



# ANIMATION PÉDAGOGIQUE « SAVOIR ROULER »

MARDI 12 AVRIL 2022

CIRCONSCRIPTIONS DE  
VOIRON 1, VOIRON 2 ET  
VOIRON 3

# PLAN

1/ Le programme « Savoir rouler à vélo »

2/ Organiser des sorties à vélo

3/ Le dispositif « Vélo citoyen »

4/ Une séquence vélo à l'école maternelle

Ressources

# I/ LE PROGRAMME « SAVOIR ROULER À VÉLO »

- Objectif: permettre aux élèves de bénéficier des apprentissages nécessaires à une réelle autonomie à vélo pour l'entrée au collège.



## 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'appropriier les différents espaces de pratique.

## livret pédagogique



À la fin du bloc 3,  
je reçois mon  
attestation  
Savoir Rouler à Vélo



### bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

Être capable de mettre son casque et de le régler

Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)

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

Être capable de maîtriser les fondamentaux

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt

Démarrer un pied au sol

### 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

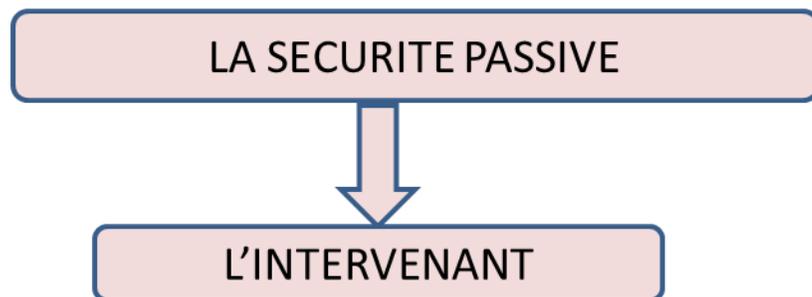
Ne roule pas sur les trottoirs

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

## 2/ ORGANISER DES SORTIES À VÉLO

### A. LA SÉCURITÉ



#### Connaître :

- Le nombre d'élèves (liste + n° tél. PE, secours).
- Les lieux et horaires : départ, arrivée, RDV.
- Le parcours (et les endroits susceptibles d'être dangereux)
- Vérifier l'équipement (tenue, matériel).

#### Connaître et appliquer :

- La conduite à tenir en cas d'urgence (avoir une trousse de 1ers soins et éventuellement le matériel de secours spécifique si PAI).

#### Connaître et faire appliquer :

- Le code de conduite de la pratique du vélo sur route.

#### Déterminer et faire appliquer :

- Les règles de fonctionnement du groupe.
- Compter les élèves régulièrement.
- S'adapter : niveau, condition physique, fatigue...

LA SECURITE ACTIVE



L'ELEVE

**L'élève doit connaître :**

- Les noms de l'enseignant(e), de l'école, du responsable du groupe.
- Le choix de l'itinéraire (quelles difficultés ?)

**L'élève doit connaître les lieux et horaires : départ, arrivée, ...**

**Dire et appliquer :**

- Le code de conduite de la pratique du vélo de route.
- Les règles de fonctionnement du groupe.

**Appliquer les consignes et la conduite à tenir en cas d'urgence.**

- Adopter des attitudes préventives.
- Apprécier les difficultés des tâches.
- Effectuer des réponses motrices « d'urgence ».

- 
- **Quels élèves ont le droit de sortir à vélo de l'école ?**
  - **Peut-on avoir un parent non agréé par groupe?**
  - **Comment aborder un stop ?**
  - **Un accompagnateur agréé a-t-il le droit d'arrêter la circulation pour faire passer un groupe?**

**QUIZZ RÉGLEMENTATION**

- 
- **Peut-on utiliser un passage piéton ?**
  - **Qui est responsable de la vérification du matériel ?**
  - **Où se place l'adulte dans le groupe ?**

*Avez-vous d'autres  
questions suite au parcours  
en ville?*

## Que mettre dans le sac de l'adulte et de l'élève ?

Sac de l'adulte	Sac de l'élève
<ul style="list-style-type: none"><li>• Une couverture de survie.</li><li>• Un téléphone</li><li>• L'itinéraire de la sortie ou une carte du secteur concerné par le déplacement.</li><li>• De l'eau.</li><li>• Du sucre</li><li>• Tous les vêtements adaptés à une météo capricieuse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un vêtement étanche à la pluie et au froid même si au départ de la randonnée le temps est ensoleillé.</li><li>• Un litre d'eau minimum par enfant.</li><li>• Des aliments énergétiques.</li></ul>

Cette liste non exhaustive est le matériel de base qui doit être à minima dans le sac de l'adulte. Sa composition variera selon l'activité envisagée et les conditions météorologiques.

# 3/ LE DISPOSITIF « VÉLO CITOYEN »

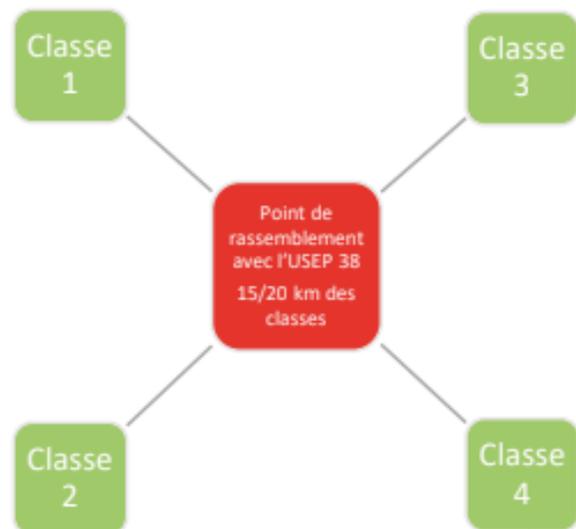


## Projet Vélo Citoyen 2022

### Objectifs

- Promouvoir l'apprentissage et la pratique du vélo dans les écoles du département.
- Favoriser la mise en place d'un cycle EPS vélo dans les classes.
- Donner le goût de l'effort sportif.
- Impliquer les enfants et les parents dans l'organisation de la rencontre.
- Présenter un travail abouti autour de la notion de citoyenneté.
- Comprendre l'intérêt de la pratique sportive pour sa santé.
- Sensibiliser les enfants à l'éducation au développement durable.

## PRINCIPE GENERAL



 3 à 4 classes se rassemblent sur la même journée en un point commun, établie par l'USEP38.

 15/20km de trajet, donc 30/40km avec le chemin retour.

 Repas avec pique-nique (zéro déchets) tiré du sac.

 Déroulement :

 9h/11h30 : Trajet aller à vélo.

 11h30/14h : Repas, ateliers USEP, présentation des projets citoyens.

 14h/16h(30) : Trajet retour à vélo.

Une 4ème classe de l'école de la commune support pourrait être invitée par l'USEP 38 afin de tenir le rôle d'organisateur (accueil, gestion des ateliers, mise en place, rangement...).

### Avant la rencontre

- Faire un cycle EPS Vélo avec sa classe (*déplacement en groupe hors de l'école, APER,...*)
- Préparer la présentation du projet citoyen de la classe.
- Préparer le message citoyen avec sa classe.
- Elaborer, identifier et envoyer le parcours vélo qui sera effectué lors de la sortie finale.
- Prendre contact avec les collègues des autres classes.

### Pendant la rencontre

- Se déplacer à vélo jusqu'au point de rassemblement.
- Vivre un pique-nique « zéro déchets ».
- Rotation sur les ateliers proposés par l'USEP38 (*éventuellement encadrés par une classe de l'école de la commune d'accueil*).
- Présentation des projets citoyens par les classes.
- Lecture et échange des messages citoyens.

### Après la rencontre

- Raconter, restituer (collecter, organiser, produire) une trace éventuelle.



Rôle de l'USEP38 : *salariés et bénévoles*

Rôles des parents d'élèves : *soutien primordial*

# 4/ UNE SÉQUENCE VÉLO À L'ÉCOLE MATERNELLE

Quel matériel  
pour  
apprendre  
quoi?

	équilibre	trajectoire	propulsion	remarques
Engins à pousser avec les jambes	Assis comme sur une draisienne <b><u>sans équilibre instable à gérer</u></b>	Volant ou guidon. <b><u>Aucun risque à petite vitesse. Trajectoires faciles</u></b>	<b><u>Propulsion jambes simultanée ou alternative comme pour draisienne</u></b>	<b><u>Conseillé en PS en préparation de l'apprentissage draisienne et vélo ensuite</u></b>
Draisienne	<b><u>La notion d'équilibre apparaît dès que la vitesse apparaît</u></b>	<b><u>Position similaire au vélo, mêmes sensations</u></b>	De marcheur à glisseur par une propulsion simultanée ou alternative des jambes	<b><u>Fortement conseillé Pendant les 3 ans d'EM</u></b>
Vélo sans roues stabilisatrices (SRS)	<b><u>Équilibre lié à la vitesse. Départ difficile (propulsion un pied)</u></b>	A gérer en même temps que la vitesse. <b><u>Risque de chute en virage</u></b> (se pencher pour tourner)	<b><u>Pédalage : geste technique difficile à acquérir car le pied est loin du sol (abandon de la position de sécurité)</u></b>	<b><u>Possible dès que draisienne acquise</u></b>
Vélo avec roues stabilisatrices	Aucune notion d'équilibre sauf à la montée et à la descente de l'engin	L'enfant se dirige vers où il veut aller grâce au guidon	Geste du pédalage mais pas de lien entre notion de pédalage et équilibre	<b><u>Intérêt seulement pour la notion de pédalage et de trajectoire</u></b>
Trottinette	<b><u>Forte notion d'équilibre mais très différent du vélo et de la draisienne</u></b>	L'enfant se dirige vers où il veut aller grâce au guidon	<b><u>Forte notion de propulsion mais très différent du vélo et de la draisienne</u></b>	<b><u>Pratique de la trottinette complémentaire à celle du vélo mais non indispensable</u></b>
Tricycle	<b><u>Aucune notion d'équilibre sauf à la montée et à la descente de l'engin</u></b>	L'enfant se dirige vers où il veut aller grâce au guidon	<b><u>Geste du pédalage</u></b> mais pas de lien entre notion de pédalage et équilibre	<b><u>Intérêt seulement pour la notion de pédalage et de trajectoire</u></b>

---

Les activités sont classées selon trois entrées complémentaires :

- **l'équilibre**
- **la trajectoire**
- **la propulsion**

La trajectoire reste un souci permanent tout au long de la progression.

Les exercices d'équilibre, nombreux au début, sont peu à peu remplacés par des exercices de propulsion.



# Équilibre



Redresser le vélo et le mettre debout

Tourner autour du vélo sans le faire tomber

Faire rouler le vélo en le tenant

Faire rouler le vélo dans des directions données en suivant un chemin imposé

Faire rouler le vélo en franchissant ou en évitant des obstacles

À l'arrêt, enfourcher le vélo, se stabiliser en position assise puis descendre du vélo

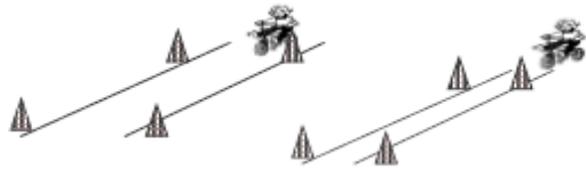
Assis sur la selle, en roulant sans pédaler, toucher de moins en moins le sol avec les pieds

Après l'avoir poussé, enfourcher le vélo

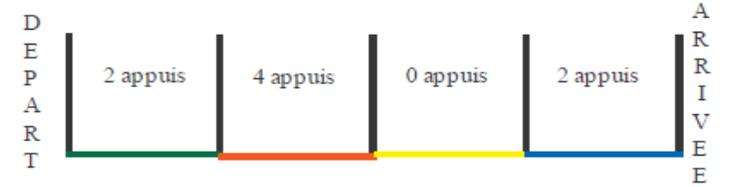
Rouler sans s'arrêter en franchissant des obstacles

Franchir des obstacles sans les toucher de la roue avant

Rouler en supprimant successivement un puis deux appuis



# Propulsion



Parcourir une distance en enchainant les appuis propulsifs

Propulser le vélo à l'aide d'une seule poussée

Parcourir une distance fixe en variant volontairement le nombre d'appuis

En draisienne, placer ses appuis (ou les supprimer) en respectant des repères visuels

En draisienne, se déplacer sur parcours sinueux

Après élan, mettre les pieds sur les pédales

Alterner pédalage et roue libre

Rouler en pédalant sans s'arrêter

Aller vite, doucement

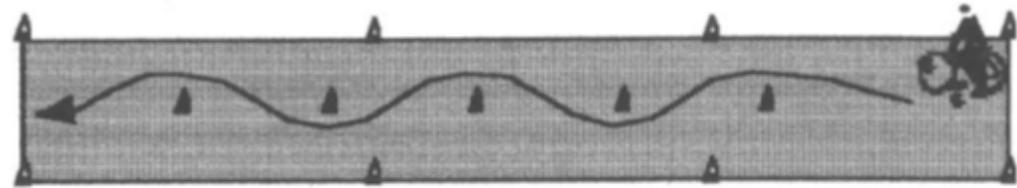
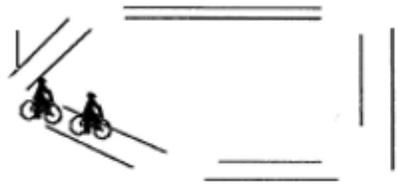
Accélérer, ralentir à la demande

Choisir une vitesse et la maintenir pendant un temps donné

Se servir des freins pour ralentir et s'arrêter

Ralentir et accélérer en fonction des autres

# Trajectoire



Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini

Rouler en tournant

Aller d'un point à un autre en contournant des obstacles alternativement à droite et à gauche

*Vidéos*

# RESSOURCES



## EPS Isère 1er degré

Pédagogie ▾ Savoir nager Savoir rouler ▾ Règlementation ▾ Intervenants Extérieurs ▾

Accueil / Savoir nager Savoir rouler / Savoir rouler / Lien padlet Savoir rouler

### Lien padlet Savoir rouler

Padlet Savoir rouler à vélo

<https://fr.padlet.com/fgarnier/2s437b2dpwj31gz0>

<https://eps-38.web.ac-grenoble.fr/savoir-rouler/lien-padlet-savoir-rouler>