

bloc 1 : savoir pédaler

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, catadioptres, 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

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°

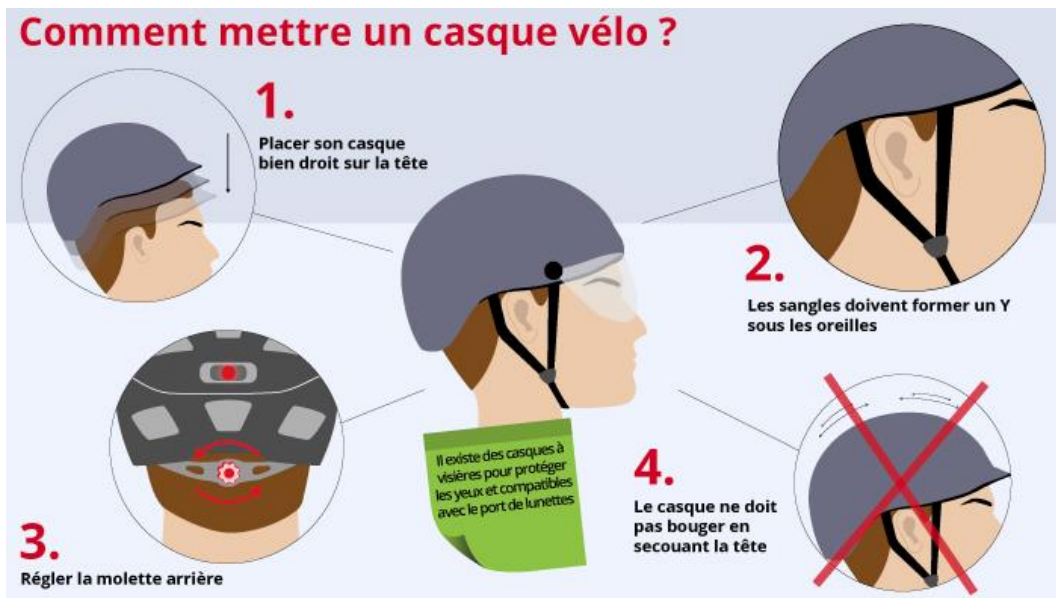
Franchir un petit obstacle

Changer ses vitesses



www.savoirroulervelo.fr

Être capable de mettre son casque et de le régler



IMPORTANT : le casque ne doit pas pouvoir être enlevé sans être décroché ; la jugulaire ne doit pas pouvoir franchir le menton.

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

Je connais mon vélo !

Identifier et nommer les différents éléments du vélo

- Selle
- Cadre
- Potence & Guidon
- Fourche
- Dérailleur
- Leviers de freins
- Patins de freins
- Valves
- Pignons / cassette
- Plateaux
- Eclairages
- Sonnette
- Câble de freins
- Pneu
- Jante
- Moyeu de roue
- Rayon
- Pompe
- Pédales / plateaux
- Manivelle
- Pédale
- Catadioptre
- Tige de selle

www.ufolep.org ufolep

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

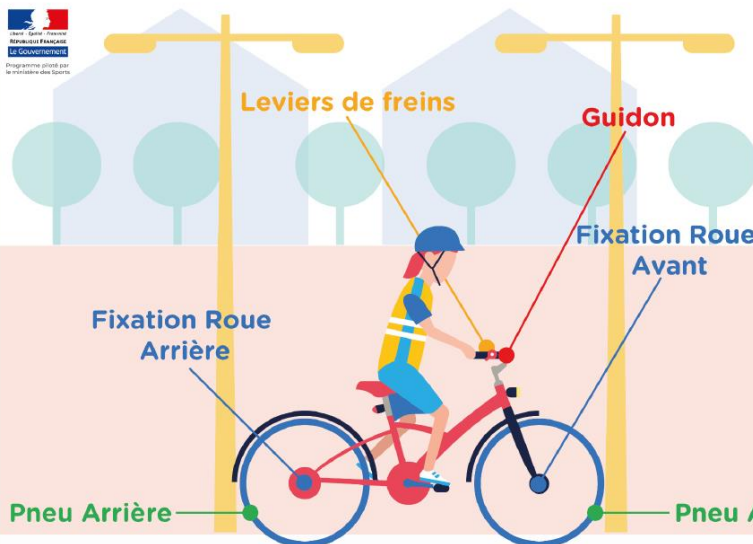


Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)

Je Vérifie et je Contrôle mon vélo



Programme piloté par le Ministère des Sports



1. Fixation des roues

Soulever chaque roue puis les faire retomber sur le sol à plusieurs reprises.

Si la roue est bien fixée, il ne doit pas y avoir de mouvement par rapport au cadre du vélo.

2. Réglage des freins

Poussez le vélo vers l'avant et actionner le frein avant, puis vers l'arrière et actionner le frein arrière.

Si les freins sont suffisamment serrés, les roues doivent se bloquer et le vélo s'immobiliser.

3. Pression des pneus

Appliquez, sur un point précis de chaque pneu, une forte pression à l'aide des deux pouces.

Si les pneus sont bien gonflés, les pouces s'enfoncent très légèrement (quelques millimètres).

4. Fonctionnement de la direction

Se mettre face au vélo (regarder vers l'arrière du vélo), coincer fermement la roue avant entre ses deux jambes et tenter de tourner le guidon.

Si le guidon bouge indépendamment de la roue avant, la direction doit être réglée et serrée.

Être capable de maîtriser les fondamentaux

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt

Pour simplifier :

* **Pour monter** à l'aide d'un trottoir à droite ou d'un contre-haut

* **Pour descendre** :

déséquilibrer le vélo du côté droit pour poser le pied droit au sol

COMMENT FAIT-ON ?

* **Pour monter** : se tenir debout de préférence à gauche du vélo, mains sur les freins, enjamber la selle avec la jambe (droite) pour se retrouver debout tube horizontal entre les jambes. Mettre la pédale droite en position haute à 45°. Positionner l'avant du pied droit sur la pédale. Coordonner prise d'appui sur la pédale droite avec transfert du poids du corps vers l'avant (alignement mains-épaules) pour ensuite aller s'asseoir sur la selle en ayant libéré les freins. Placer le pied gauche sur l'autre pédale après que le pied droit a initié le mouvement permettant un équilibre.

* **Pour descendre** : ralentir progressivement, freiner pour stopper le vélo (réduire la vitesse avec le frein AR, combiner l'arrêt avec le frein AV), prendre appui sur la pédale basse pour se lever de la selle tout en allant poser l'autre pied au sol devant pour retrouver la position initiale (debout à califourchon au-dessus du cadre) ; garder les doigts sur les 2 freins.

Pour aller plus loin :

* Démarrer pied droit et pied gauche

* Varier le terrain et la pente pour choisir le côté de la pose du 1er pied (à l'opposé du danger)

* Monter type « Bike & Run » : mettre mon pied sur la pédale avec élan puis monter sur mon vélo (type trottinette)

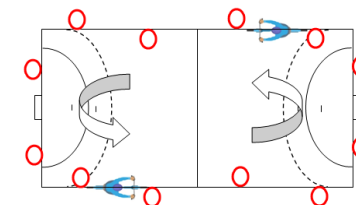
* Descendre en enjambant la selle par l'arrière en conservant une vitesse maîtrisée (transition)

Situation 1 : le STOP and GO

Consigne : s'arrêter à chaque ligne, dans chaque zone, à chaque signal etc... pour se retrouver en position initiale ; redémarrer au signal

Critère de réalisation : position équilibrée 2 pieds au sol debout en avant de la selle cadre entre les jambes

Evolution possible : descendre du vélo en posant le 1er pied dans le cercle ; 1 vélo pour 2 "Bike and Run" : s'échanger le vélo à l'arrêt puis en conservant une vitesse.

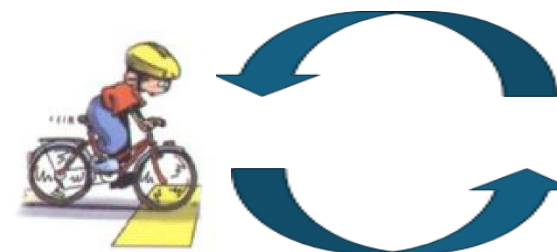


Situation 2 : le RELAIS CALIFOURCHON

Consigne : en relais par 2, s'arrêter dans la zone en position califourchon, réorienter son vélo pour faire demi-tour pieds au sol, redémarrer en direction du relayeur, s'arrêter de nouveau dans la zone, orienter son vélo dans le sens du déplacement puis en descendre pour le transmettre au relayeur.

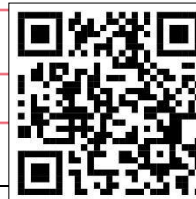
Critère de réalisation : 2 pieds au sol, fesse en avant de la selle, utiliser ses mains pour manipuler son vélo et l'orienter dans le bon sens

Evolution possible : jusqu'à l'aller-retour "trottinette" en descendant et en orientant le vélo depuis un côté



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Démarrer un pied au sol



Pour simplifier :

- * **Départ assis** pour des élèves n'arrivant pas à tenir en équilibre sur une jambe.
- * **Aide à l'impulsion** par un camarade qui pousse et équilibre dans le dos pour des élèves n'ayant pas le temps d'organiser leur équilibre

COMMENT FAIT-ON ?

- * **Je me prépare** : développement intermédiaire (plateau et pignon du milieu), pédale gauche à l'oblique haut (dans l'axe oblique du cadre), fesses pas sur la selle ; pied d'appui au sol avancé sur l'extérieur
- * **Je me lance** : lâcher les freins, impulser vers l'avant avec le pied au sol, se redresser sur la pédale gauche
- * **Je m'équilibre** : en « danseuse », s'équilibrer sur ses appuis et regarder loin devant pour avoir une trajectoire rectiligne, puis enfin s'asseoir sur la selle



Pour aller plus loin :

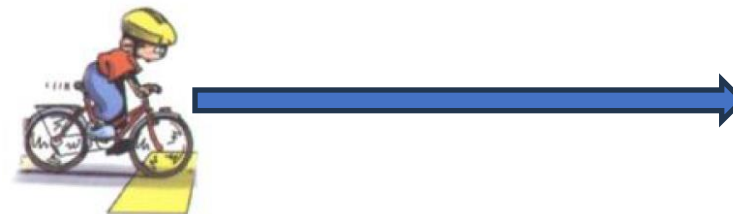
- * Démarrer pied droit et pied gauche
- * Varier le terrain et la pente pour choisir son développement
- * Démarrage « Bike & Run » : mettre mon pied sur la pédale avec élan puis monter sur mon vélo

Situation 1 : La roue libre

Consigne : aller le plus loin possible sans pédaler suite à un départ arrêté

Critère de réalisation : double impulsion avec le pied au sol et le pied sur la pédale

Evolution possible : en duel dans des couloirs, avec un slalom imposé



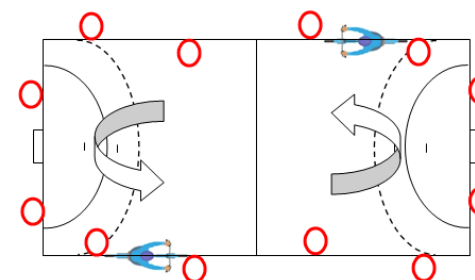
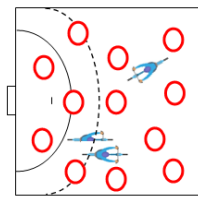
Situation 2 : De plot en plot

Consigne : Circuler autour du circuit, en s'arrêtant puis redémarrant pour mettre un pied dans chaque cerceau.

Critère de réalisation : double impulsion avec le pied au sol et le pied sur la pédale

Evolution possible :

- 1) avec des trajectoires libres et variées
- 2) type « chaise musicale » avec coup de sifflet et un cerceau de moins de que vélo



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Conduire son vélo en ligne droite

Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier»

Pour simplifier :

- * augmenter l'espace d'évolution (couloir, entonnoir, porte...)
- * diminuer la densité de cyclistes et/ou la vitesse

COMMENT FAIT-ON POUR ALLER DROIT ?

- * **Je porte mon regard loin devant** : je regarde 5 à 10m devant moi
- * **Je privilégie une position du corps portée vers l'avant** : mes bras sont semi-fléchis pour garder le contrôle de la direction
- * **Je conserve une vitesse minimale** : je privilégie un pédalage régulier

Pour aller plus loin :

- * Varier la vitesse (course de rapidité ou d'escargot)
- * Aller droit en position cavalier
- * Varier la technicité du terrain (en montée, sur un terrain accidenté)

Pour simplifier :

- * A réaliser sur terrain libre
- * Pour franchir une zone large de 5m de long environ

COMMENT FAIT-ON POUR ADOPTER UNE POSITION CAVALIER ?

- * Je suis **debout** avec le regard loin devant
- * J'ai les **2 pédales à l'horizontale** (à la même hauteur)
- * Mes **bras sont quasi-tendus**, prêts à absorber un obstacle

Pour aller plus loin :

- A réaliser dans des situations variées :
- * dans un couloir étroit
 - * en descente
 - * En descente raide (avec le corps en arrière)
 - * pour franchir un obstacle

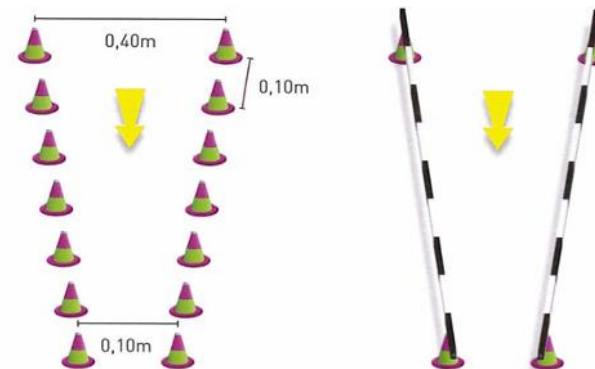
Situation 1 : L'entonnoir

Consigne : traverser l'entonnoir sans mettre le pied à terre ni renverser les plots ou les lattes

Critère de réalisation : conserver son équilibre et sa trajectoire en portant son regard loin, en générant une vitesse suffisante

Evolution possible :

- Utiliser des lignes au sol en roulant dessus (limites de terrain, couloir d'athlétisme)
- Diminuer/augmenter la taille de l'entonnoir
- Lâcher une main
- Jouer sur la vitesse de déplacements
- **Franchissement en position cavalier**



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple



Pour simplifier :

- * augmenter le rayon des courbes
- * utiliser des portes plutôt que des plots
- * matérialiser la trajectoire idéale d'entrée et de sortie de virage ou du slalom

COMMENT FAIT-ON ?

- * **Je porte mon regard loin devant** après le plot ou la porte
- * **J'adapte ma vitesse** : en fonction de la courbe des virages (plots rapprochés / espacés)

Pour aller plus loin :

- * En descente
- * adapter le pédalage pour conserver de la vitesse

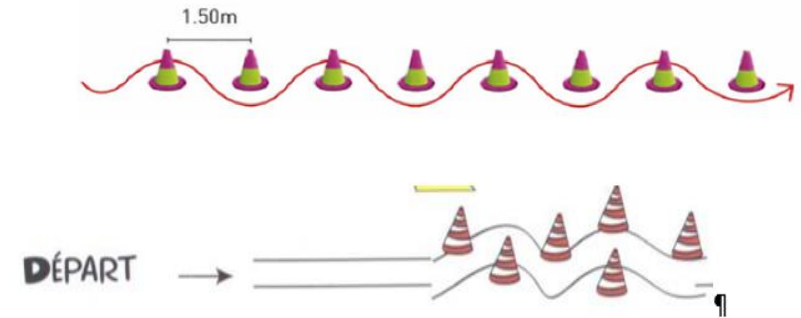
Situation 1 : Le slalom simple

Consigne : après une prise d'élan, slalomer entre les plots

Critère de réalisation : je joue sur la vitesse, la direction et l'équilibre latéral sur le vélo pour effectuer une série de virages plus ou moins serrés

Evolution possible :

- Jouer sur la distance entre les plots pour simplifier / complexifier
- Augmenter la vitesse : proposer 2 slaloms parallèles sous forme de duel)
- Slalomer à une seule main



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée



Pour simplifier :

* **Espace d'évolution plus grand** : couloirs plus larges, zones d'arrêt plus grandes ou espacées entre elles

COMMENT FAIT-ON ?

- * **J'anticipe** : je diminue ma vitesse progressivement en changeant de rapports pour anticiper le redémarrage
- * **Je freine** : avec 2 doigts au maximum sur les leviers de freins, en appuyant progressivement sur les 2 leviers de frein en même temps et en dosant le frein AV/AR
- * **Je m'arrête** : j'anticipe en glissant de ma selle vers l'avant, je conserve un pied sur la pédale basse, je pose l'autre pied au sol pour me retrouver ensuite debout en avant de la selle ; je conserve des doigts sur chaque levier de frein
- * **Je peux enchaîner des actions simples** : descendre du vélo, soulever la roue avant, pousser mon vélo, redémarrer

Pour aller plus loin :

- * S'immobiliser (dans une zone, au-dessus d'une ligne...) en conservant les pieds sur les pédales et redémarrer
- * Créer davantage de vitesse avant le freinage et l'arrêt (course, pente...)
- * Communiquer l'arrêt en levant à la verticale 1 bras tendu
- * Freinage d'urgence (faire tomber une latte et s'arrêter avant de faire tomber la suivante)

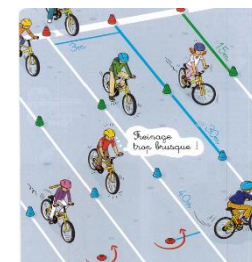
Le freinage est réussi : si la roue arrière ne dérape pas ou ne se soulève pas, si le cycliste s'arrête de manière équilibrée à l'endroit prévu

Situation 1 : Les couloirs

Consigne : circuler à droite dans son couloir et s'arrêter au niveau de chaque plot de façon équilibrée puis redémarrer ; faire demi-tour au niveau de la coupelle en tournant vers la gauche

Critère de réalisation : j'anticipe et ralentis en freinant progressivement jusqu'à l'arrêt

Evolution possible : alterner le 1er pied posé au sol à chaque plot ; utiliser alternativement le frein AV ou le frein AR à chaque plot ; ne pas faire revenir au départ dans le même couloir mais sur les côtés

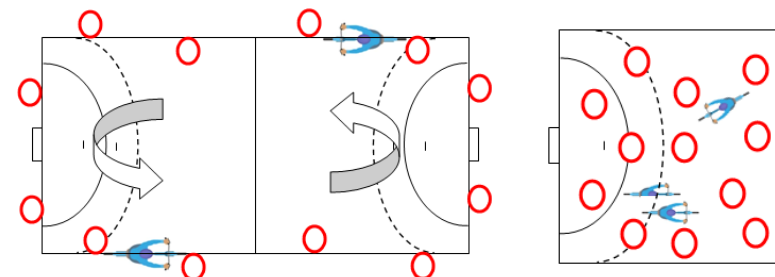


Situation 2 : les stops cerceaux

Consigne : Circuler autour du circuit, en s'arrêtant en mettant un pied dans chaque cerceau puis en redémarrant

Critère de réalisation : j'anticipe et ralentis en freinant progressivement jusqu'à l'arrêt

Evolution possible : tourner dans l'autre sens ; avec des trajectoires libres et variées en se croisant ; en "éliminant" 1 élève à chaque signal d'arrêt (1 cerceau de moins que le nombre d'élèves)



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)

Pour simplifier :

- * Réduire la durée du lâcher
- * Espacer la fréquence des lâchers pour permettre aux élèves de se préparer.

COMMENT FAIT-ON ?

- * Je ralentis à l'approche du moment où je libère l'appui
- * Je transfère complètement le poids de corps sur les membres inférieurs : la main antagoniste gère l'équilibre

Pour aller plus loin :

- * Prendre un objet
- * Prendre un virage avec un/des appuis en moins
- * Boire en pilotant
- * Garder l'appui supprimé plus longtemps
- * Communiquer avec le bras libre

Situation 1 : Réagir au signal

Consigne : Circuler dans un espace partagé et au signal, supprimer un appui (main ou pied)

Critère de réalisation : Pour réussir, il convient de ralentir et de porter son poids du corps sur les membres inférieurs, le bassin, le bras opposé est équilibrateur.

Evolution possible :

- 1) Prendre un objet tout en roulant (balle, gourde, coupelle), le redéposer d'un côté ou de l'autre
- 2) S'échanger un objet
- 3) Le suiveur : par 2, 1 meneur qui indique des directions ou des stops ; 1 suiveur qui respecte les signaux communiqués



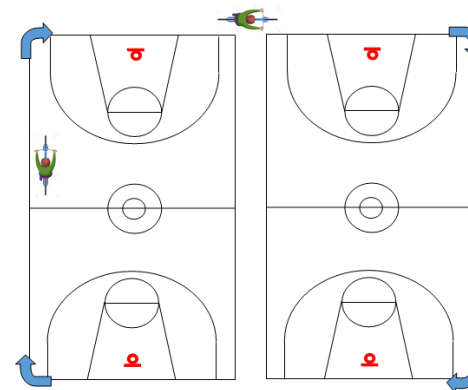
Situation 2 : Le touche poteaux

Consigne : Circuler sur un terrain de handball avec des poteaux de baskets (ou plots hauts avec construit foot), dans un sens déterminé. À chaque poteau rencontré, ralentir pour pouvoir le toucher avec l'appui le plus proche.

Critère de réalisation : Pour réussir, il convient de ralentir et de porter sa masse sur les membres inférieurs, le bassin, le bras opposé est équilibrateur.

Evolution possible :

- 1) Changer de sens pour travailler les 2 côtés.
- 2) Changer le membre qui doit toucher le poteau (jambe, bras)



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Prendre des informations en roulant

Pour simplifier :

- * Associer aux informations visuelles des informations sonores
- * renforcer la motricité de base pour permettre à l'élève de s'en détacher

COMMENT FAIT-ON ?

- * J'automatise ma motricité de cycliste (pédaler, freiner, tourner, changer les vitesses) pour pouvoir **décentrer mon regard de mon vélo pour regarder devant moi.**
- * **J'identifie les éléments utiles à observer** (changement de direction, obstacles, personnes, chien, panneaux, ...)

Pour aller plus loin :

- * Evoluer sur un terrain instable
- * introduire des panneaux de circulation
- * Informer les autres avec ses bras avant de tourner, s'arrêter, contourner un obstacle

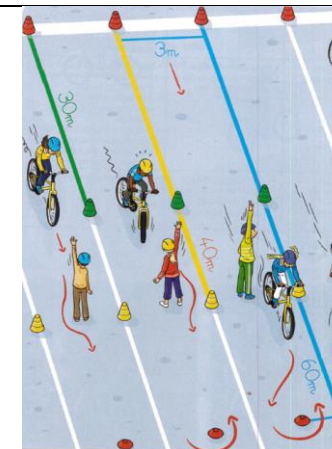
Situation 1 : Réagir à un signal

Consigne : Les élèves à vélo roulent autour en suivant la ligne périphérique d'un terrain (basket par exemple). Des piétons sont placés sur ce pourtour, avec un plot 10m avant eux. Lorsque le cycliste arrive à ce plot, le piéton lève un bras pour indiquer de quel côté le cycliste doit le contourner.

Critère de réalisation : L'enfant cycliste regarde son camarade piéton, adapte sa vitesse et passe du côté correspondant au bras levé.

Evolution possible :

- 1) Demander au cycliste de regarder derrière lui avant de sortir de sa trajectoire (pour s'assurer qu'il ne va gêner personne) ; Tendre le bras du côté où il va se diriger pour prévenir un éventuel autre usage de son changement de trajectoire
- 2) Modifier le temps de réaction du cycliste : en rapprochant le piéton, en proposant un signal sonore (A droite ! A gauche !)



Situation 2 : Le petit train

Consigne : sur un terrain, par groupe de 4 ou 5, les élèves roulent en file indienne, en suivant leur « locomotive » ; on change de locomotive à chaque coup de sifflet.

Critère de réalisation : conserver une distance inter-vélo de 2m environ, réagir aux changements de vitesse et de direction du vélo qui me précède.

Evolution possible :

- 1) Faire évoluer plusieurs groupes simultanément, pour générer des interactions.
- 2) Introduire des piétons



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Être capable d'effectuer un virage à 90°

Pour simplifier :

- * **Élargir la sortie du virage** (ou élargir l'angle du virage).

COMMENT FAIT-ON ?

- * **Je me dirige par le regard et le corps** : mon regard suit la courbe du virage et mes épaules accompagnent le mouvement de manière légère.
- * **Je place mes pédales** : ma pédale se situant à l'intérieur du virage ne doit pas être en position basse
- * **J'anticipe en élargissant mon virage** afin de pouvoir tourner au point de corde

Pour aller plus loin :

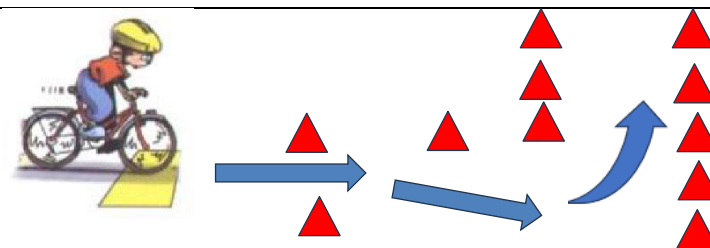
- * Réduire la distance avant le virage
- * Varier le terrain et la pente
- * Réduire la largeur du couloir de plot en sortie de virage
- * Tourner à droite et à gauche
- * Varier la vitesse

Situation 1 : Le virage en solitaire

Consigne : Dans un couloir de plots large de 1 à 2m, effectuer un virage à 90°

Critère de réalisation : Le regard pilote l'action, je regarde devant moi en ligne droite et dans la direction du virage que je dois prendre pour tourner

Evolution possible : Réduire la largeur du couloir, réaliser un circuit en rectangle



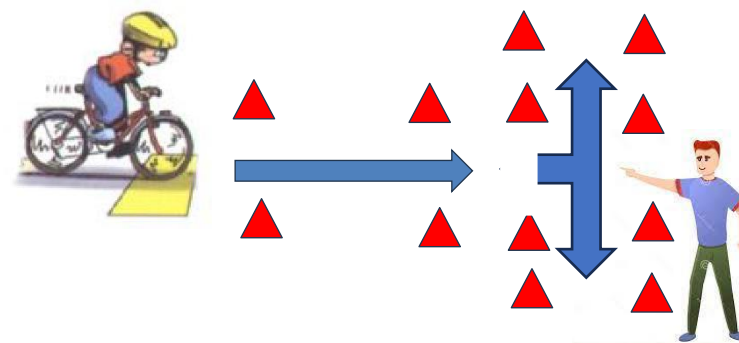
Situation 2 : Lire le signal

Consigne : Consigne identique à la situation 1 + prendre une direction en fonction d'un signal

Critère de réalisation : Regarder loin devant et prendre des informations rapides

Evolution possible :

- 1) Jouer avec des couleurs, utiliser des panneaux, etc...
- 2) Circuler au milieu de plusieurs utilisateurs, attendre un signal précis pour enclencher le virage



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Franchir un petit obstacle

Pour simplifier :

* **Je franchis un trait ou une latte au sol** pour limiter la peur.

COMMENT FAIT-ON ?

- * Je me prépare, en conservant ma **trajectoire à angle droit** de l'obstacle.
- * **J'adapte ma vitesse** en plaçant mes **pédales à l'horizontale**, en **position cavalier**
- * **Je soulève la roue avant** en effectuant un transfert de poids vers l'arrière et/ou en tirant sur le guidon.

Pour aller plus loin :

- * Avant l'impulsion, charger le poids du corps vers l'avant en pliant les bras, pour mieux impulser
- * attaquer l'obstacle de biais (avec un transfert latéral de la roue avant)
- * alléger la roue arrière

Situation 1 : Le saut d'obstacle

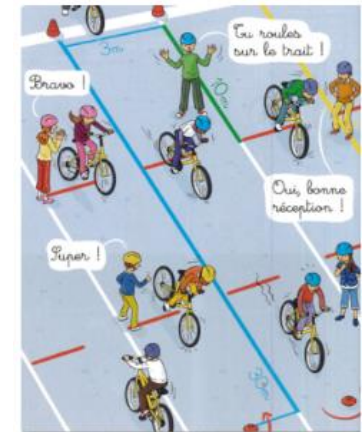
Consigne : Sur une piste plate, dans un couloir de plots, les élèves doivent franchir un tasseau de bois au sol sans la toucher.

Critère de réalisation : En position cavalier, l'élève effectue un petit transfert de son poids sur l'arrière du vélo, et il tire sur le guidon à l'approche de l'obstacle.

Critères de réussite : La roue ne touche pas l'obstacle

Evolution possible :

- Enchaîner plusieurs obstacles
- Varier la hauteur de l'obstacle et/ou la profondeur (ex : planche en bois)
- Varier les terrains (ex : racine, trottoir)
- Varier l'angle d'attaque et/ou la vitesse d'approche



Être capable de maîtriser les fondamentaux

Changer ses vitesses

Pour simplifier :

- * **Je fais mon changement en ligne droite** pour limiter les informations à traiter.
- * **Laisser l'élève choisir le moment de son changement de vitesse** et l'autoriser à ne proposer qu'une action

COMMENT FAIT-ON ?

- * **Je place ma chaîne sur le pignon du milieu de ma roue arrière et sur le petit plateau à l'avant** : je roule doucement en passant autour des cônes et en laissant un écart de la longueur de deux vélos entre moi et le camarade qui me précède.
- * **Je change de vitesse** : avec le pouce, je pousse sur la grosse manette de mon dérailleur arrière
- * **Je retrouve une position d'équilibre** : je fixe à nouveau mon regard vers l'avant et continue à pédaler en attendant le nouveau signal

Pour aller plus loin :

- * Varier le terrain et la pente pour choisir son développement
- * Mettre l'élève dans une situation de circulation plus dense

Situation 1 : Le changement c'est maintenant

Consigne : Sur une piste plate, faire tourner les élèves, au signal sonore les élèves changent leur vitesse. Un coup de sifflet = on descend les vitesses, on rend plus difficile le pédalage ; 2 coups de sifflet = on monte les vitesses, on rend plus facile.

Critère de réalisation : Adapter la contrainte de la vitesse au choix du terrain, choix, progressivité et moment du sélecteur de vitesse, **tu as besoin d'un coup de pouce pour faciliter le pédalage.**

Evolution possible : Varier les signaux, changer de lieu avec pente, sol, nombre d'élèves, incertitude du déplacement, une situation où le choix d'une montée ou d'une descente est offert, 10 m pour faire le bon choix de pignons.

- Si 3 coups de sifflets, je m'arrête en anticipant le redémarrage donc en réalisant "2 coups de pouce" avant
- Course par 2 avec départ même pignon (faire comprendre qu'il ne faut pas mouliner dans le vide mais avoir une cadence de pédalage régulière quelle que soit la vitesse de déplacement) avec observateurs
- Poursuite éliminatoire autour du terrain en arrondissant les virages (repêchage possible si l'élève éliminé a anticipé un redémarrage avec pignon adapté)

