'arrêter à côté d'un bouchon
- Récupérer les bouchons
- Tenir les bouchons en pédalant

**Critère de réussite :** ramasser tous les bouchons, le plus possible....

**Variables didactiques :**

- revêtement (goudron, pelouse...) de l'espace de jeu.
- aire de l'espace de jeu