



Vélo-école – Public scolaire

Maniabilité du vélo et sortie en ville

Proposition d'actions - Année scolaire 2017-2018

Afin que les élèves de CM1 - CM2 sachent se déplacer à vélo en toute sécurité, Droit au vélo en partenariat avec la Ville, propose un programme sur un cycle de 4 séances d'environ 1 heure 30 chacune abordant les points suivants :

- un diagnostic technique des vélos et un apprentissage des réparations et entretien de base
- des exercices ludiques de maniabilité en milieu fermé,
- une séance théorique sur la conduite du vélo en ville,
- une sortie dans la rue.

En amont de ces ateliers, Droit au vélo fournira toute la documentation utile pour sensibiliser les élèves aux déplacements à vélo, et vérifier l'état des vélos. Les vélos et casques sont apportés par les élèves.

La proposition qui suit est adaptable selon le temps disponible, les attentes de la municipalité et le niveau des élèves.

Séance 1 : en extérieur , durée : 1 heure30

Découverte du vélo : auto-Diagnostic technique, les éléments de sécurité du vélo, entretien régulier et confort

Entretien régulier et de confort : gonflage des pneus, réglage de la selle, graissage de la chaîne, explication sur le changement des vitesses

Jeux : exercices ludiques : slalom, course de lenteur, 1-2-3 soleil à vélo



Jeux sur les accessoires de sécurité

Ateliers de maniabilité (en petits groupes par roulement)

Réglage de la hauteur de selle

Ajustement des casques

Parcours reprenant l'ensemble des aptitudes nécessaires à la conduite du vélo dans la rue, chacun son tour.

- Passage étroit : savoir rouler lentement avec une trajectoire rectiligne
- Slalom
- Tourner à gauche en tendant le bras
- Arrêt de précision

Jeux d'habileté qui permettront de tenir compte des autres et d'exercer:

- Conduite à une main
- Anticipation
- Freinage
- Démarrage
- Croisement
- Dépassement...



Séance 3 : en salle, durée 1h

Je roule à vélo en toute sécurité : évocation des différents aménagements cyclables, des règles de sécurité à vélo.

Supports possibles : diaporama ou petit film d'animation ou exposition (voir illustrations page suivantes)

Jeu sur les bons et mauvais comportements des cyclistes. Support : posters-jeux

Distribution de la fiche-conseil « je roule à vélo en toute sécurité »



Fiche-conseil « je roule à vélo en toute sécurité »



Exposition « je roule à vélo en toute sécurité »

Séance 4 : sortie à vélo, durée 1h par groupe

Parcours en groupe avec exercices individuels sur plusieurs points (insertion sur la chaussée, petit giratoire, bordure, tourner à gauche, attacher son vélo...).

Pour cette séance, la classe est composée de 3 groupes, il convient donc de prévoir 3 heures pour l'ensemble de l'animation.

Pour cette dernière séance, dans la mesure du possible ces sorties emprunteront des itinéraires vers des collèges ou lieux de loisirs.

