Éducation physique et sportive

Cyclotourisme à l'école

un outil d'éducation citoyenne

ESSAI DE RÉPONSES

ÉDITIONS eps

Ministère de l'Éducation nationale
Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative
Fédération française de cyclotourisme
Union sportive de l'enseignement du premier degré

www.ffct.org

Les auteurs

Ont participé à l'élaboration de ce document

Pour la Fédération française de cyclotourisme (FFCT)

Claude Brulebois, instructrice fédérale
André Champion, conseiller technique national
Jacky Faucheux, moniteur fédéral
Georges Golse, moniteur fédéral
Gérard Malivoir, instructeur fédéral
Roger Pelletier, conseiller technique national
Marie-France Pujeaut, monitrice fédérale
Jean-Michel Richefort, directeur technique national
Claude Robillard, président de la commission nationale de formation

Pour le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Francine Quicray-Renard, directrice d'école primaire d'application
Philippe Robert, conseiller pédagogique départemental en EPS

Pour l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP)

Marguerite Liron, adjointe à la direction nationale
Françoise Petit, vice-présidente
Déborah Sarfati, déléguée départementale

Les travaux ont été coordonnés par Roger Pelletier et Jean-Michel Richefort de la FFCT, avec l'aide d'Yves Touchard, chargé de mission à l'université de Versailles-Saint-Quentin en Yvelines et président des Éditions EP&S.

Les auteurs remercient les enfants qui figurent sur les photos, Alice et Emma Aïm-Tuil, Sambala Bissuel ainsi que les élèves des classes de CE2, CM1 et CM2 de l'école primaire d'application Jules-Verne des Pavillons-sous-Bois (Seine-Saint-Denis).

Rewriting, mise en page et suivi éditorial : Yvonne Lambert
Conception graphique : Laurent Moreau et Yvonne Lambert
Illustrations : Corinne Tarcelin
Photographies de couverture : Arnault Disdero/FFCT (gauche), Yvonne Lambert (milieu) et Jean-Michel Richefort/FFCT (droite)
Photographies des pages intérieures : Arnault Disdero/FFCT, Yvonne Lambert et Jean-Michel Richefort/FFCT

Achevé d'imprimer en mai 2014 sur les presses de l'imprimerie Zapolex (Pologne)

© Éditions EP&S - 11, avenue du Tremblay - 75571 PARIS CEDEX 12
www.revue-eps.com
Dépôt légal : mai 2014

ISSN : 0985-8679
ISBN : 9782867134692

L'éducation à la citoyenneté est une priorité nationale s'inscrivant dans la loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école, que porte le ministère de l'Éducation nationale. Elle fait partie intégrante des missions d'enseignement et doit être l'affaire de tous. Les fédérations sportives ont donc toute leur place dans la conduite de cette mission et le ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative encourage leurs initiatives en la matière.

L'ouvrage proposé par la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) en collaboration avec l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) a pour objet l'apprentissage du vélo, qui, tout comme celui de la nage, doit être garanti pour tous car il participe de l'autonomie de l'enfant.

Vingt-quatre situations pédagogiques sont proposées et adaptées au niveau de pratique de l'enfant. Ce dernier pourra découvrir la façon de mieux appréhender son cadre de vie, dans le respect du *Code de la route*.

Les fiches annexes apportent en outre des informations complémentaires sur des thèmes qui nous tiennent particulièrement à cœur, tels que le respect de l'environnement, les déplacements en toute sécurité ou les bienfaits de la pratique du vélo pour la santé.

C'est en effet dès le plus jeune âge qu'il faut inscrire une activité physique régulière dans le quotidien des enfants et leur donner le goût de l'effort. Aller à l'école à vélo les aide ainsi à atteindre le seuil d'une heure par jour, durée minimale d'activité physique et sportive recommandée pour les enfants par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Cet ouvrage sera un appui précieux pour tous les éducateurs qui, dans le temps scolaire et périscolaire, apprennent aux enfants la maîtrise du vélo et les sensibilisent à la sécurité routière. Nous félicitons chaleureusement la Fédération française de cyclotourisme pour la qualité du travail accompli et son implication indéfectible en faveur de l'éducation et de la santé.

Le 18 mars 2014

Valérie Fourneyron
Ministre des Sports, de la Jeunesse,
de l'Éducation populaire et de la Vie associative (2012-2014)

Vincent Peillon
Ministre de l'Éducation nationale (2012-2014)

D'une utilisation éminemment populaire, la «petite reine»[1] fait de plus en plus d'adeptes et présente de nombreux avantages. D'un point de vue écologique, ce mode de transport et de loisir est silencieux, ne pollue pas, ne consomme pas de CO_2. Outre ses bienfaits sur l'environnement, la qualité de l'air et la santé en général, le vélo est un formidable outil d'éducation.

Solide outil d'apprentissage de l'utilisation du vélo comme moyen de locomotion, le livre *Cyclotourisme à l'école,* dans sa simplicité de lecture, donne à nos enfants toutes les astuces pour devenir autonomes en découvrant leur environnement proche.

Les situations d'apprentissage décrites dans cet ouvrage peuvent être adaptées au niveau de pratique de l'enfant. Ce dernier pourra découvrir la façon de mieux appréhender son cadre de vie en se déplaçant sur de plus longues distances, pour rejoindre l'école, les commerces, les parcs de loisirs, les installations sportives et tous les lieux d'activité quotidienne qui lui sont chers, dans le respect du *Code de la route.*

L'objectif ne se limite pas à apprendre une succession de gestes ou d'habiletés, mais également à pouvoir enchaîner des difficultés particulières dans des situations porteuses de sens et à poursuivre la pratique du vélo dans le temps. Chaque enfant va ainsi pouvoir acquérir les compétences qui lui permettront d'agir en acteur responsable et de faire les bons choix de mode de vie.

Par ailleurs, la pratique du vélo entre parfaitement dans la découverte et l'apprentissage ludique des mobilités douces, promue actuellement par les collectivités locales. Puisse cette pratique durable du vélo contribuer à protéger nos enfants de la sédentarité, du manque d'activité, et ainsi à préserver leur santé.

De grandes manifestations sportives sont pilotées par les deux fédérations : la Semaine nationale et européenne des jeunes (SNEJ), le concours national d'éducation routière (CNER) de la Fédération française de cyclotourisme, le «P'tit tour USEP», et, plus récemment, la Semaine du vélo à l'école et au collège pour laquelle nos deux fédérations, aux côtés des ministères de l'Écologie et de l'Éducation nationale, s'impliquent grandement avec d'autres acteurs de la promotion du vélo tels que la Fédération française des usagers de la bicyclette (FUB), le Club des villes et territoires cyclables (CVTC), les Moniteurs du cyclisme français (MCF), les associations Prévention MAIF et Prévention routière, l'Union nationale du sport scolaire (UNSS).

Susciter l'envie de pratiquer durablement le vélo en toute sécurité, tout en éprouvant du plaisir, c'est tout le sens donné à cet ouvrage conçu par les techniciens et les éducateurs de nos deux fédérations, que nous remercions chaleureusement.

Dominique Lamouller
Président de la FFCT

Jean-Michel Sautreau
Président de l'USEP

1. «Petite reine» : expression du jargon cycliste employée pour désigner la bicyclette. Cette expression fait référence à la reine des Pays-Bas, Wilhelmine, qui succède à Guillaume II en 1890 et qui, âgée d'à peine 10 ans, prend l'habitude de circuler à vélo.

Sommaire

Introduction 7

Niveau 1 - Le cycliste débutant : réaliser des parcours simples à vélo 9
Situation 1 - Acquérir de la vitesse en draisienne pour trouver son équilibre 10
Situation 2 - Patiner 12
Situation 3 - Suivre un cheminement précis 14
Situation 4 - Rouler à une vitesse imposée 16
Situation 5 - Rouler le plus lentement possible 18
Situation 6 - Respecter une fréquence de pédalage 20
Situation 7 - Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis 22
Situation 8 - Se déplacer sur des terrains variés 24
Situation 9 - Démarrer et s'arrêter 26
Situation 10 - Franchir une difficulté ou un obstacle à pied 28
Situation 11 - Se déplacer par deux 30
Situation 12 - Réagir à une situation imprévue 32
Proposition d'auto-évaluation pour le niveau 1 34

Niveau 2 - Le cycliste confirmé : rouler en groupe, en dosant son effort et en sécurité 35
Situation 1 - Utiliser le(s) dérailleur(s) 36
Situation 2 - Varier sa vitesse 38
Situation 3 - Adapter son braquet au dénivelé 40
Situation 4 - Passer sous un obstacle 42
Situation 5 - Franchir un obstacle en roulant, en soulevant les roues 44
Situation 6 - Doser le freinage en virage, en descente et en groupe 46
Situation 7 - Monter et descendre de vélo tout en se déplaçant 48
Situation 8 - Effectuer des efforts par intervalles 50
Situation 9 - Choisir le bon cheminement selon l'aménagement de la voirie 52
Situation 10 - Se déplacer en groupe 54
Situation 11 - S'arrêter et redémarrer en groupe 56
Situation 12 - Se déplacer en groupe, en roulant par deux, côte à côte 58
Proposition d'auto-évaluation pour le niveau 2 60

Annexes 61
La sécurité à vélo 62
Les bons réflexes 63
Cyclotourisme et santé 65
Cyclotourisme et technologie 66
Cyclotourisme et règles sociales 67
Cyclotourisme et environnement 68
Le choix et le réglage du vélo 69
L'APER et le BER 73
Organiser une randonnée avec un groupe d'enfants 76
La FFCT et l'USEP 78
Glossaire 79

Introduction

Un ouvrage pédagogique novateur sur le cyclotourisme à l'école

Des thématiques transversales et actuelles

Ce nouveau livre de la collection «Essai de réponses» est le fruit d'une collaboration approfondie entre la Fédération française de cyclotourisme (FFCT), l'Union sportive du premier degré (USEP) et les Éditions EP&S. L'objectif affiché de la FFCT, qui est à l'initiative du projet, a été de mettre à la disposition de tous les éducateurs passionnés de ce moyen de déplacement qu'est la bicyclette[1] un outil pédagogique permettant à la fois :

– de faire acquérir les savoir-faire essentiels de la pratique du vélo, allant jusqu'à un niveau de pilotage ;

– de mieux appréhender ce qui peut constituer des connaissances propres à transformer les comportements des jeunes pratiquants au regard de leur propre personne, des autres, de leur environnement* matériel, physique et social.

Il s'agit donc clairement de faire un acte d'éducation qui ne se limite pas à des savoir-faire, mais d'y intégrer des éléments de ce qu'il est possible d'appeler la culture générale.

En effet, toute pratique de la bicyclette, à quelque niveau que l'on se trouve, donne l'occasion à un éducateur d'aborder puis de conforter des comportements et des connaissances relatifs aux effets sur l'état de santé du pratiquant, sur la technologie propre au matériel utilisé, sur les règles qui conditionnent l'équilibre de la vie en société, sur le respect de notre environnement*.

C'est ainsi que ce document destiné à tous les éducateurs ayant en charge l'éducation des enfants et des adolescents par les pratiques sportives présente tous les éléments permettant à un non-spécialiste de proposer des situations, des explications et des connaissances propres à apporter une grande valeur ajoutée aux enseignements de l'école, éducation physique et sportive comprise. Il apporte également des éléments de vie sociale dans la mesure où il valorise le travail en commun, y compris dans le domaine du «vivre-ensemble», notamment grâce à l'organisation de rencontres sportives.

1. Au terme de «bicyclette», nous préférons dans la suite du livre le mot «vélo», plus usité dans le langage courant et dans le monde sportif.

© Arnault Disdero (FFCT)

Une présentation claire

Ce document comprend deux parties :

– un ensemble de séquences ou situations pédagogiques correspondant à deux temps de l'enseignement ou de l'animation. Le premier temps (niveau 1) concerne les enfants qui ne sont pas encore des «rouleurs» – ils sont encore débutants et limités en capacité pour entreprendre des déplacements importants à vélo. Le second temps (niveau 2) est consacré à des groupes ayant une maîtrise affirmée de leur engin ;

– des fiches techniques annexes permettant d'approfondir les thèmes abordés lors de la situation. Ces fiches portent sur la sécurité à vélo, les bons réflexes du pratiquant, la santé, le matériel et la technologie, les règles sociales, l'environnement*, l'organisation d'une randonnée, l'évaluation…

En fin d'ouvrage, un glossaire facilite la compréhension de certains mots ou notions spécifiques à l'activité cyclotouriste. Les mots définis au glossaire sont signalés au fil du texte par un astérisque.

Des situations faciles à mettre en place

Les séquences pédagogiques sont organisées pour permettre d'acquérir une grande compétence dans la maîtrise de l'activité à vélo en vue de se préparer au cyclotourisme. Elles sont conçues pour être conduites dans un milieu sécurisé, c'est-à-dire protégé de la circulation publique automobile : cour de récréation, terrain de sports collectifs d'intérieur ou d'extérieur, piste d'athlétisme. Leur présentation obéit à une logique d'acquisition des diverses compétences requises. Toutefois, le choix de l'ordre des différentes compétences relève de la stratégie éducative de l'intervenant, en fonction, bien évidemment, des capacités d'apprentissage des enfants dont il a la charge.

Les situations de ce livre offrent un exemple de mise en place, de consignes à donner, de critères de réussite et un guide d'observation des comportements. Mais l'un des aspects novateurs du livre, c'est de proposer pour chaque situa-

tion des explications sur les phénomènes rencontrés tout en pratiquant l'activité : les éléments qui concourent à la santé, à la maîtrise de l'engin et à sa technologie, aux règles sociales qui ont dû être appliquées et aux effets sur l'environnement* physique. Pour chaque thème, il s'agit d'abord de *faire,* puis de *comprendre* pourquoi on fait comme cela, enfin de *maîtriser les connaissances* qui permettent de saisir la signification des choses.
Les concepteurs et auteurs de cet ouvrage espèrent avoir heureusement facilité la tâche de tous ceux et celles qui se consacrent à l'éducation des jeunes.

La construction d'une séance

La composition d'une séance à partir des situations

La présentation linéaire des situations proposées ci-après ne doit pas inciter à calquer le contenu d'une séance sur le déroulé d'une seule situation de cette partie. Chaque situation vise à développer une habileté, et plusieurs habiletés peuvent être travaillées au cours d'une même séance. C'est ainsi que les éducateurs sauront, en fonction des enfants qui leur seront confiés, comment construire des séances aux situations multiples, répondant aux besoins des différents apprenants.

Le matériel spécifique à l'activité

Pour mettre en place les situations dans les meilleures conditions, l'idéal est de disposer d'un vélo par élève. Mais il est possible de travailler avec seulement un vélo pour deux enfants. En effet, la moitié des situations du niveau 1 se pratique en couloirs de 30 m de long ; selon l'espace disponible (cour de récréation, gymnase, piste d'athlétisme), l'éducateur installe environ 5 à 6 couloirs, et il y a donc au maximum 10 à 12 enfants en train de faire l'exercice simultanément : aussi peut-on envisager que ceux qui ont fini l'exercice aillent donner leur vélo à ceux qui sont en attente. Quant aux exercices qui se pratiquent sur un circuit, certains se font en binôme, un cycliste et un observateur, les enfants inversant les rôles au bout d'un certain nombre de répétitions. Pour les autres circuits, si tous les enfants ne peuvent être simultanément à vélo faute de matériel suffisant, on pourra toujours confier aux enfants en attente la mission

© Arnault Disdero (FFCT)

© Arnault Disdero (FFCT)

d'observer si leurs camarades exécutent bien les consignes. Au niveau 1, les exercices ne nécessitent pas de dérailleurs*. En revanche, au niveau 2, les enfants apprennent à changer de vitesse*. Dans la mesure du possible, il est donc préférable d'avoir des vélos avec dérailleurs* avant et arrière.
Le casque est indispensable pour tous les enfants. Nous recommandons donc d'en avoir un par élève car, s'il est facile de partager un vélo, défaire son casque pour le passer à un camarade et inversement est déjà nettement plus contraignant.
Le petit matériel de réparation et de réglage est également indispensable : chambres à air de rechange, pompe, rustines, colle, démonte-pneus, tournevis, clés de serrage, clés à six pans, clés plates de différentes tailles seront toujours utiles pour régler la hauteur d'une selle ou d'un guidon, pour démonter une roue et réparer une crevaison ou pour régler un dérailleur*.

Les autres matériels

Le petit matériel nécessaire à l'activité vélo fait généralement partie des équipements prévus dans les écoles ou les centres de loisirs pour les activités physiques : des cônes, des coupelles, de la rubalise ou de la craie pour matérialiser les espaces, des chasubles pour différencier au besoin les enfants lors de jeux en binômes ou par équipes, un sifflet pour donner aux enfants un signal sonore.

© Arnault Disdero (FFCT)

Niveau 1 : le cycliste débutant

Réaliser des parcours simples à vélo

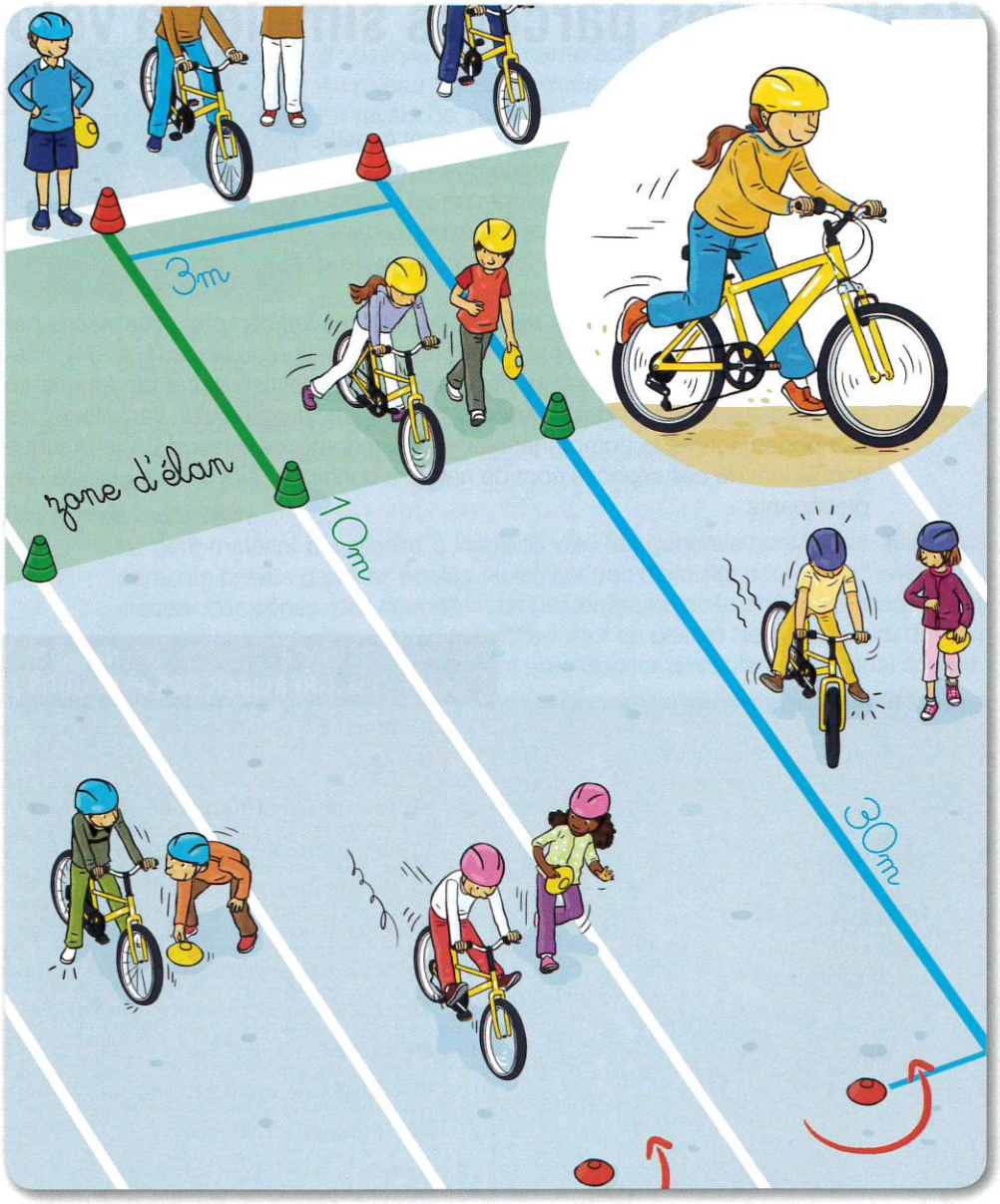
Les situations de cette première partie sont à mettre en place en particulier avec de jeunes enfants ou adolescents que l'on peut qualifier de débutants à vélo. Toutefois, rares sont ceux qui n'ont pas eu un jour l'occasion de chevaucher un vélo. Mais cela ne fait pas d'eux des experts, dans la mesure où ils ne maîtrisent pas suffisamment l'usage de leur vélo pour se déplacer dans des situations variables.

À la fin de cette partie, après avoir maîtrisé toutes les compétences visées par les différentes situations (voir la fiche d'auto-évaluation du niveau 1, p. 34), chacun aura acquis les savoir-faire nécessaires à la maîtrise d'une randonnée en groupe d'une durée modeste (environ 1 heure) et sans difficulté. Par ailleurs, les comportements et la compréhension des phénomènes associés à la pratique acquis lors de ces séances sont de nature à contribuer à la culture globale des pratiquants.

© Arnault Disdero (FFCT)

	Niveau 1 RÉALISER DES PARCOURS SIMPLES À VÉLO	Niveau 2 ROULER EN GROUPE, EN DOSANT SON EFFORT ET EN SÉCURITÉ
1	**Acquérir de la vitesse en draisienne pour trouver son équilibre**	Utiliser le(s) dérailleur(s)
2	**Patiner**	Varier sa vitesse
3	**Suivre un cheminement précis**	Adapter son braquet au dénivelé
4	**Rouler à une vitesse imposée**	Passer sous un obstacle
5	**Rouler le plus lentement possible**	Franchir un obstacle en roulant, en soulevant les roues
6	**Respecter une fréquence de pédalage**	Doser le freinage en virage, en descente et en groupe
7	**Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis**	Monter et descendre de vélo tout en se déplaçant
8	**Se déplacer sur des terrains variés**	Effectuer des efforts par intervalles
9	**Démarrer et s'arrêter**	Choisir le bon cheminement selon l'aménagement de la voirie
10	**Franchir une difficulté ou un obstacle à pied**	Se déplacer en groupe
11	**Se déplacer par deux**	S'arrêter et redémarrer en groupe
12	**Réagir à une situation imprévue**	Se déplacer en groupe, en roulant par deux, côte à côte

Objectif 1 Acquérir de la vitesse en draisienne pour trouver son équilibre



But
Propulser son vélo en draisienne.

Matériel
Des cônes matérialisant les couloirs, des coupelles, des clés pour régler la hauteur de la selle*.

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3 m de large sur 30 m de long. Dans chaque couloir, 2 cônes sont placés respectivement au départ et à 10 m. Une coupelle, à 30 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Les selles sont baissées pour que les enfants puissent appuyer sur le sol avec les avant-pieds.
Dans chaque couloir, les enfants sont en binômes : un cycliste et un observateur à pied.
Chaque enfant effectue 10 répétitions à vélo et 10 répétitions à pied.

Consignes
Au cycliste :
« Tu fais avancer ton vélo sur le côté droit du couloir en poussant sur le sol avec tes pieds, en draisienne, tout en restant assis sur la selle. »
« Tu pousses le plus fort possible jusqu'au trait situé à 10 mètres du départ puis tu laisses ton vélo rouler jusqu'à l'arrêt complet. »
« Tu reprends la draisienne jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ en roulant toujours à droite dans ton couloir. »
À l'observateur :
« Tu marches à côté du vélo et tu places une coupelle à hauteur de l'endroit où ton camarade s'arrête de rouler après sa prise d'élan, puis vous inversez les rôles. »
Aux cyclistes qui partent après les premiers :
« Vous partez quand le camarade qui vous précède s'arrête de rouler. »

Critères de réussite
Améliorer la distance de roulage au fur et à mesure des essais, en restant dans le couloir.

Variantes
- Modifier la longueur de la zone d'élan.
- Diminuer la largeur du couloir.
- Modifier les poussées : du pied gauche puis du pied droit ; des 2 pieds simultanés ; seulement du pied gauche ou seulement du pied droit.
- Ajouter des passages sinueux.
- Modifier le profil du terrain (légère montée, légère descente).

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Les appuis des pieds ont lieu à un rythme régulier et sont effectués au niveau de l'avant-pied.	• Les appuis des pieds sont faits de façon désordonnée ou pieds à plat ou sur la pointe des pieds afin de compenser le déséquilibre.	• Demander à l'observateur d'aider son camarade cycliste pour le sécuriser. • Vérifier que la hauteur* de selle est adaptée à l'exercice.
• Les appuis au sol de plus en plus espacés.	• Les appuis au sol sont courts et fréquents.	• Limiter le nombre d'appuis autorisés pendant la prise d'élan.
• Le corps de l'enfant reste à l'aplomb du vélo.	• Les oscillations du corps sont importantes.	• Améliorer la position* du buste (gainage) et regarder loin devant soi, au bout du couloir.
• L'enfant réussit à se propulser avec le vélo en gardant les pieds levés.	• L'enfant ne réussit pas à s'équilibrer suffisamment longtemps (par manque de vitesse), il n'ose pas décoller du sol ou piétine.	• Proposer l'exercice en faux plat descendant. • Demander à l'observateur de pousser légèrement le cycliste sur son vélo pour lui faire prendre de la vitesse, et de rester auprès de lui, pour le mettre en confiance.

Thème I SANTÉ

Pour bien apprendre il faut être confortablement installé : régler la hauteur* de selle pour toucher le sol simultanément avec les deux pieds et avoir une hauteur* de guidon telle que la vision soit bonne, cela permet d'agir efficacement.

Thème II TECHNOLOGIE

Chaque enfant doit pouvoir ajuster correctement sa selle en utilisant les clés adaptées ou en sachant manier le blocage rapide ; pour la hauteur* de selle, voici deux méthodes de base :
– à l'arrêt, assis sur la selle, il faut avoir les 2 pointes de pied qui touchent le sol simultanément ;
– talon posé sur la pédale*, il faut pouvoir pédaler en arrière sans trop se déhancher.

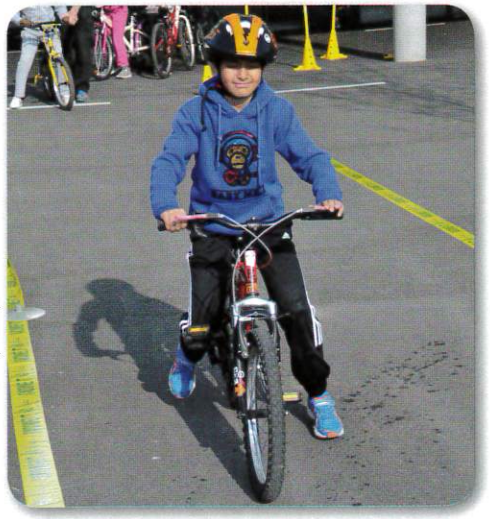
Thème III RÈGLES SOCIALES

Quand il se déplace en groupe, le cycliste ne doit pas être une gêne pour les autres cyclistes, et ne pas être la source de collision(s), voire de chute(s) ; dans cette situation 1, chaque enfant doit rester en permanence à l'intérieur du couloir qui lui a été attribué (maîtriser sa direction) et respecter l'écart avec l'enfant qui le précède (maîtriser sa vitesse de déplacement).

Thème IV ENVIRONNEMENT

Les enfants doivent respecter l'espace d'évolution qui leur a été attribué et ne pas modifier ou endommager la signalisation mise en place (traçage au sol, cônes et coupelles). Ils apprennent ainsi à respecter l'environnement* dans lequel ils seront amenés à évoluer en milieu non protégé (faune, flore, marques au sol…).

© Yvonne Lambert


© Arnault Disdero (FFCT)

© Arnault Disdero (FFCT)

Objectif 2 Patiner

But
Rouler le plus loin possible, en prenant appui sur le sol avec un pied.

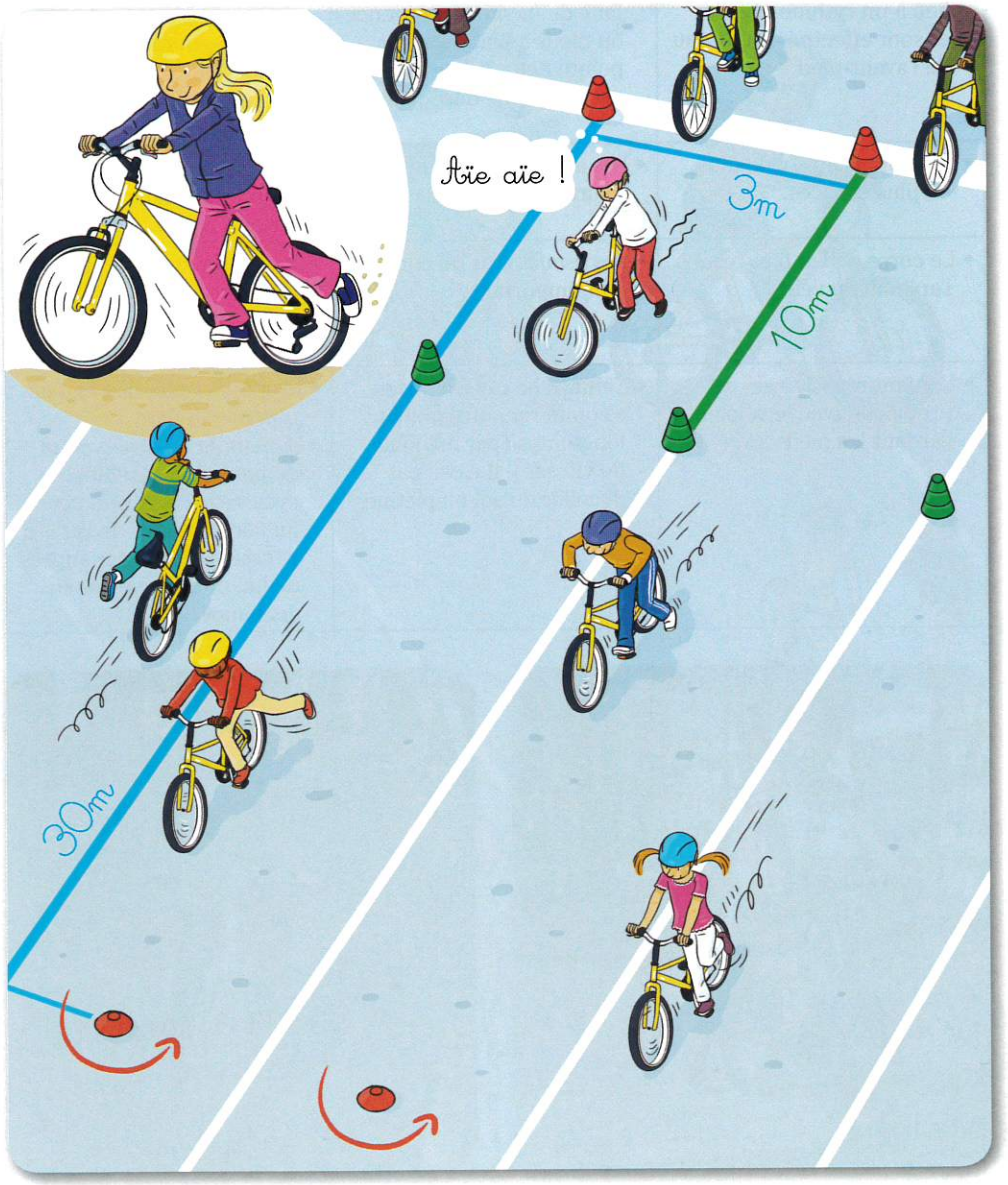
Matériel
Des cônes pour matérialiser les couloirs, des coupelles.

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3 m de large sur 30 m de long. Dans chaque couloir, un cône est placé au départ, un autre 10 m plus loin et une coupelle, à 30 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Chaque enfant effectue 10 répétitions.

Consignes
Au cycliste :
« Tu mets le pied droit sur la pédale* gauche et tu pousses avec le pied gauche au sol. Tu avances sur le côté droit du couloir. »
« Tu traverses le terrain en posant le moins souvent possible le pied au sol. »
« Une fois arrivé au bout du couloir, tu tournes à gauche pour contourner la coupelle et revenir au départ en patinant toujours à droite dans ton couloir. »
Aux cyclistes qui partent après les premiers :
« Vous partez quand votre camarade est à 10 m du départ. »

Critères de réussite
Diminuer le nombre d'impulsions au sol au fur et à mesure des essais.

Variantes
- Changer de pied : poser le pied gauche sur la pédale* gauche et pousser avec le pied droit au sol.
- Changer de côté : poser le pied gauche sur la pédale* droite et pousser avec le pied droit au sol.
- Effectuer des slaloms entre des cônes.
- Diminuer la largeur des couloirs.
- Varier le profil du terrain (légère montée, légère descente).
- Aller le plus loin possible à partir d'une ligne tracée au sol.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant roule en ligne droite en restant vertical sur le vélo.	• L'enfant zigzague et le vélo est penché.	• Augmenter la vitesse en poussant plus fort avec le pied au sol.
• L'enfant prend des impulsions fortes et peu nombreuses pour acquérir de la vitesse.	• L'enfant piétine sur le sol et ne prend pas suffisamment de vitesse.	• Pousser légèrement l'enfant afin de lui faire prendre de la vitesse, en restant auprès de lui pour le sécuriser. • Lever la tête pour regarder au bout du couloir. • Vérifier que l'enfant a choisi le côté du vélo avec lequel il est le plus adroit. • Effectuer quelques exercices de décontraction (souffler à fond, par exemple).

Thème I SANTÉ

Pour réaliser cet exercice dans les meilleures conditions, il est très important de ne pas être crispé, contracté ; quelques consignes sont donc à respecter : au départ, décomposer le mouvement afin de l'effectuer lentement, sans être essoufflé, bien souffler et respirer lentement, tenir le guidon fermement, mais sans crispation.

Thème II TECHNOLOGIE

Vérifier que la chaîne est correctement positionnée sur le pignon arrière avec un petit développement*. Les mains doivent être placées de chaque côté du guidon de façon à bien maîtriser la direction.

Thème III RÈGLES SOCIALES

L'enseignant doit bien expliquer les consignes d'exécution de la situation à tous les enfants : ensuite, l'ensemble du groupe doit respecter ces consignes pour que tous puissent effectuer simultanément l'exercice sans se gêner mutuellement : départ au signal convenu, respect des intervalles entre les enfants, du tracé prévu…

Thème IV ENVIRONNEMENT

Prendre soin de son vélo, savoir l'entretenir, le conserver en bon état de marche et de propreté, c'est agir pour le développement durable* ; la situation proposée permettra de vérifier le bon fonctionnement de la direction du vélo et le bon positionnement de la chaîne sur le pignon arrière.

© Arnault Disdero (FFCT)

Objectif 3 Suivre un cheminement précis

But
Contrôler son vélo pour se rendre d'un point à un autre en restant à l'intérieur d'un couloir.

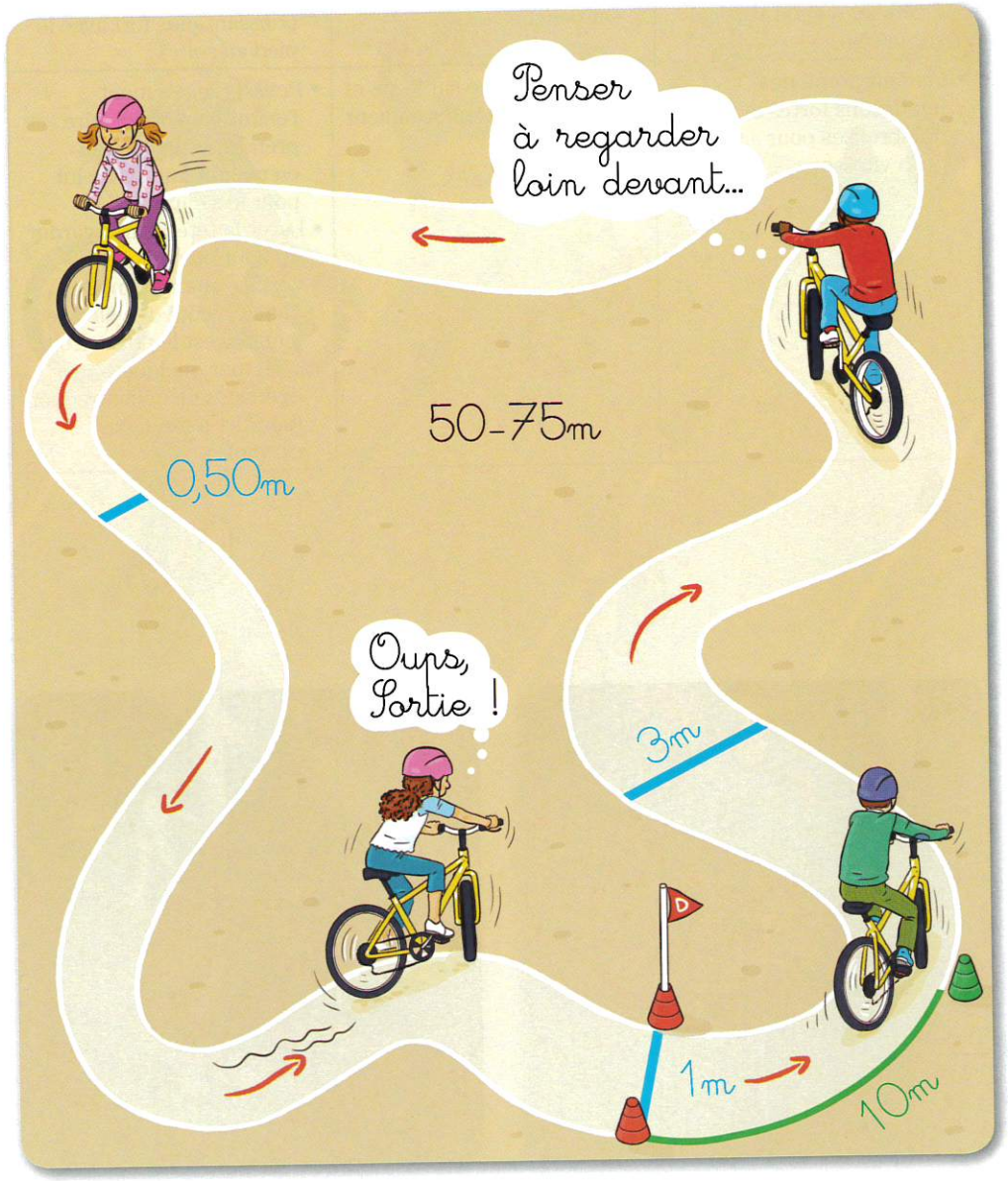
Matériel
Des cônes pour matérialiser le circuit (ou, selon la nature du terrain, de la rubalise ou de la craie).

Organisation
En terrain protégé et plat, un circuit en boucle de 50 m à 75 m au total est tracé à l'aide de cônes. Il comporte 5 à 8 virages. La largeur du circuit varie tout au long du parcours : par exemple, 1 m de large au départ, puis au bout de 30 m, on réduit la largeur à 50 cm. Un cône est placé à 10 m du départ.
Chaque enfant effectue 10 répétitions.

Consignes
Au cycliste :
« Tu suis le circuit en roulant à l'intérieur du couloir et sans poser le pied au sol. »
Aux cyclistes qui partent après le premier :
« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive au plot situé 10 m après le départ. »
« Vous conservez une distance de 10 m entre vous et vos partenaires. »

Critères de réussite
Effectuer 6 passages sans sortir du couloir et sans mettre pied à terre.

Variantes
- Changer la nature du terrain.
- Réduire ou augmenter la largeur du couloir.
- Varier la difficulté des virages (plus ou moins serrés).
- Composer des binômes (un cycliste et un observateur à pied) pour effectuer cette tâche à tour de rôle.
- Inciter les enfants à rouler plus vite tout en maîtrisant l'exercice :
  – chronométrer le circuit ;
  – organiser la situation sous forme d'un relais par équipes.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Le cycliste regarde loin devant lui.	• Le cycliste regarde sa roue avant.	• Regarder au moins 5 m devant soi.
• Le cycliste reste bien dans son couloir tout au long du circuit.	• Le cycliste sort du couloir.	• Augmenter légèrement la vitesse dans les lignes droites pour garder son équilibre. • Se pencher du côté du virage pour tourner plus facilement (en plaçant la pédale* intérieure en haut). • Réduire légèrement la vitesse avant les virages. • Utiliser un développement* adapté.

Thème I SANTÉ

Pour suivre un cheminement précis à vélo, il ne faut pas se déplacer à une vitesse excessive, donc ne pas être essoufflé ; un moyen simple pour le vérifier est de pouvoir inspirer par le nez, sans avoir besoin d'ouvrir la bouche ou de pouvoir parler quasiment normalement.

Thème II TECHNOLOGIE

Pour éviter une vitesse de déplacement excessive, l'enfant devra utiliser un petit développement* ; il devra veiller à utiliser une bonne ligne* de chaîne, pour des raisons mécaniques et de protection de son matériel.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Respecter un cheminement précis, c'est bien maîtriser son vélo, c'est aussi respecter les autres cyclistes, pour ne pas les gêner, voire occasionner des collisions ou des chutes.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Suivre un cheminement, c'est respecter les espaces autorisés aux cyclistes, aussi bien sur la route que sur les chemins : sur route, circuler toujours sur le côté droit de la route et, le cas échéant, utiliser les bandes* ou pistes* cyclables ; en VTT, rester sur les chemins pour ne pas endommager l'environnement* (faune, flore, cultures…).

© Yvonne Lambert

Objectif 4 Rouler à une vitesse imposée

But
Rouler à la même vitesse qu'un camarade qui se déplace à pied, en marchant ou en courant.

Matériel
5 cônes, un décamètre, un sifflet.

Organisation
Un terrain plat sur lequel est tracé un circuit de 100 m balisé avec des cônes placés au départ, aux 10 m, puis aux 25, 50 et 75 m.
Les enfants travaillent en binômes : un cycliste et un piéton. Ils partent simultanément.
Chaque enfant effectue 5 répétitions à vélo et 5 répétitions à pied.

Consignes
Au cycliste :
« Tu effectues un tour de circuit en restant en permanence à la hauteur de ton camarade à pied, puis tu t'arrêtes et tu fais le tour suivant à pied. »
Au piéton :
« Tu effectues un tour de circuit, en marchant ou en courant, à allure constante, puis tu effectues un tour à vélo. »
Aux cyclistes qui partent après le premier :
« Vous partez quand le binôme qui vous précède arrive au plot situé 10 m après le départ. »

Critères de réussite
Réaliser le parcours au moins 4 fois en restant en permanence à la hauteur du piéton.

Variantes
- Demander à l'enfant piéton de varier sa vitesse de déplacement quand il arrive à hauteur des cônes : se mettre à courir s'il marchait ou à marcher lentement s'il courait.
- Les 2 enfants effectuent le circuit à vélo, l'un derrière l'autre : l'enfant de tête roule à une vitesse régulière, puis accélère ou ralentit en passant à la hauteur des cônes ; l'enfant placé en seconde position le suit toujours à la même distance (environ 1 m).
- Faire réaliser la tâche dans un couloir de plus en plus étroit (par exemple, 1 m au début de l'apprentissage, 20 cm en fin d'unité d'apprentissage).
- Modifier le circuit : plus sinueux, plus long, avec des passages en montée et/ou en descente nécessitant des changements de développement*.

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant cycliste adapte sa vitesse pour se maintenir au même niveau que le piéton.	• Il est en avance ou en retard par rapport au piéton.	• Diminuer la fréquence de pédalage ou utiliser un développement* moins important. • Augmenter la fréquence de pédalage ou utiliser un développement* plus important.
• Il regarde le piéton pour se repérer.	• Il ne se concentre pas suffisamment sur le piéton.	• Demander au cycliste de décrire le piéton pour l'obliger à détacher son regard de sa roue avant.

© Yvonne Lambert

© Arnault Disdero (FFCT)

Thème I SANTÉ

Le vélo, c'est bon pour la santé, mais à condition de le pratiquer dans de bonnes conditions : il ne faut pas fournir d'efforts trop violents ni trop intenses, mais plutôt privilégier les efforts longs, à intensité modérée, en endurance*, c'est-à-dire pouvant être poursuivis en aisance respiratoire.

Thème II TECHNOLOGIE

Quelle que soit la vitesse de déplacement à vélo, sur le plat, en côte ou en descente, le cycliste s'efforcera de maintenir une fréquence de pédalage sensiblement identique, comprise entre 60 et 80 tours de manivelle* par minute. Pour cela, il utilisera les manettes qui permettront aux dérailleurs*, à l'arrière et à l'avant, de déplacer la chaîne sur les différents pignons placés sur sa roue arrière et sur l'un ou l'autre des plateaux à l'avant. Savoir bien changer de vitesse* est un geste très important pour un cycliste.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Tout le monde recherche la qualité et la facilité dans ses déplacements. Dans certains pays, en particulier dans le Nord de l'Europe, le vélo est un mode de déplacement très répandu. En France, un nombre croissant de villes développe un réseau de voies cyclables et met en place un système de vélos en location ainsi que des parkings à vélo, notamment à proximité des gares.

Thème IV ENVIRONNEMENT

La pollution est souvent un problème important dans les villes, en raison, en particulier, de la circulation automobile ; la diminution de la vitesse maximale des véhicules à moteur est un moyen de limiter l'augmentation du taux de pollution. Et le nombre croissant de personnes se déplaçant à vélo plutôt qu'en voiture est certainement une des meilleures réponses à ce problème écologique récurrent.

Objectif 5 Rouler le plus lentement possible

But
Rechercher le meilleur équilibre sur le vélo en roulant doucement.

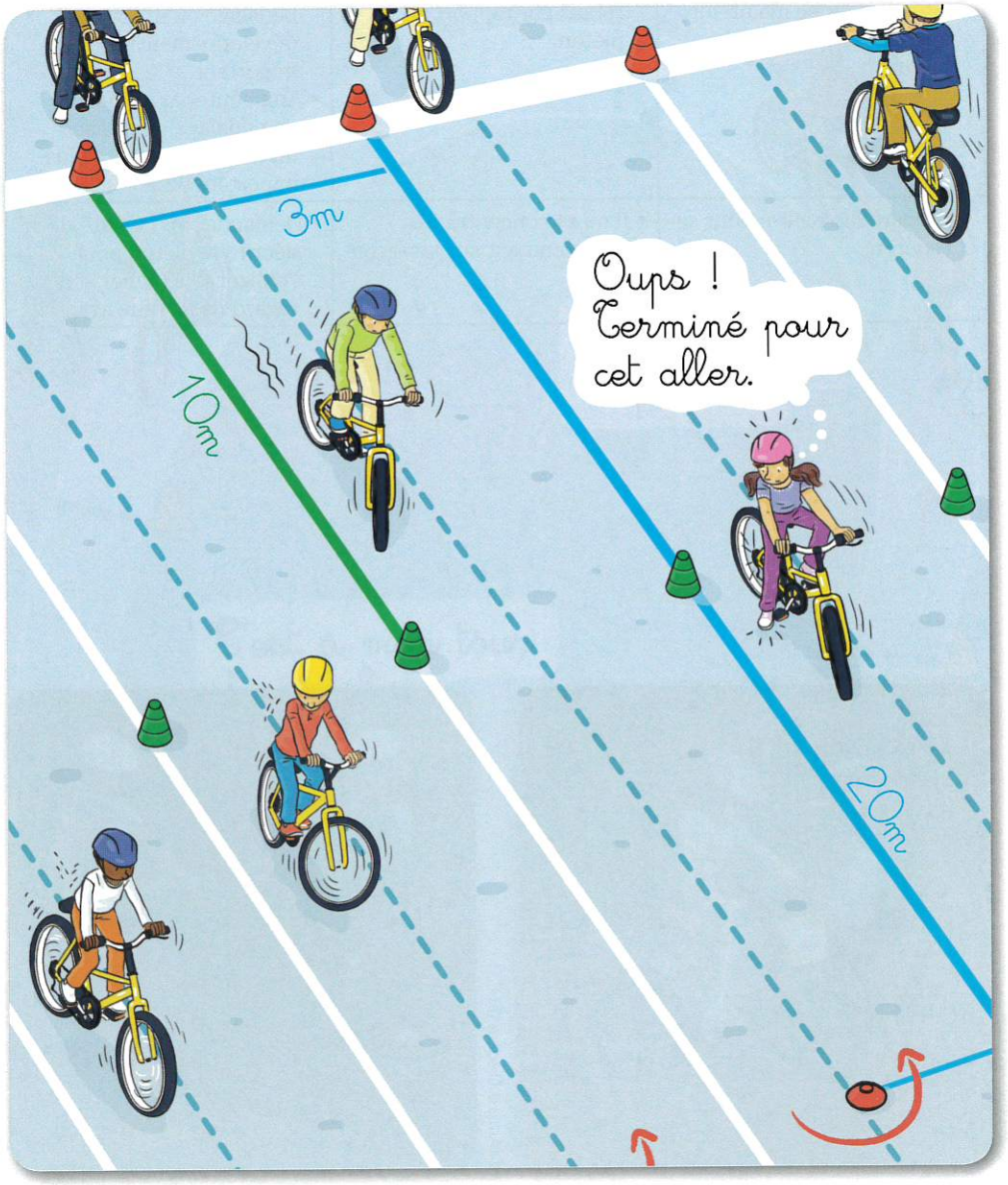
Matériel
Des cônes.

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3 m de large sur 20 m de long. À l'aller, la largeur est de 1 m, au retour de 2 m. Dans chaque couloir, un cône est placé à 10 m et une coupelle, à 20 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Chaque enfant effectue 10 répétitions.

Consignes
Au cycliste :
« Tu roules le plus lentement possible pour arriver le plus tard possible à l'extrémité du couloir. »
« Si tu poses pied à terre ou si tu tombes, tu continues à pied en poussant ton vélo jusqu'à la coupelle, que tu contournes pour revenir au départ. »
Aux cyclistes qui partent après le premier :
« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive au plot situé 10 m après le départ. »

Critères de réussite
Augmenter progressivement le temps nécessaire pour parcourir le couloir, au fil des essais.

Variantes
- Autoriser les freins ou non.
- Imposer la position* « assis sur la selle » ou « en danseuse* ».
- Diminuer la largeur du couloir.
- Organiser une course de lenteur, avec possibilité de surplace*.
- Si l'occasion se présente, essayer avec des vélos à pignon fixe (comme sur piste).



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant roule très lentement et conserve bien son équilibre.	• L'enfant est déséquilibré et met un pied à terre ou tombe.	• Vérifier la position* sur le vélo (hauteur* de selle, mains correctement posées sur le guidon, proches des leviers de frein). • Placer la chaîne sur le plus petit braquet*. • Positionner la manivelle* du pied d'appui en position « d'attaque » (dirigée vers l'avant, en dessous de la verticale). • Tenir l'enfant, au départ, pour le mettre en confiance.

© Arnault Disdero (FFCT)

Thème I SANTÉ

Préserver son intégrité physique est une des priorités de tout cycliste ; il faut donc tout faire pour limiter les risques de collisions ou de chutes. Celles-ci peuvent se produire en cas de vitesse excessive, mais également quand on roule très doucement, par exemple pour laisser le passage à des piétons ou en cas de circulation importante. Savoir maîtriser son engin à très faible vitesse est indispensable à tout utilisateur de deux-roues.

Thème II TECHNOLOGIE

Pour rouler très lentement et garder son équilibre, il faut choisir un développement* adapté : celui-ci doit diminuer en même temps que la vitesse de déplacement du vélo, et le cycliste doit savoir maîtriser ses manettes de dérailleurs* (il se sera assuré, avant de partir, que ces accessoires sont en parfait état de fonctionnement).

Thème III RÈGLES SOCIALES

Limiter les risques de collisions ou de chutes, c'est important pour soi, mais aussi pour les autres cyclistes et usagers de la voie publique. Un cycliste qui zigzague ou qui tombe peut provoquer une collision, voire la chute d'autres usagers qui auraient été surpris et auraient dû modifier leurs trajectoires pour l'éviter.

Thème IV ENVIRONNEMENT

La pratique du vélo apprend à bien doser ses efforts, pour éviter les fatigues inutiles : en ville, on ralentit progressivement si on s'aperçoit que l'on doit s'arrêter à un stop dans quelques dizaines de mètres. Ces bonnes habitudes acquises à vélo sont ensuite très utiles quand on est au volant d'une voiture, car elles incitent à adopter une conduite souple et donc à dépenser moins d'énergie.

Objectif 6 Respecter une fréquence de pédalage

But
Effectuer un trajet déterminé en respectant une fréquence de pédalage.

Matériel
Des cônes, un chronomètre pour 2 enfants.

Organisation
Un circuit de 300 à 400 m est tracé sur un terrain plat. Un cône est placé au départ, un autre à 30 m du départ et, plus loin sur le circuit, 2 autres cônes matérialisent une zone de 50 m de long.
Les enfants travaillent en binômes : un cycliste et un observateur à pied.
Chaque enfant effectue 3 tours à vélo et 3 tours à pied.

Consignes
Au cycliste :
« Tu effectues 3 tours sans t'arrêter. Dans la zone balisée, tu roules à allure constante, sans à-coups ni freinage, en comptant le nombre de tours de manivelle* que tu fais dans cette zone. Puis, une fois que tu as fini tes 3 tours, tu descends de vélo et tu deviens observateur. »
À l'observateur :
« Tu comptes le nombre de tours de manivelle* de ton camarade dans la zone balisée et tu lui indiques la différence éventuelle entre les différents passages. »
« Tu chronomètres le temps réalisé sur le tour complet et tu lui indiques s'il est en avance ou en retard par rapport au passage précédent. »
« Puis tu effectues le circuit à vélo. »
Aux cyclistes qui partent après le premier :
« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive au cône situé 30 m après le départ. »

Critères de réussite
Effectuer les 3 tours en conservant une fréquence de pédalage similaire.

Variantes
- Augmenter ou réduire la zone d'exercice.
- Modifier le développement* : selon la difficulté ou la facilité éprouvées lors de l'exercice, choisir un pignon plus grand ou plus petit et/ou un plateau plus grand ou plus petit.
- Mettre en place l'exercice sur un autre type de terrain (selon le terrain choisi au départ, préférer ici un espace goudronné, de l'herbe, des gravillons, etc.).

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant adopte une fréquence régulière de pédalage et reste bien en ligne sur la zone balisée (environ 60-80 tours/min).	• L'enfant a une fréquence irrégulière de pédalage. • Il se met en mouvement trop tardivement.	• Adopter la bonne fréquence de pédalage avant le cône de départ. • Utiliser un développement* inférieur.
• Il sollicite son partenaire pour connaître sa fréquence de pédalage et son temps de passage, afin d'ajuster son action au tour suivant.	• Il ne tient pas compte des indications du chronométreur.	• Demander au partenaire chronométreur de parler très fort au cycliste, pour lui donner les informations (comptage et temps).
• Il anticipe en adoptant, bien avant le cône de départ, la fréquence de pédalage à maintenir pour parcourir la zone balisée.	• Il accélère ou ralentit trop en passant devant les cônes.	• Maintenir son allure. • Rouler droit. • Ne pas freiner.
• Il est concentré sur sa performance et ne se laisse pas distraire par les autres enfants.	• Il est perturbé dans sa progression par la présence des autres cyclistes.	• Ne pas tenir compte des rythmes adoptés par les autres enfants.

© Arnault Disdero (FFCT)

Thème I SANTÉ

Pour pouvoir rouler longtemps à vélo, il est important de respecter une fréquence de pédalage régulière ; si on pédale trop vite avec un petit développement* on sera rapidement essoufflé ; si on pédale lentement avec un très gros développement*, on aura mal aux jambes. Il est donc important de respecter une fréquence de pédalage optimale, située entre 60 et 80 tours de manivelle* par minute.

Thème II TECHNOLOGIE

Pour conserver une fréquence de pédalage homogène, quel que soit le parcours (sur le plat, en côte, en descente), on utilisera les dérailleurs* qui permettront d'adapter le développement*. À l'arrière, plus le pignon* choisi est grand – le plateau avant restant le même – plus le développement* est petit ; à l'avant, c'est l'inverse : pour un même pignon arrière, le grand plateau donne un développement* plus grand que le petit plateau.

Thème III RÈGLES SOCIALES

En roulant à allure régulière, l'enfant respecte l'espace avec le cycliste qui est devant lui et il ne le gêne pas. Ce comportement limite les risques de collisions, voire de chutes.

Thème IV ENVIRONNEMENT

En adoptant une vitesse régulière, le cycliste fournit un effort régulier, donc il économise son énergie. Cette attitude est également très profitable pour les véhicules automobiles : une conduite souple consommera moins de carburant et provoquera, en outre, moins de pollution.

Objectif 7 Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis

But
Améliorer son aisance sur le vélo en lâchant un ou plusieurs appuis : guidon, pédale(s) ou selle.

Matériel
Une dizaine de cônes, un décamètre, un sifflet.

Organisation
Un circuit d'environ 80 m de long comportant un virage en épingle et balisé à l'aide de cônes placés respectivement à 5 m, à 20 m et à 40 m du départ.
Les enfants travaillent par groupes de 6 et prennent des départs échelonnés.
Chaque enfant effectue 10 répétitions.

Consignes
Au cycliste :
« Tu lèves une main ou un pied entre les cônes des 5 m et des 20 m, puis tu finis le circuit. »
Aux cyclistes qui partent après le premier :
« Tu pars quand le camarade qui te précède arrive au cône des 5 m. »

Critères de réussite
Réaliser le parcours au moins 6 fois de suite sans zigzaguer, sans perdre l'équilibre et sans modifier sa direction.

Variantes
- Imposer les appuis à lâcher : main droite, main gauche, pied droit, pied gauche, se lever de la selle (se mettre en danseuse*).
- Prendre une balle dans un panier et la reposer plus loin (varier la hauteur du panier).
- Effectuer un slalom entre des cônes en tenant le guidon d'une seule main.
- Varier la distance entre les cônes.
- Utiliser ou non les freins.
- Chronométrer le parcours.
- Effectuer les tâches par équipes.
- Lâcher un appui dans le virage en épingle.

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Les suppressions d'appui sont variées : une main, puis l'autre, un pied, puis l'autre.	• L'enfant lâche toujours le même appui.	• Consignes plus précises : lâcher la main droite, puis la main gauche, le pied droit, puis le pied gauche…
• L'équilibre est maintenu et la trajectoire conservée, quel que soit l'appui supprimé.	• L'enfant zigzague et est en perte d'équilibre par manque de vitesse.	• Espacer davantage les cônes ou les déplacer pour que l'enfant puisse rouler un peu plus vite. • Utiliser un développement* adapté.

Thème I SANTÉ

Il est important de conserver son équilibre et de continuer à rouler droit en lâchant le guidon d'une main, par exemple pour indiquer un changement de direction. Souvent, le cycliste est plus adroit d'un côté que de l'autre, mais il doit maîtriser son vélo en toutes circonstances.

Thème II TECHNOLOGIE

Quand on lâche le guidon d'une main, on ne peut plus utiliser qu'un seul levier de frein : le frein avant, situé sur la gauche du guidon ou le frein arrière situé sur la droite. Il faut apprendre à différencier les deux : le freinage sera beaucoup plus brutal si on utilise le frein avant seul.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Il est très important que le cycliste prévienne les autres usagers de la route quand il va changer de direction, s'arrêter ou repartir. Pour cela, il va utiliser un de ses bras et donc être dans l'obligation de lâcher un de ses appuis sur le guidon. Il est important de bien maîtriser ce geste pour l'effectuer tout en conservant son équilibre et sans zigzaguer.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Quand on roule sur les chemins, il est parfois nécessaire de déplacer, d'écarter ou de soulever une branche afin de l'éviter et de ne pas la casser. Pour effectuer ce geste, le cycliste devra donc être capable de lâcher le guidon d'une main.

© Yvonne Lambert

© Arnault Disdero (FFCT)

© Arnault Disdero (FFCT)

© Arnault Disdero (FFCT)

Objectif 8 Se déplacer sur des terrains variés

But
Adapter son effort et sa technique à la nature du terrain.

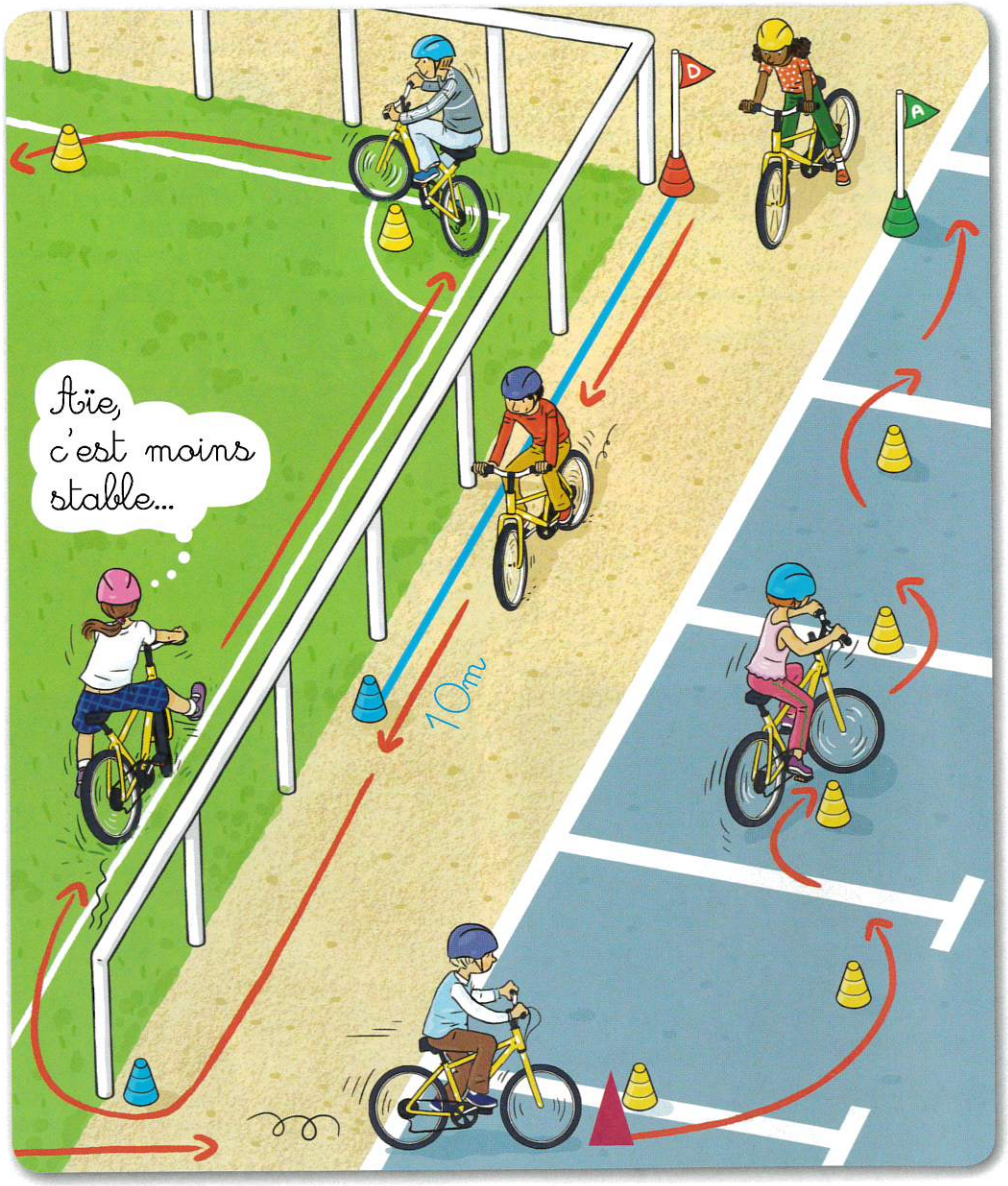
Matériel
Des cônes (ou de la rubalise).

Organisation
Un parcours plat est balisé à l'aide de cônes (ou de rubalise), comportant des passages sur différents revêtements : macadam lisse, gravier, herbe, sable, sentier (ce peut être par exemple un terrain de football et ses chemins d'accès, son parking). Les cônes matérialisent un couloir de 1 m de large au minimum. Un cône est situé 10 m après le départ. Chaque enfant effectue 10 répétitions.

Consignes
Au cycliste :
« Tu roules à une allure régulière, en gardant bien l'équilibre. »
« Tu roules lentement au premier tour, puis tu accélères légèrement. »
Aux cyclistes qui partent après le premier :
« Tu pars quand le camarade qui te précède arrive au cône situé 10 m après le départ. »

Critères de réussite
Effectuer 6 fois le circuit complet sans mettre le pied à terre.

Variantes
- Proposer l'exercice sur un terrain légèrement vallonné.
- Ajouter des virages (ou les resserrer).
- Introduire des zones de freinage.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant effectue le premier tour prudemment sans mettre le pied à terre.	• L'enfant part trop vite et sort du circuit ou met le pied à terre. • L'enfant a des difficultés dans certains passages techniques.	• Rouler moins vite, au début. • Utiliser un plus petit développement*. • Simplifier certains passages trop techniques.
• L'enfant adapte sa vitesse en fonction de la difficulté des passages.	• L'enfant roule toujours à la même vitesse, laquelle n'est pas forcément adaptée, selon l'endroit du circuit où il se trouve.	• Effectuer le circuit à vélo avec lui, pour lui faire découvrir les endroits où il devrait accélérer ou ralentir.
• L'enfant augmente sa vitesse de déplacement après plusieurs passages.	• L'enfant roule trop lentement.	• Augmenter la vitesse. • Utiliser un développement* plus important. • Chronométrer le tour.
• L'enfant adapte son développement* à sa vitesse de déplacement, en fonction du revêtement et du profil de terrain.	• L'enfant ne change jamais de développement*.	• Changer de développement* plusieurs fois dans le tour.

Thème I SANTÉ

Les terrains sur lesquels évoluent les cyclistes ne sont pas toujours identiques, ils peuvent être bosselés, glissants, en montée, en descente… Le cycliste devra parfois modifier légèrement sa position* ou ses appuis sur le vélo, par exemple en se levant de la selle et en fléchissant les jambes et les bras, pour franchir une bosse sur le sol, tout en conservant son équilibre et en continuant de rouler droit.

Thème II TECHNOLOGIE

Une bonne adhérence au sol est très importante pour rouler en toute sécurité. Le cycliste doit vérifier l'état et la pression de ses pneus. Sur un terrain glissant (pluie, par exemple), il est bon de gonfler un peu moins les pneus afin d'augmenter la surface de contact au sol.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Le respect des autres est une des principales règles sociales. Le cycliste doit partager l'espace de circulation avec les autres usagers de la voie publique, sans les gêner. Il doit maîtriser son vélo en toutes circonstances, quel que soit le terrain sur lequel il se déplace.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Le cycliste doit respecter le terrain sur lequel il roule et ne doit pas l'endommager ou le détériorer ; il doit adapter sa vitesse en permanence pour conserver la maîtrise de son vélo et ne pas faire déraper sa roue arrière sur les chemins.

© Yvonne Lambert

© Yvonne Lambert

© Arnault Disdero (FFCT)

© Yvonne Lambert

Objectif 9 Démarrer et s'arrêter

But
Garder son équilibre en démarrant et en s'arrêtant.

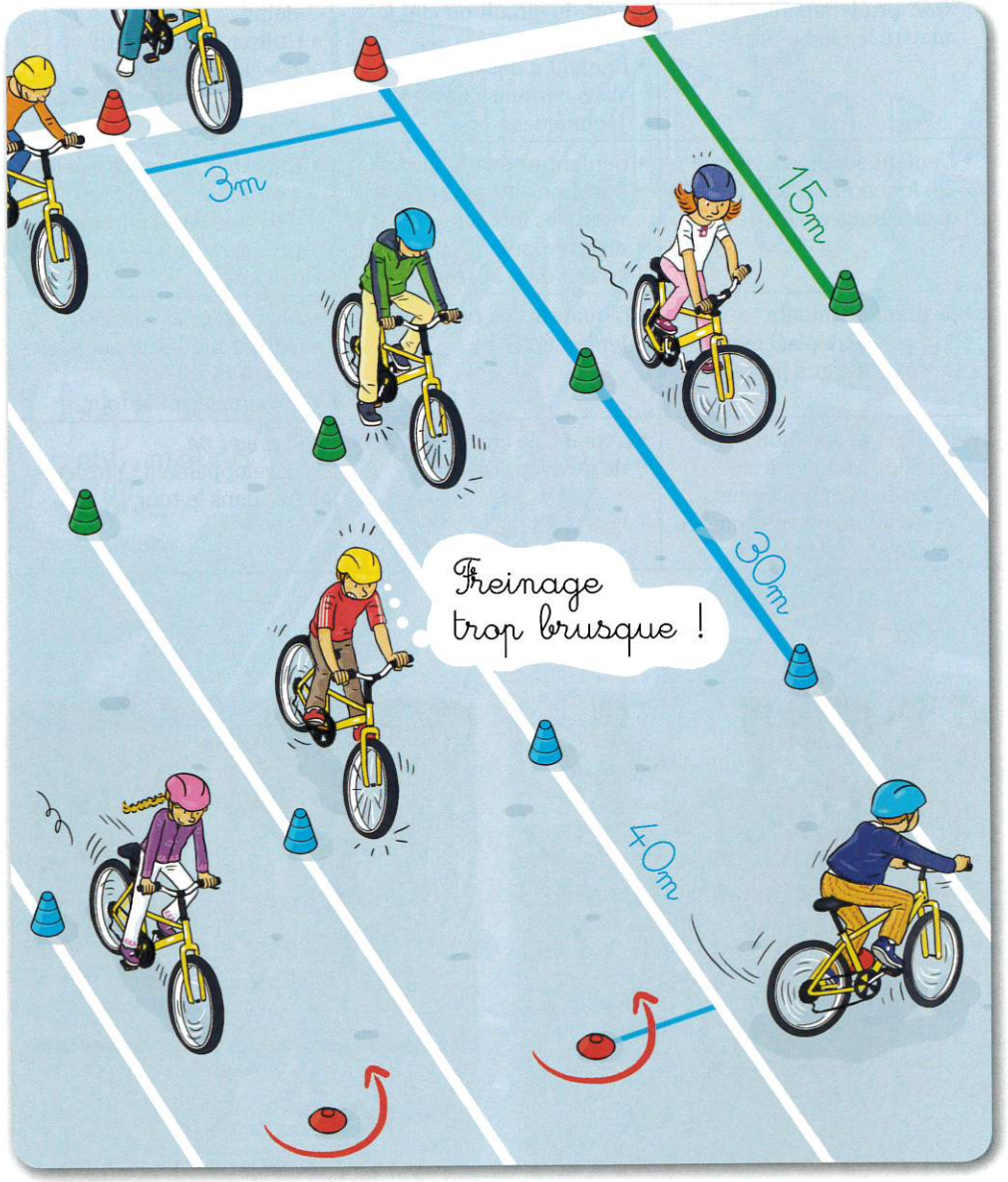
Matériel
Des cônes matérialisant les couloirs, des coupelles, un sifflet.

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3 m de large sur 40 m de long. Dans chaque couloir, 3 cônes sont situés respectivement au départ, à 15 m et à 30 m. Une coupelle, à 40 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Chaque enfant effectue 10 répétitions.

Consignes
Au cycliste :
« Tu roules à droite dans ton couloir et, à hauteur des cônes des 15 m et des 30 m, tu t'arrêtes en posant un pied au sol puis tu redémarres. »
« Tu avances jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ en roulant toujours à droite dans ton couloir. »
Aux cyclistes qui partent après le premier :
« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive à hauteur du deuxième cône. »

Critères de réussite
Effectuer 8 répétitions réussies.

Variantes
- Alterner le pied d'appui pour démarrer : droit/gauche.
- Alterner le pied au sol pour s'arrêter : droit/gauche.
- Démarrer debout sur la pédale* sans appui sur la selle.
- Organiser l'exercice sur des sols de nature différente (herbe, gravillons, etc.).
- Organiser l'exercice sur un terrain présentant des montées et des descentes.
- S'arrêter à un endroit précis (ligne de stop, par exemple).
- Contourner un obstacle par la droite ou par la gauche avant de s'arrêter.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant démarre correctement.	• L'enfant a des difficultés à démarrer.	• Utiliser un développement* plus petit. • Placer la manivelle* du pied d'appui en haut. • Vérifier quel est le pied d'appui de l'enfant. • Vérifier la hauteur* de selle.
• Il roule en ligne droite.	• Il zigzague.	• Fixer son regard sur le plot suivant. • Utiliser un développement* plus petit.
• Il freine correctement et s'arrête très rapidement.	• Le freinage est défectueux : roue arrière soulevée, frottement du pneu arrière ou difficulté à s'arrêter à l'endroit demandé.	• Vérifier le réglage des manettes de freins (pas trop dures). • Apprendre à freiner avec les deux freins.
• Il pose un pied au sol en s'arrêtant.	• Il a des difficultés pour poser un pied au sol.	• Vérifier la hauteur de selle.

Thème I SANTÉ

Il est important d'apprendre à garder son équilibre pour se déplacer en roulant de plus en plus lentement et également pour redémarrer en donnant une impulsion forte sur la pédale*, aussi bien avec le pied droit qu'avec le pied gauche.

Thème II TECHNOLOGIE

L'enfant doit être capable de ralentir, puis de s'arrêter en utilisant correctement les deux freins. Il doit s'être assuré au préalable que tous ces accessoires fonctionnent bien : leviers faciles à manipuler, patins de freins en bon état et bien réglés sur la jante, câbles en bon état.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Le cycliste doit prévenir les autres usagers de la route quand il s'arrête, en tendant le bras à l'avance, puis en ralentissant progressivement et non pas en s'arrêtant brusquement. Souvent, les arrêts sont imposés par le respect des règles du *Code de la route :* stop, feux rouges, passages pour piétons…

Thème IV ENVIRONNEMENT

Pour s'arrêter, le cycliste ne doit pas freiner brutalement de la seule roue arrière, car cela use le pneu prématurément et détériore les chemins.

© Arnault Disdero (FFCT)

Objectif 10 Franchir une difficulté ou un obstacle à pied

But
À pied, soulever son vélo pour surmonter un obstacle technique (branche au sol, forte pente…).

Matériel
Des cônes matérialisant les couloirs, des coupelles, 2 lattes par couloir.

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3 m de large sur 30 m de long. Dans chaque couloir, 2 lattes sont posées au sol perpendiculairement au sens du couloir, l'une sur le trajet aller, l'autre sur le trajet retour. Une coupelle, à 30 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Dans chaque couloir, les enfants sont en binômes : un cycliste et un observateur à pied.
Chaque enfant effectue 5 allers-retours à vélo et 5 allers-retours à pied.

Consignes
Au cycliste :
« Tu pédales sur le côté droit du couloir et, arrivé devant la latte, tu descends de vélo et tu soulèves ton vélo pour la franchir sans la toucher. »
« Tu continues à vélo jusqu'à la coupelle située au bout du couloir, tu tournes à gauche pour la contourner et tu fais la même chose sur le trajet du retour avec la seconde latte. »
À l'observateur :
« Tu te places près des lattes, tu les remets en place au cas où elles seraient déplacées. Tu vérifies l'exécution et tu essaies de conseiller et d'aider ton camarade pour qu'il s'améliore. »
Aux cyclistes qui partent après les premiers :
« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive à hauteur de la latte du trajet aller. »

Critères de réussite
Réussir 4 allers-retours sans faute.

Variantes
- Chronométrer le temps du parcours.
- Organiser un jeu par équipes.
- Changer de côté pour descendre de vélo et le soulever.
- Augmenter la hauteur de l'obstacle.
- Diversifier les obstacles.

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant soulève son vélo et franchit l'obstacle sans le toucher.	• L'enfant freine trop tard et bute sur l'obstacle. • Il ne soulève que la roue avant, et la roue arrière touche l'obstacle. • L'enfant n'est pas très habile pour soulever le vélo.	• Placer un cône, quelques mètres avant l'obstacle et demander au cycliste de commencer à freiner à hauteur du cône. • Soulever le vélo par deux endroits différents, par exemple le guidon et le tube qui va du guidon au pédalier. • Vérifier que l'enfant porte le vélo du côté qui lui convient le mieux.

Thème I SANTÉ

L'enfant doit apprendre à soulever son vélo et à le déplacer sur quelques mètres en utilisant une bonne technique et sans risquer de se blesser : se placer très près de son vélo, vérifier que la pédale* ne gêne pas le mouvement, saisir le vélo par le milieu du guidon et par le tube qui va du guidon au pédalier.

Thème II TECHNOLOGIE

Cette situation doit permettre de vérifier que le vélo est bien adapté à la taille de l'enfant et qu'il n'est pas trop lourd pour son âge.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Savoir porter correctement son vélo pourra être utile, en cas de chute d'un autre cycliste, pour le déplacer ou le porter avec d'autres personnes ; il faut savoir prêter assistance aux autres sans se mettre soi-même en danger.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Savoir soulever ou porter son vélo, c'est élargir son champ d'activités en se déplaçant dans des endroits peu ou pas accessibles à vélo : monter ou descendre des escaliers, traverser un ruisseau, franchir un tronc d'arbre en travers d'un chemin…

© Arnault Disdero (FFCT)

Objectif 11 Se déplacer par deux

But
Apprendre à rouler à proximité d'un autre cycliste.

Matériel
Des cônes (ou de la craie), un sifflet.

Organisation
Matérialiser à l'aide des cônes (ou par un tracé au sol) un circuit de 1 m de large, sur une longueur d'environ 100 m, avec des parties en ligne droite et des passages sinueux. Un cône est situé 10 m après le départ.
Les enfants sont en binômes : ils évoluent sur le circuit l'un derrière l'autre.
Chaque enfant effectue 10 passages en tête.

Consignes
Au cycliste placé en première position :
« Tu effectues le parcours en roulant à vitesse régulière ; à la fin du premier tour, tu ralentis légèrement, tu t'écartes sur la droite pour laisser passer ton camarade et tu effectues le second tour derrière lui, à une distance d'une longueur de vélo. »
Au cycliste placé en seconde position :
« Tu suis ton camarade, en conservant toujours la longueur d'un vélo entre vous deux et, à la fin du premier tour, tu le doubles par la gauche et tu effectues le second tour en tête, toujours à la même vitesse. »
Aux cyclistes qui partent après le premier binôme :
« Vous partez quand le binôme précédent arrive au cône situé à 10 m du départ. »

Critères de réussite
Réussir 8 parcours correctement, en conservant la même distance entre les deux cyclistes.

Variantes
- Réduire l'espacement entre les cyclistes.
- Effectuer le circuit dans l'autre sens.
- Changer de partenaire.
- Complexifier le circuit : virages, intersections avec trajet matérialisé par des flèches au sol.
- Varier la vitesse du cycliste de tête.
- Dans un espace où les enfants évoluent librement, suivre le cycliste de tête, qui choisit son itinéraire.
- Faire des changements de direction suite à un signal : s'il y a un coup de sifflet, tendre le bras droit et tourner à droite ; s'il y en a deux, tendre le bras gauche et tourner à gauche.

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Le cycliste de tête roule à une vitesse régulière.	• Le cycliste de tête roule par à-coups, avec des accélérations et des freinages.	• Regarder loin devant soi pour anticiper les virages éventuels. • Imposer au cycliste de tête un développement* adapté et lui demander de rester assis sur la selle.
• Le second cycliste maintient l'écart avec son camarade.	• Le second cycliste se rapproche trop ou est trop éloigné de son camarade.	• Simplifier le circuit, pour que les enfants n'aient pas besoin d'utiliser les freins. • Imposer le même développement* aux deux cyclistes. • Demander au second de suivre le premier en restant plus de 2 m derrière, pour le mettre en confiance progressivement.
• Le second cycliste regarde loin devant et anticipe les déplacements de son camarade.	• Le second cycliste a le regard fixé sur la roue arrière du premier et est surpris par les virages.	• Regarder vers l'avant pour anticiper.

Thème I SANTÉ

Quand on roule à vélo sur le plat dans le sillage d'un autre cycliste, on constate que l'effort est moindre que si l'on est en tête, grâce à l'abri procuré par le cycliste de devant : on est moins essoufflé, la fréquence cardiaque est inférieure, on peut utiliser un développement* inférieur, la position* sur le vélo est plus relâchée. Ce phénomène peut varier selon :
– la taille des cyclistes (si celui de devant est plus grand, il abrite mieux celui de derrière) ;
– la position* des cyclistes sur le vélo (si celui qui est devant a le buste redressé et que celui de derrière est couché sur son guidon, il sera mieux abrité) ;
– la distance entre les cyclistes (plus elle est réduite, mieux celui de derrière est abrité).

Thème II TECHNOLOGIE

Quand on roule dans le sillage d'un autre cycliste, l'effort à fournir étant moins intense, on peut utiliser un braquet* inférieur, donc positionner la chaîne sur un pignon plus grand.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Rouler dans le sillage d'un autre cycliste, c'est aussi permettre à un camarade plus faible de rester dans un groupe, c'est faire preuve d'entraide et de solidarité.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Quand on roule dans le sillage d'un camarade, l'intensité de l'effort que l'on fournit varie selon des facteurs environnementaux : le vent (plus ou moins fort, de face, de côté ou de dos) ; le profil du parcours (plat, descente ou montée) car plus la vitesse est élevée, plus l'abri est déterminant.

© Yvonne Lambert

Objectif 12 Réagir à une situation imprévue

But
Maîtriser son vélo dans une situation imprévue (animal qui traverse la route, piéton qui s'avance sur la chaussée, portière de voiture qui s'ouvre) et prévenir les autres cyclistes.

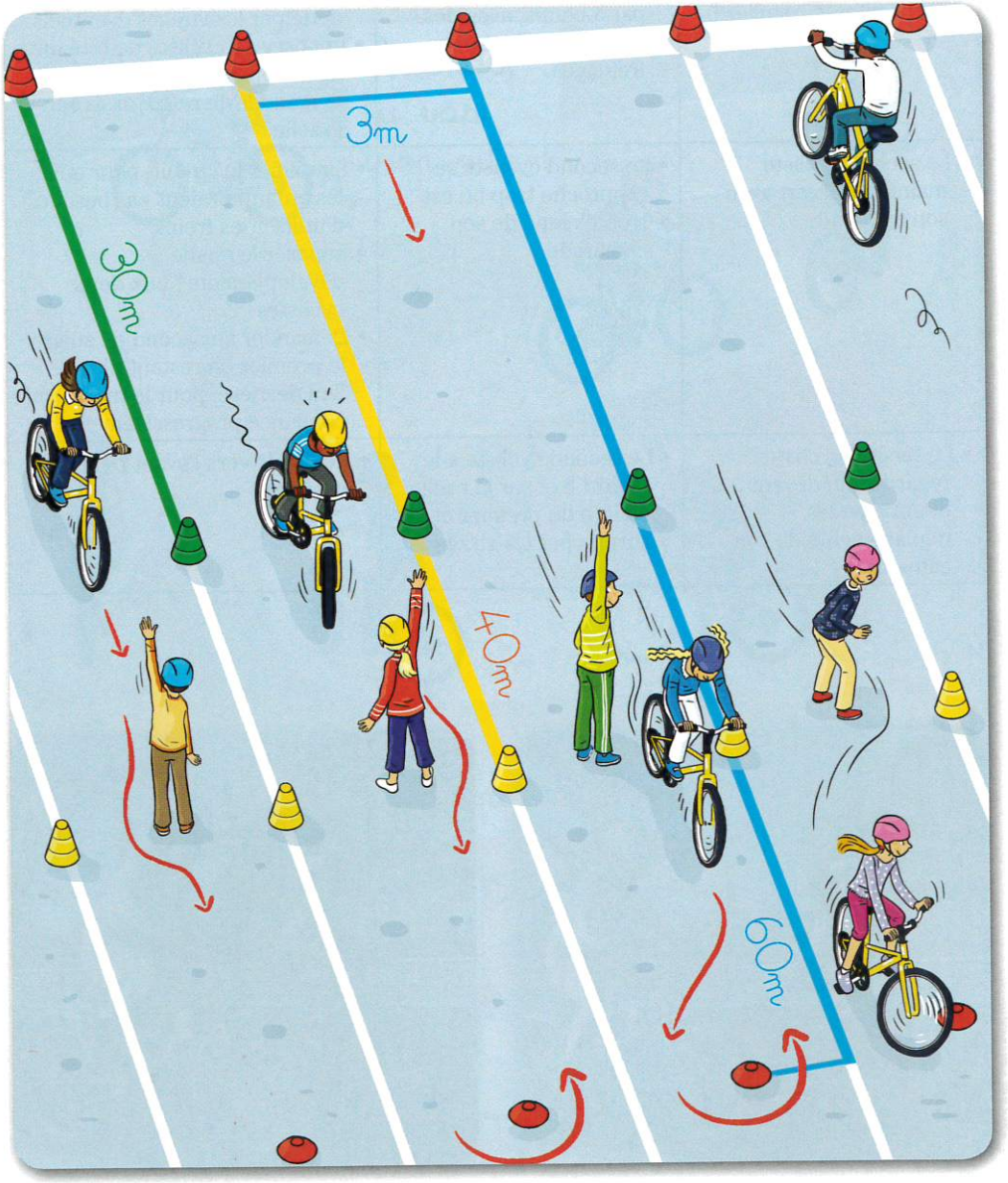
Matériel
Des cônes matérialisant les couloirs, des coupelles, un sifflet.

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3 m de large sur 60 m de long. Dans chaque couloir, 2 cônes sont placés respectivement au départ puis à 30 et à 40 m. Une coupelle, à 60 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Dans chaque couloir, les enfants sont en binômes : un cycliste et un piéton.
Chaque enfant effectue 10 répétitions à vélo et 10 répétitions à pied (ils inversent les rôles tous les 2 passages).

Consignes
Au piéton :
«Tu te places debout au milieu du couloir, à hauteur du cône des 40 m et face à ton camarade cycliste ; quand ton camarade arrive au niveau du cône situé à 30 m, tu lèves le bras droit ou le bras gauche.»
Au cycliste :
« Tu roules au milieu du couloir et tu contournes ton camarade du côté où il a levé le bras.»
«Tu continues jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ.»

Critères de réussite
Réussir 8 passages en passant du bon côté.

Variantes
- Demander au cycliste, avant de contourner son camarade :
  – de regarder derrière lui avant de tendre le bras pour s'assurer qu'il ne va pas gêner un autre cycliste ou un autre usager de la route ;
  – de tendre le bras du côté où il va se diriger pour prévenir un éventuel autre usager de la route ;
  – d'annoncer oralement en même temps de quel côté il va s'écarter (à droite ou à gauche).
- Modifier le temps de réaction du cycliste : rapprocher ou éloigner le cône situé avant le piéton.
- Remplacer le signal visuel par un signal sonore : une parole (À droite ! À gauche !) ou un sifflet (1 coup de sifflet = À droite ! 2 coups de sifflet = À gauche !).
- Demander au cycliste de rouler plus vite et éventuellement le chronométrer.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Le cycliste roule en ligne droite et maîtrise bien son vélo.	• Le cycliste zigzague.	• Utiliser un développement* plus petit et rouler légèrement plus vite.
• Le cycliste contourne le piéton sans hésiter.	• Le cycliste heurte le piéton car il ne le regardait pas et a vu le signal trop tardivement.	• Fixer son regard sur son camarade piéton. • Augmenter la distance entre les cônes pour que le cycliste ait davantage de temps pour réagir.
• Le piéton lève le bras franchement et au bon moment.	• Le geste du piéton est trop tardif.	• Rappeler les consignes précises au piéton en lui faisant exécuter l'exercice sans le cycliste.

© Arnault Disdero (FFCT)

Thème I SANTÉ

Il s'agit là de réagir à un signal visuel (le camarade qui lève un bras à droite ou à gauche). Ce signal peut être donné encore plus tard pour que le cycliste réagisse quasiment instantanément, comme cela arrive parfois, sur la route ou dans les chemins quand il faut éviter un obstacle inattendu (piéton qui traverse subitement la chaussée, portière qui s'ouvre…). Réagir instantanément à un signal, qu'il soit visuel ou sonore, est un élément essentiel de la sécurité. Il traduit la capacité à agir en état de grande vigilance.

Thème II TECHNOLOGIE

Pour réagir au mieux face à une situation imprévue, il est indispensable :
– de disposer d'un vélo en parfait état de fonctionnement (direction bien réglée, freins en bon état, gonflage correct des pneus, bon réglage des dérailleurs*) ;
– d'être bien positionné sur son vélo (bonne hauteur* de selle, bonne position des mains sur le guidon).

Thème III RÈGLES SOCIALES

Savoir réagir à une situation imprévue, c'est assurer sa propre sécurité mais aussi celle des autres cyclistes et usagers de la route. Pour bien réagir, il faut :
– connaître et appliquer les codes visuels et auditifs ;
– être très concentré sur la conduite de son vélo de façon à pouvoir réagir instantanément si nécessaire.

Thème IV ENVIRONNEMENT

La pratique du cyclisme nécessite de se montrer vigilant à tout moment vis-à-vis des autres usagers de la voie publique (piétons, cyclistes, automobilistes) et des conditions extérieures (panneaux de signalisation, travaux, aménagements, obstacles…).

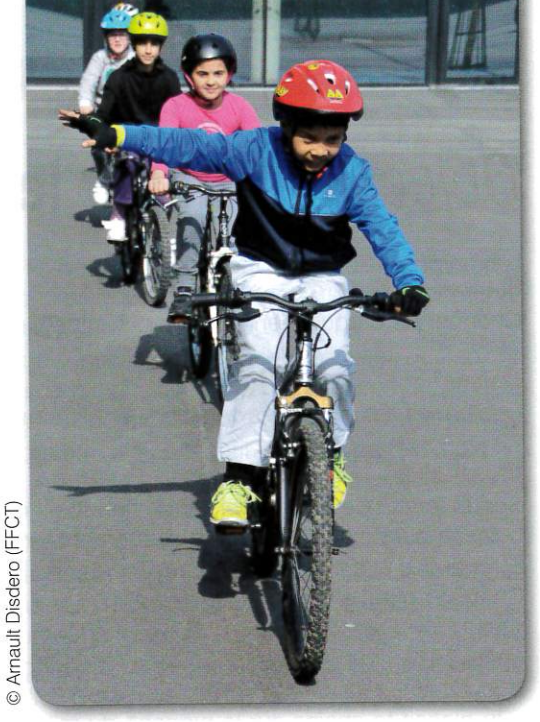
Proposition d'auto-évaluation pour le niveau 1

Cette fiche permet de vérifier si les enfants ont acquis les compétences requises pour valider le niveau 1 et de voir quels sont les points à approfondir. Pour chaque critère, cocher la case dans la colonne correspondante. Si le nombre de croix obtenues dans la colonne ☺, est d'au moins 9 (sur 12), on considère que le niveau 1 est validé ; s'il est compris entre 6 et 8, les compétences du niveau 1 sont en cours d'acquisition ; s'il est inférieur ou égal à 5, ces compétences ne sont pas encore acquises.

ÉVALUATION DU NIVEAU 1										
Sit.	Objectif	Critères de réussite	Essais	☺		😐		☹	
1 p. 10	Acquérir de la vitesse en draisienne pour trouver son équilibre	Améliorer la distance de roulage au fur et à mesure des essais, en restant dans le couloir.	10	J'ai augmenté la distance au fil des essais.	☑	Ma distance est restée sensiblement la même.	☐	Ma distance est plus courte à la fin des essais qu'au début.	☐
2 p. 12	Patiner	Diminuer le nombre d'impulsions au sol au fur et à mesure des essais.	10	J'ai réduit le nombre d'impulsions au fil des essais.	☑	Le nombre d'impulsions est resté sensiblement le même.	☐	J'ai augmenté le nombre d'impulsions au fil des essais.	☐
3 p. 14	Suivre un cheminement précis	Effectuer 6 passages sans sortir du couloir et sans mettre pied à terre.	10	J'ai réussi au moins 8 fois sur 10.	☑	J'ai réussi entre 5 et 7 fois sur 10.	☐	J'ai réussi entre 0 et 4 fois sur 10.	☐
4 p. 16	Rouler à une vitesse imposée	Réaliser le parcours au moins 4 fois en restant en permanence à la hauteur du piéton.	5	J'ai réussi au moins 4 fois sur 5.	☐	J'ai réussi 2 ou 3 fois sur 5.	☑	J'ai réussi 0 ou 1 fois sur 5.	☐
5 p. 18	Rouler le plus lentement possible	Augmenter progressivement le temps nécessaire pour parcourir le couloir, au fil des essais.	10	J'ai augmenté mon temps de roulage au fil des essais.	☑	Mon temps de roulage est resté sensiblement le même.	☐	Mon temps de roulage est plus court à la fin des essais qu'au début.	☐
6 p. 20	Respecter une fréquence de pédalage	Effectuer les 3 tours en conservant une fréquence de pédalage similaire.	3	J'ai réussi 3 fois sur 3.	☐	J'ai réussi 2 fois sur 3.	☑	J'ai réussi 0 ou 1 fois sur 3.	☐
7 p. 22	Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis	Réaliser le parcours au moins 6 fois de suite sans zigzaguer, sans perdre l'équilibre et sans modifier sa direction.	10	J'ai réussi au moins 8 fois sur 10.	☐	J'ai réussi entre 5 et 7 fois sur 10.	☑	J'ai réussi entre 0 et 4 fois sur 10.	☐
8 p. 24	Se déplacer sur des terrains variés	Effectuer 6 fois le circuit complet sans mettre le pied à terre.	10	J'ai réussi au moins 8 fois sur 10.	☑	J'ai réussi entre 5 et 7 fois sur 10.	☐	J'ai réussi entre 0 et 4 fois sur 10.	☐
9 p. 26	Démarrer et s'arrêter	Effectuer 8 répétitions réussies.	10	J'ai réussi au moins 8 fois sur 10.	☑	J'ai réussi entre 5 et 7 fois sur 10.	☐	J'ai réussi entre 0 et 4 fois sur 10.	☐
10 p. 28	Franchir une difficulté ou un obstacle à pied	Réussir 4 allers-retours sans faute.	5	J'ai réussi au moins 4 fois sur 5.	☐	J'ai réussi 2 ou 3 fois sur 5.	☑	J'ai réussi 0 ou 1 fois sur 5.	☐
11 p. 30	Se déplacer par deux	Réussir 8 parcours correctement, en conservant la même distance entre les 2 cyclistes.	10	J'ai réussi au moins 8 fois sur 10.	☐	J'ai réussi entre 5 et 7 fois sur 10.	☐	J'ai réussi entre 0 et 4 fois sur 10.	☑
12 p. 32	Réagir à une situation imprévue	Réussir 8 passages en passant du bon côté.	10	J'ai réussi au moins 8 fois sur 10.	☑	J'ai réussi entre 5 et 7 fois sur 10.	☐	J'ai réussi entre 0 et 4 fois sur 10.	☐
Résultat				7		4		1	

Niveau 2 : le cycliste confirmé

Rouler en groupe en dosant son effort et en sécurité



© Arnault Disdero (FFCT)

Les situations du niveau 2 sont destinées à des pratiquants que l'on peut qualifier de bien débrouillés, déjà capables de tenir leur place dans un parcours en groupe. Elles visent, grâce à tous les savoir-faire à acquérir au cours des séances, à transformer ces enfants de niveau débrouillé en cyclistes confirmés et à les doter, en outre, d'une compréhension des phénomènes rencontrés, compréhension confortée par les connaissances acquises tout au long de ces séances.

À la fin de ce module (voir la fiche d'auto-évaluation du niveau 2 p. 60), les pratiquants seront devenus des cyclistes capables de réaliser en groupe des randonnées à vélo dans des espaces très divers, avec des cheminements variés et sollicitant largement les ressources de l'organisme (d'une durée supérieure à 2 heures).

Les randonnées que l'on peut organiser en fin de cycle sont d'excellents moyens de vérifier l'atteinte des objectifs que les éducateurs se seront fixés.

	Niveau 1 RÉALISER DES PARCOURS SIMPLES À VÉLO	Niveau 2 ROULER EN GROUPE, EN DOSANT SON EFFORT ET EN SÉCURITÉ
1	Acquérir de la vitesse en draisienne pour trouver son équilibre	**Utiliser le(s) dérailleur(s)**
2	Patiner	**Varier sa vitesse**
3	Suivre un cheminement précis	**Adapter son braquet au dénivelé**
4	Rouler à une vitesse imposée	**Passer sous un obstacle**
5	Rouler le plus lentement possible	**Franchir un obstacle en roulant, en soulevant les roues**
6	Respecter une fréquence de pédalage	**Doser le freinage en virage, en descente et en groupe**
7	Se déplacer en lâchant un ou plusieurs appuis	**Monter et descendre de vélo tout en se déplaçant**
8	Se déplacer sur des terrains variés	**Effectuer des efforts par intervalles**
9	Démarrer et s'arrêter	**Choisir le bon cheminement selon l'aménagement de la voirie**
10	Franchir une difficulté ou un obstacle à pied	**Se déplacer en groupe**
11	Se déplacer par deux	**S'arrêter et redémarrer en groupe**
12	Réagir à une situation imprévue	**Se déplacer en groupe, en roulant par deux, côte à côte**

Objectif 1 Utiliser le(s) dérailleur(s)

But
Changer de braquet* en fonction des situations rencontrées.

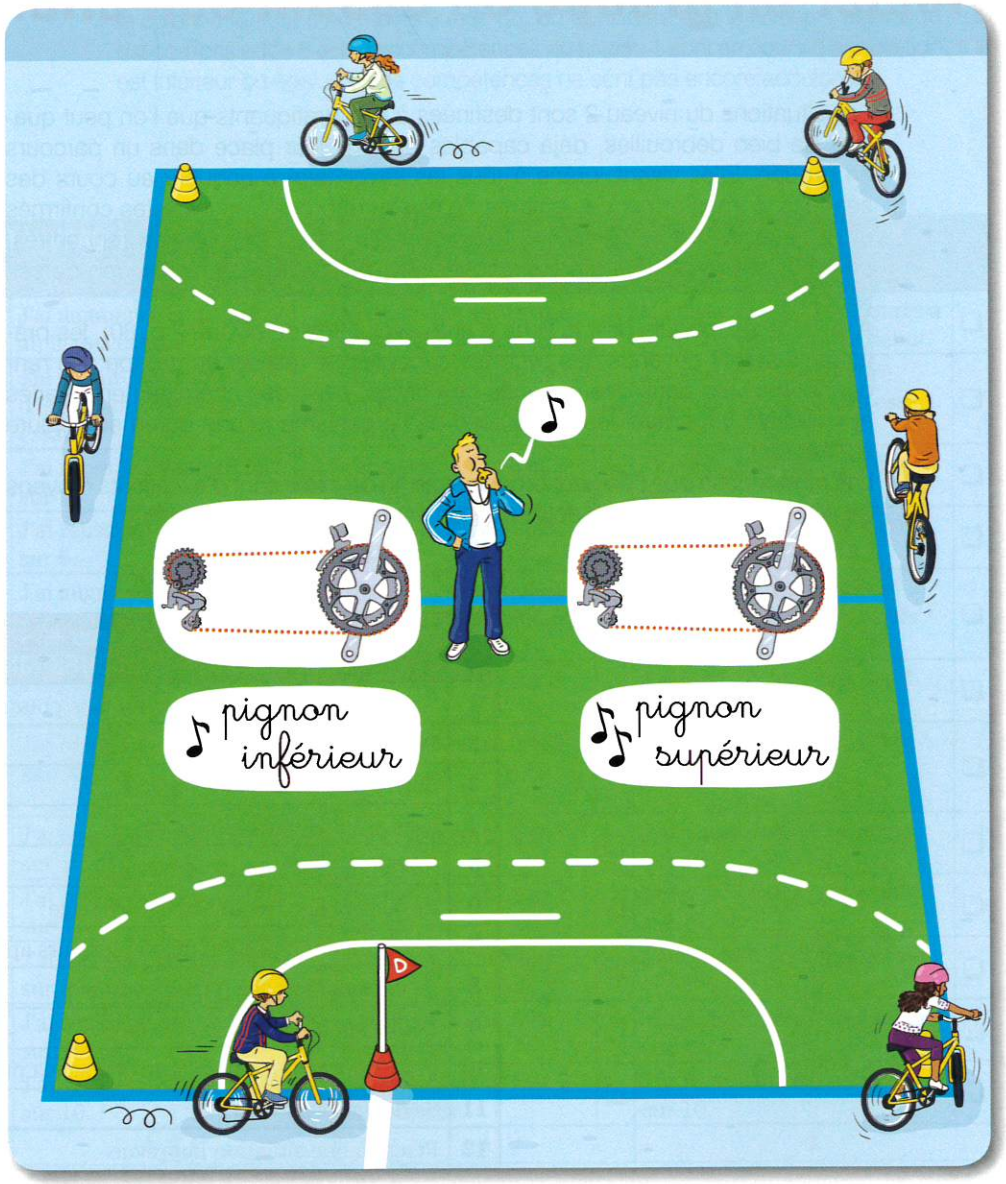
Matériel
Des cônes, un sifflet. Les vélos doivent être munis de dérailleur(s)* correctement réglé(s).

Organisation
Sur un terrain de basket-ball ou de handball, 4 cônes sont posés aux 4 coins.
L'ensemble de la classe roule doucement, en passant autour des 4 cônes, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
Chaque enfant effectue 20 répétitions.

Consignes
À tous les enfants :
« Tu places ta chaîne sur le pignon* du milieu de ta roue arrière et sur le petit plateau, à l'avant. »
« Tu roules doucement en passant autour des cônes et en laissant un écart de la longueur de deux vélos entre toi et le camarade qui te précède. »
« Au signal sonore, tu actionnes la manette de ton dérailleur* arrière : si tu entends un coup de sifflet, tu passes sur le pignon* inférieur, s'il y a deux coups de sifflet, tu passes sur le pignon* supérieur. »

Critères de réussite
Rouler de manière homogène, en changeant rapidement de pignon*.

Variantes
- Donner un signal visuel au lieu d'un signal sonore.
- Varier la nature du terrain (herbe, cailloux, sable, terre…).
- Proposer un parcours enchaînant buttes, dévers, descentes, grandes lignes droites, virages nécessitant une relance*.
- Organiser des parcours chronométrés ou par équipes.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Les enfants roulent groupés, de façon homogène.	• Les enfants sont éparpillés.	• Vérifier que tous les enfants utilisent sensiblement le même développement*. • Demander à l'enfant qui est parti en premier de conserver une vitesse constante. • Changer l'enfant placé en tête.
• Les enfants respectent les consignes.	• Les enfants ne changent pas de pignon* comme cela est prévu.	• Faire passer individuellement les enfants en difficulté.

© Jean-Michel Richefort (FFCT)

Thème I SANTÉ

Le cycliste devra utiliser le braquet* qui va lui permettre de pouvoir pédaler longtemps, sans provoquer d'effort musculaire ni d'essoufflement trop importants ; le rythme optimal se situe entre 60 et 80 tours de manivelle* par minute.
Pour pouvoir conserver un rythme de pédalage sensiblement identique, quelles que soient les conditions (sur le plat, en montée, en descente, avec vent de face, en tête de groupe ou à l'abri derrière d'autres cyclistes), il utilisera ses dérailleurs*, adaptant les braquets* en toutes circonstances : il choisira un développement* plus petit en côte, par exemple.

Thème II TECHNOLOGIE

Les dérailleurs* sont d'utilisation simple, mais doivent être réglés très précisément : le déplacement latéral de la fourchette du dérailleur* avant doit être limité afin que la chaîne ne tombe pas à côté des plateaux. Le dérailleur* arrière comporte deux roulettes ou galets qui assurent simultanément la tension et le guidage de la chaîne lors du changement de vitesse. Les réglages latéraux s'effectuent grâce à deux vis de butée.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Le cycliste doit adapter sa vitesse au niveau physique de ses camarades afin que le groupe reste homogène ; pour cela, on conseille à tous de respecter la vitesse du participant le plus faible, ainsi qu'un braquet* sensiblement identique pour tous.
Si la différence de niveau entre les enfants est trop importante, il peut être préférable de scinder le groupe en deux ou plusieurs parties, chaque groupe roulant alors à son rythme, en se fixant un lieu de regroupement, en dehors de la voie publique, quelques kilomètres plus loin : c'est souvent ce qui se produit dans les côtes.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Quand on roule en voiture, pour protéger l'environnement* et ne pas trop consommer de carburant, il est conseillé de savoir passer les vitesses à bon escient, en fonction de la vitesse de déplacement, et d'adopter une conduite souple, en évitant d'accélérer ou de freiner brutalement.
Le cycliste pourra adopter également cette méthode à vélo, en particulier en respectant une fréquence de pédalage correcte (entre 60 et 80 tours de manivelle* par minute), en sachant utiliser son dérailleur* quand cela est nécessaire.

Objectif 2 Varier sa vitesse

But
Augmenter ou réduire sa vitesse en fonction de sa position dans le groupe.

Matériel
Des cônes.

Organisation
Sur un terrain de basket-ball ou de handball, 4 cônes sont posés aux 4 coins.
Les enfants roulent en file indienne, en passant autour des 4 cônes, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en laissant un écart de 3 m entre 2 vélos.
Chaque enfant doit prendre la tête du groupe 2 fois.

Consignes
Au cycliste placé en tête :
« Tu roules à une vitesse régulière tout autour du terrain ; au coup de sifflet, tu ralentis légèrement. »
À tous les enfants :
« Vous suivez le camarade qui vous précède en laissant un espace de 3 m entre vos 2 vélos. »
Au cycliste placé en dernière position :
« Au coup de sifflet, tu conserves la même vitesse, ce qui te permettra de doubler tous tes camarades et de prendre la tête du groupe ; tu doubles tes camarades par la droite[1]. »

Critères de réussite
Se déplacer en groupe à vitesse constante et, au signal, ralentir légèrement pour permettre à celui qui passe en tête de doubler sans accélérer.

Variantes
- Effectuer le circuit dans l'autre sens. Au coup de sifflet, doubler ses camarades par la gauche.
- Doubler en passant alternativement à droite, puis à gauche de ses camarades[1].
- Ne pas imposer de circuit : le cycliste de tête se déplace librement sur le terrain.
- Utiliser un terrain d'évolution plus long (piste d'athlétisme, par exemple).
- Au signal, changer la chaîne d'un pignon* sur la roue arrière : s'il y a un coup de sifflet, passer sur le pignon* inférieur, s'il y a 2 coups de sifflet, passer sur le pignon* supérieur.

1. Lors des exercices, il est important que les enfants apprennent à s'écarter à gauche, mais aussi à droite, selon les indications données par l'enseignant. Si l'exercice est sous forme de circuit (sur une piste d'athlétisme par exemple), le cycliste de tête roule toujours le plus près possible du bord intérieur de la piste : si le groupe roule dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (sens habituel des épreuves sur piste, en athlétisme ou en cyclisme), le cycliste de tête s'écartera donc à droite ; mais si le groupe roule dans le sens des aiguilles d'une montre, le cycliste de tête s'écartera à gauche (voir aussi note 3 p. 39).

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Le groupe se déplace à vitesse constante.	• Le groupe accélère.	• Rappeler que, au coup de sifflet, l'ensemble du groupe doit ralentir (sauf le dernier enfant). • Rappeler que le dernier enfant ne doit pas accélérer pour doubler ses camarades.
• Les cyclistes roulent bien en ligne.	• Certains enfants zigzaguent.	• Vérifier les développements* utilisés, qui doivent être homogènes.
• Le cycliste placé en dernière position remonte le groupe sans problème.	• En remontant le groupe, le cycliste accroche ses camarades.	• Tracer 2 couloirs de 1 m de large, le couloir de droite n'étant utilisé que par l'enfant qui double.

© Arnault Disdero (FFCT)

Thème I SANTÉ

Pour diminuer sa vitesse, le cycliste dispose de deux méthodes, en dehors de l'utilisation des freins : soit diminuer sa fréquence de pédalage, soit diminuer son braquet*.
Dans la situation proposée, on demandera seulement de varier la fréquence de pédalage ; cela permettra à l'enfant de prendre conscience qu'on peut utiliser plusieurs rythmes de pédalage.

Thème II TECHNOLOGIE

Tous les vélos n'ont pas forcément les mêmes braquets* ; en revanche, il est possible d'avoir sensiblement le même développement*, même avec des braquets* différents, ce qui doit être le cas, dans la situation proposée, car l'ensemble des enfants doit respecter une fréquence de pédalage à peu près identique.
À la fin de la séance, chaque enfant compte le nombre de dents du plateau* avant et du pignon* arrière qu'il a utilisés et compare avec ses camarades la distance parcourue en un tour de manivelle*. Chacun mesure ensuite le diamètre[2] de sa roue arrière, pour calculer sa circonférence et le développement* obtenu.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Dans cette situation, je double ou je suis doublé[3] ; d'autres cyclistes sont donc très proches de moi, à gauche ou à droite. Pour ne pas les gêner, voire provoquer des collisions, je dois en permanence maîtriser parfaitement mon vélo et rouler droit, sans faire d'écart ni zigzaguer.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Quand plusieurs cyclistes se déplacent ensemble, il est toléré qu'ils puissent rouler deux par deux, côte à côte. Mais en présence d'autres usagers de la route (voitures, camions, motos…), le groupe doit être en file indienne ; il est très important qu'ils soient en capacité de modifier leur cheminement très rapidement, dès que cela est nécessaire.

2. Les enfants ayant rarement à leur disposition un mètre ruban pour mesurer directement la circonférence de leur roue, nous recommandons de mesurer le diamètre de la roue à l'aide d'une grande règle graduée pour calculer ensuite sa circonférence (circonférence = diamètre x π). La mesure du diamètre se fait en tenant compte de l'épaisseur du pneu.
3. Quand un groupe de cyclistes roule en file indienne sur la route, celui qui est en tête du groupe, après quelques centaines de mètres, va s'écarter légèrement sur la gauche de la route (après avoir prévenu ses camarades, par un mouvement du coude gauche, et avoir vérifié que cette partie de la chaussée est disponible, en particulier qu'aucun véhicule n'est en train de doubler le groupe) ; puis il va ralentir pour prendre la dernière position du groupe. Dans le cadre de sorties sur route, il est donc convenu que les cyclistes s'écartent par la gauche (voir aussi note 1 p. 38).

Objectif 3 Adapter son braquet au dénivelé

But
Adapter sa fréquence de pédalage au profil du terrain rencontré (plat, montée, descente).

Matériel
Des cônes.

Organisation
Choisir un terrain d'évolution plat (herbe, terre battue, terrain de sport ou base de loisirs…) mais entouré de buttes. À l'aide des cônes, baliser un parcours en boucle de 200 à 400 m de périmètre, utilisable simultanément par une vingtaine d'enfants et comportant des virages permettant le pédalage.
Les enfants se suivent en restant espacés de 15 à 20 m.
Chaque enfant effectue plusieurs tours de circuit pendant 15 minutes.

Consignes
À tous les enfants :
« Vous partez quand l'enfant qui vous précède a parcouru une vingtaine de mètres et vous conservez toujours cet intervalle avec lui. »
« Vous roulez sur le plat en conservant le même braquet* et la même fréquence de pédalage. »
« Vous devez utiliser votre dérailleur* de façon à ce que votre fréquence de pédalage soit constante en montée, en descente et sur le plat. »

Critères de réussite
Réaliser au moins 5 parcours complets sur 10 :
– en maintenant un intervalle identique entre le cycliste de devant et soi-même ;
– en conservant grâce au dérailleur* la même fréquence de pédalage quel que soit le profil du terrain.

Variantes
- Effectuer l'exercice par groupes de 2, 3 ou 4 élèves, en variant l'ordre dans le groupe.
- Modifier la difficulté des montées.
- Changer le sens de rotation du circuit.
- Diminuer le temps entre les changements de braquet*, soit en réduisant les distances entre les différents profils du terrain, soit en augmentant la vitesse de déplacement.

Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• Les enfants partent à intervalles réguliers.	• Ils ne partent pas à intervalles réguliers.	• Faire partir l'enfant quand le cycliste qui le précède passe à la hauteur d'un cône placé 20 m après la ligne de départ.
• Ils conservent la même distance entre eux.	• Ils ne conservent pas la même distance entre eux.	• Répartir les enfants en fonction de leurs forces.
• Ils ne changent pas leur fréquence de pédalage.	• Ils changent de braquet* avec un temps de retard, lorsque la fréquence de pédalage a déjà diminué.	• Placer un cône 20 m avant la montée, en demandant aux enfants de manipuler la manette de dérailleur* en face du cône.
• Ils suivent le cheminement prévu même quand ils changent de développement*.	• Ils zigzaguent en manipulant la manette de dérailleur*.	• Faire répéter les manipulations de la manette sur le plat, dans un couloir tracé au sol, et en demandant aux enfants de regarder loin devant eux et de rouler vite.

© Yvonne Lambert

Thème I SANTÉ

Pour conserver une fréquence de pédalage régulière quels que soient les profils de terrain (plat, côte, descente), il est nécessaire de changer de braquet* ; en côte, l'utilisation d'un trop grand braquet* peut rapidement occasionner des douleurs musculaires dans les jambes, voire provoquer des crampes, d'où l'intérêt d'anticiper et réduire son développement* à l'approche d'une montée.

Thème II TECHNOLOGIE

Quand les dérailleurs* sont apparus sur les vélos, les leviers de commande étaient fixés au cadre ; puis, des expériences ont été réalisées pour les fixer au bout du guidon, ce qui évitait au cycliste de lâcher le guidon pour changer de vitesse*. Désormais, plusieurs systèmes cohabitent, selon le type de vélo utilisé : leviers sur le cadre, sur les poignées de freins, poignées tournantes, changement de vitesse dans le moyeu arrière…
Quel que soit le modèle utilisé, le cycliste doit parfaitement en connaître le maniement.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Quand on roule en groupe, le déplacement doit toujours être fluide, sans à-coups.
Une des causes fréquentes de collision entre cyclistes (voire de chute) provient du brusque ralentissement dans une côte, par manque d'anticipation dans l'utilisation du dérailleur* : en abordant la montée, le cycliste a conservé la même vitesse et le même braquet* que sur le plat mais, après quelques dizaines ou centaines de mètres, l'effort étant devenu trop important, il va ralentir brusquement en diminuant son braquet*, pouvant provoquer ainsi une collision avec le cycliste qui le suit.
Pour éviter ce problème, il est conseillé de changer de braquet* dès l'approche de la côte et de le faire ensuite, si besoin est, sans provoquer de rupture dans la vitesse de déplacement.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Quand on va rouler sur des routes dans une région inconnue, il est important de préparer le parcours à l'avance, en utilisant une carte routière et de bien connaître les codes indiqués sur la carte. Ainsi, les côtes sont symbolisées par des chevrons (cartes Michelin) ou des courbes de niveau (cartes IGN) :
– 1 chevron représente une côte d'un pourcentage compris entre 5 et 9 % ;
– 2 chevrons représentent une côte d'un pourcentage compris entre 9 et 13 % ;
– 3 chevrons représentent une côte d'un pourcentage supérieur à 13 %.

Objectif 4 Passer sous un obstacle

But
Développer sa souplesse et son habileté sur le vélo.

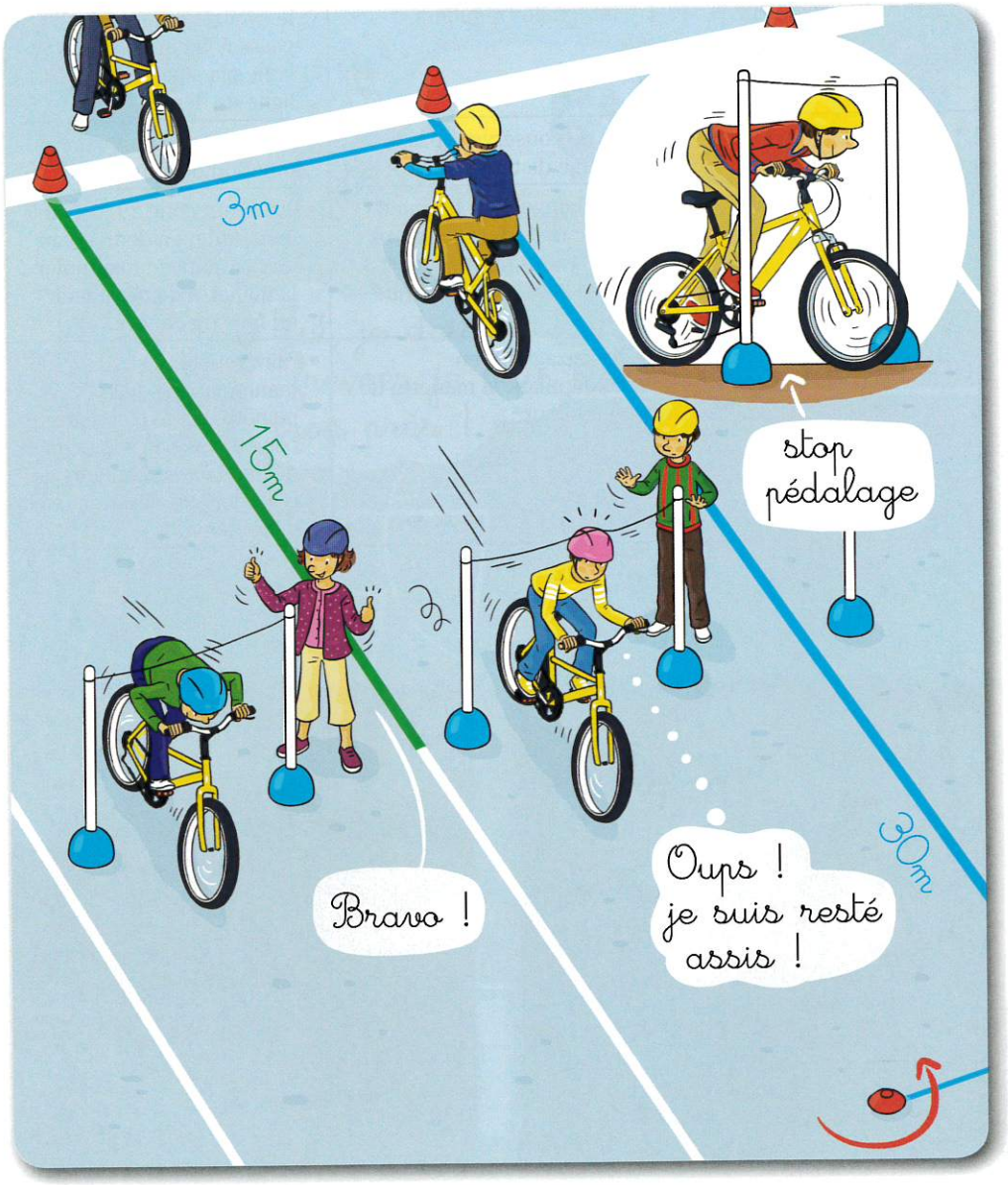
Matériel
Des cônes, des poteaux, des élastiques, des barres.

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 3 couloirs de 3 m de large sur 30 m de long, matérialisés par des cônes. Dans chaque couloir, à environ 15 m du départ, 2 poteaux sont reliés par un élastique placé 50 cm au-dessus du guidon. Une coupelle, à 30 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Les enfants sont répartis en 3 groupes selon leur taille et celle de leurs vélos (la hauteur de l'élastique peut varier d'un couloir à un autre).
Dans chaque couloir, les enfants sont en binômes : un cycliste et un observateur à pied.
Chaque enfant effectue 10 répétitions à vélo et 10 répétitions à pied.

Consignes
Au cycliste :
« Tu passes sous l'obstacle sans pédaler et sans le toucher, sans descendre de vélo, puis tu continues et, arrivé au bout du couloir, tu tournes à gauche pour contourner la coupelle et tu reviens au départ. »
« Tu effectues 10 passages, puis tu remplaces ton camarade observateur. »
À l'observateur :
« Tu vas te placer près de l'obstacle, pour le remettre en place si nécessaire. »
« Tu observes ton camarade et tu essaies de lui donner des conseils pour qu'il réussisse encore mieux cet exercice, puis tu prendras sa place après 10 passages. »
Aux cyclistes qui partent après les premiers :
« Tu pars quand le cycliste qui te précède a franchi l'obstacle. »

Critères de réussite
Réussir au moins 7 répétitions.

Variantes
- Diminuer la hauteur de l'obstacle.
- Choisir des terrains de nature (terre battue, herbe) et de profil (plat, montée, descente) différents.
- Proposer un circuit avec plusieurs obstacles décalés.
- Enchaîner plusieurs obstacles à différentes hauteurs.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant est en appui sur les pédales*, les manivelles* étant placées à l'horizontale lors du passage de l'obstacle.	• L'enfant passe sous l'obstacle en pédalant.	• Rouler plus vite avant l'obstacle pour cesser de pédaler avant l'obstacle.
• Il a le buste proche du guidon et le dos plat. • Il recule son bassin à l'arrière de la selle.	• Il touche l'obstacle avec la tête. • Il reste assis sur la selle.	• Reculer sur la selle, manivelles* à l'horizontale.

© Arnault Disdero (FFCT)

Thème I SANTÉ

Pour passer à vélo sous un obstacle, il faut bien maîtriser son équilibre ; cela nécessite également une bonne souplesse au niveau du dos et de la colonne vertébrale.
On pourra tester cette qualité physique, à pied, sans les vélos, par exemple en demandant aux enfants d'effectuer quelques exercices, comme celui de toucher leurs pieds, avec leurs mains, sans plier les genoux.

Thème II TECHNOLOGIE

Après avoir mis en place cette situation, et après plusieurs passages, on peut créer une émulation entre les enfants, en établissant des comparaisons entre eux ; compte tenu de leurs tailles différentes et celles de leurs vélos, la comparaison sera effectuée en mesurant, pour chacun d'entre eux la hauteur de l'obstacle et la hauteur du point le plus haut du vélo (guidon ou selle). On mesure l'espace entre l'obstacle et le point le plus haut du vélo : plus il est petit, plus l'exercice est difficile.

Thème III RÈGLES SOCIALES

Passer à vélo sous un obstacle est un moyen d'améliorer la souplesse du haut du corps, sur le vélo, par exemple pour aider un partenaire en difficulté dans une côte ou victime d'un ennui mécanique en le poussant légèrement.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Lorsqu'on roule sur les chemins, on peut être perturbé par une branche affaissée ou cassée et barrant le passage à une certaine hauteur ; savoir passer sous cet obstacle évitera de devoir s'arrêter brutalement, au risque de provoquer un choc, voire une chute des cyclistes placés derrière soi.

Objectif 5 Franchir un obstacle en roulant, en soulevant les roues

But
Limiter les risques de chute ou de bris de matériel en soulevant la roue avant du vélo pour éviter un obstacle (branche, racine, nid-de-poule…).

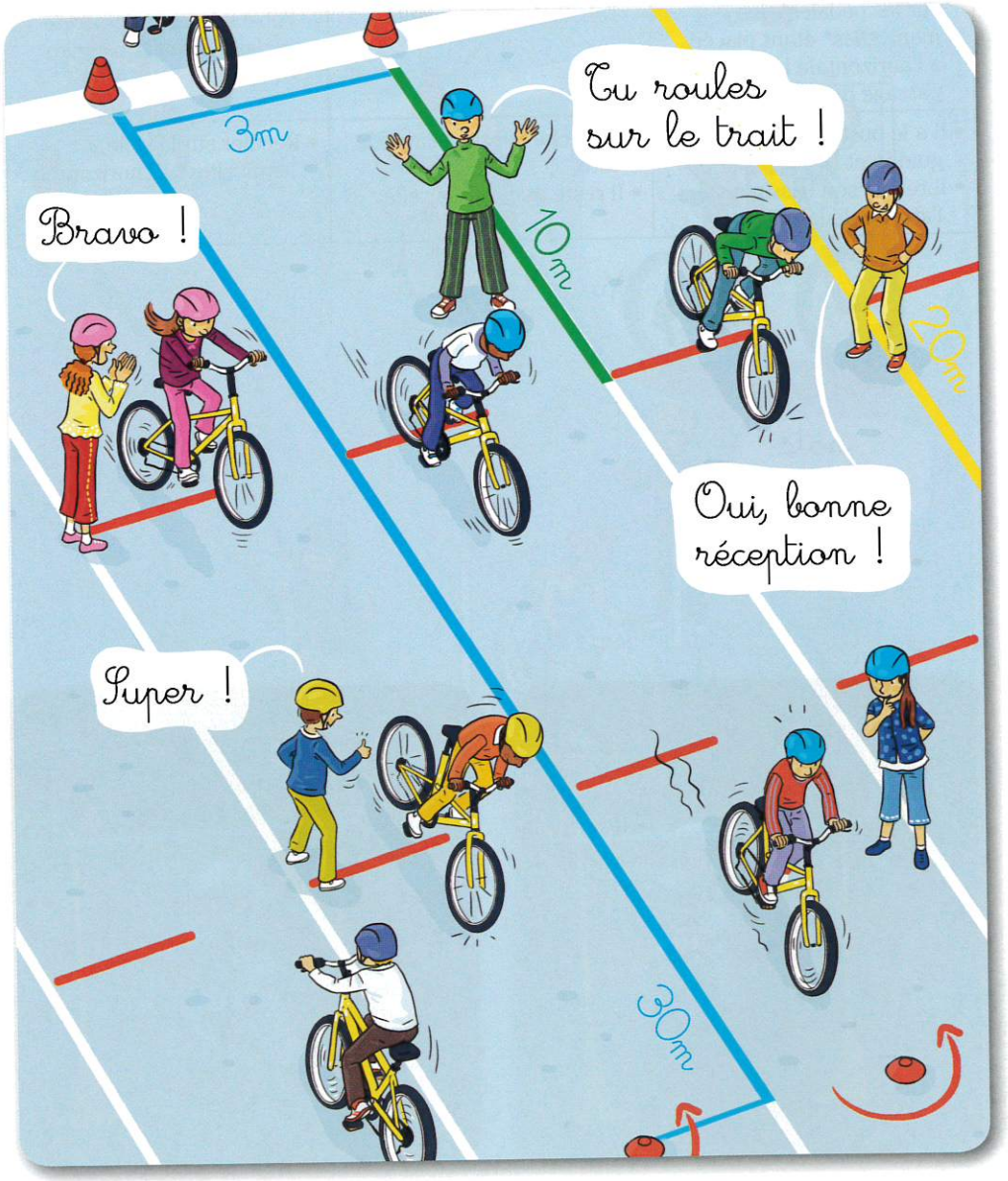
Matériel
Des cônes, de la craie. Des lattes en bois de 2 cm de haut au maximum (variante 1).

Organisation
Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3 m de large sur 30 m de long. Dans chaque couloir, 2 traits perpendiculaires à l'axe de déplacement sont tracés au sol, respectivement à 10 m et à 20 m du départ, et une coupelle, à 30 m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
Les enfants travaillent en binômes : un cycliste et un observateur, qui vérifie l'exécution et essaie d'apporter des conseils à son camarade.
Chaque enfant effectue 10 répétitions à vélo et 10 répétitions en tant qu'observateur.

Consignes
Au cycliste :
« Tu franchis le trait au sol en soulevant la roue avant pour éviter qu'elle ne roule sur le trait. »
Aux cyclistes qui partent après les premiers :
« Vous partez quand le camarade qui vous précède arrive à la hauteur du premier trait. »

Critères de réussite
Réussir au moins 7 répétitions sur 10 sans toucher les traits.

Variantes
- Placer une latte en bois à la place du trait.
- Placer les obstacles dans une courbe à droite et/ou à gauche.
- Augmenter la hauteur de l'obstacle.
- Effectuer l'exercice sur différents terrains : terre battue, herbe…
- Varier les profils du terrain : plat, légère montée, légère descente…
- Varier l'intervalle entre les obstacles.
- Soulever la roue latéralement, à droite ou à gauche.
- Soulever la roue arrière.
- Soulever la roue avant, puis la roue arrière, puis les deux roues simultanément.



Comportements attendus	Comportements observés	Conseils
• L'enfant franchit le trait sans que son vélo le touche avec la roue avant.	• La roue avant roule sur le trait.	• S'asseoir à l'arrière de la selle pour déplacer le poids du corps vers l'arrière du vélo, manivelles* à l'horizontale, jambes fléchies : soulever le guidon en reculant les épaules, tirer sur les bras sans les fléchir, en tendant les jambes simultanément.
• Il repose sa roue avant en amortissant le choc avec le sol.	• La roue avant reprend contact violemment avec le sol.	• Fléchir les bras et les jambes en reposant la roue avant, le bassin décollé de la selle.
• Il continue de rouler en ligne droite.	• Il zigzague après avoir franchi le trait.	• Utiliser un développement* inférieur et augmenter la vitesse avant le trait.
• Il franchit le trait sans que son vélo le touche avec la roue arrière (variantes 8 et 9).	• La roue arrière roule sur le trait.	• Manivelles* à l'horizontale, déplacer le poids du corps vers l'avant en se levant de la selle et en amenant les épaules au-dessus du guidon ; le griffé* de pédales* s'exerce vers l'arrière, avec les pointes de pieds vers le bas.
• Il repose sa roue arrière en amortissant le choc avec le sol (variantes 8 et 9).	• La roue arrière reprend contact violemment avec le sol.	• Fléchir les bras et les jambes en reposant la roue arrière, le bassin décollé de la selle, manivelles* à l'horizontale.

© Yvonne Lambert

Thème I SANTÉ

Pour soulever la roue avant tout en roulant il faut faire un mouvement du buste vers l'arrière en tirant sur le guidon. Cela nécessite un minimum de force musculaire dans les bras. On pourra tester cette force par des exercices très simples :
– à l'arrêt, à côté du vélo, les mains sur le guidon, soulever la roue avant ;
– sans le vélo, effectuer des tractions de bras à une barre fixe ou des pompes au sol.

Thème II TECHNOLOGIE

Avant de mettre en place cette situation, il est indispensable d'avoir procédé à quelques contrôles sur le vélo, en particulier :
– le blocage correct du moyeu de la roue avant sur la fourche ;
– le gonflage correct des pneus.
Prévoir des outils adaptés (clés, pompes…), pour que chaque enfant soit en mesure de vérifier et d'effectuer ces réglages et contrôles.

Thème III RÈGLES SOCIALES

La vérification du matériel peut être proposée en binôme : chaque enfant vérifie le matériel d'un camarade, puis reprend son vélo et vérifie à son tour que tout est correct. L'avantage de cette méthode est qu'elle encourage l'entraide entre les enfants et que la vérification est effectuée deux fois.

Thème IV ENVIRONNEMENT

Lorsqu'on roule sur les chemins, on peut être perturbé par une branche cassée, posée sur le sol ; sur la route, ce peut être un trou, un bidon malencontreusement lâché par un camarade ou d'autres obstacles : savoir soulever sa (ou ses) roue(s) pour les éviter permettra d'éviter une crevaison ou d'abîmer une jante, voire de provoquer sa propre chute ou celle d'autres cyclistes.

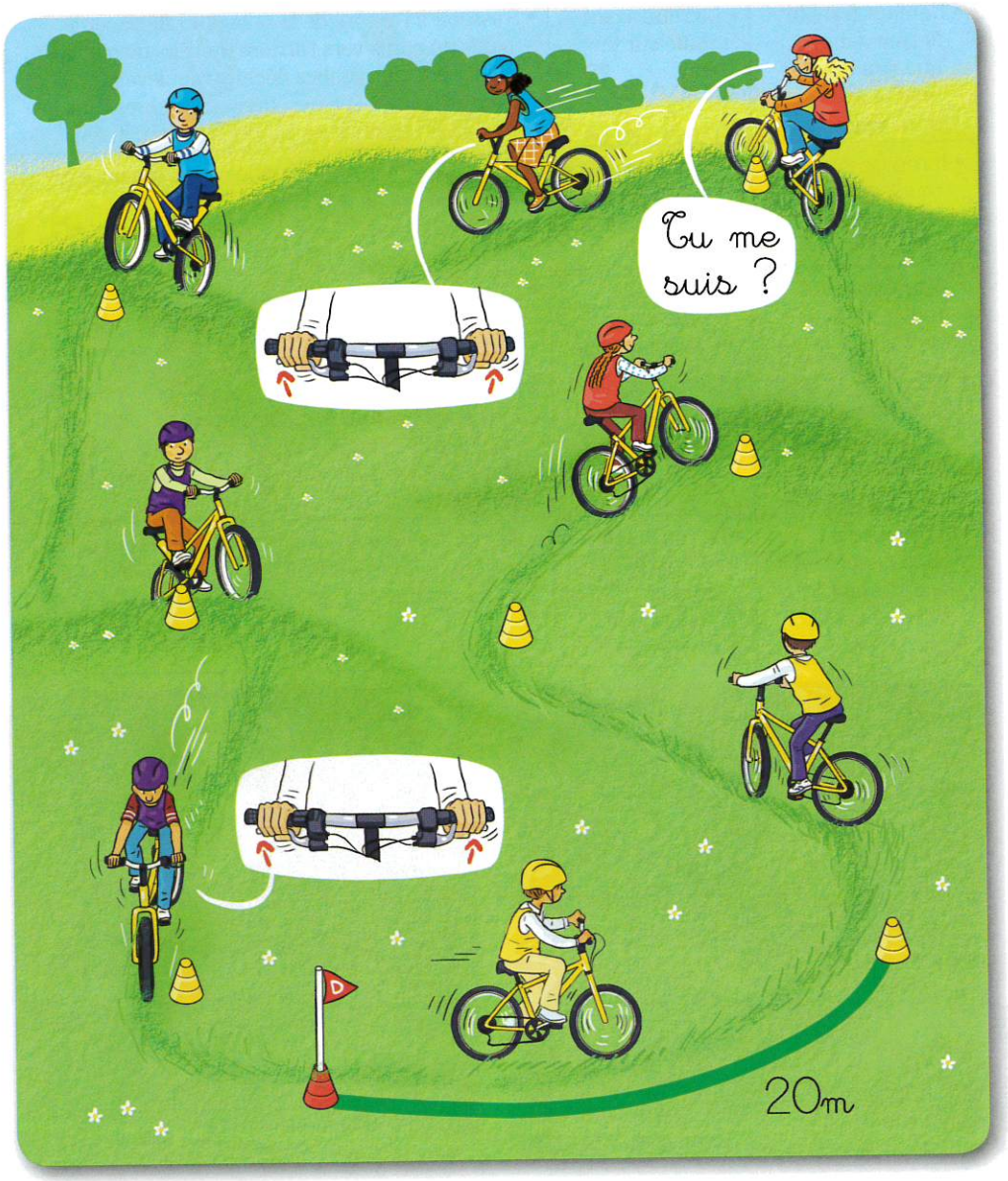
Objectif 6 Doser le freinage en virage, en descente et en groupe

But
Ralentir et maîtriser sa vitesse en utilisant judicieusement les 2 freins.

Matériel
Des cônes (ou de la rubalise).

Organisation
Sur un terrain d'évolution comportant de légères pentes, en herbe ou en terre battue, un parcours en boucle de 300 à 400 m de périmètre est matérialisé par des cônes, avec des virages larges et des passages en montée et en descente. Un cône est placé 20 m après le départ.
Les enfants sont en binômes : un cycliste de tête et un second.
Chaque enfant effectue 5 répétitions en tête et 5 en seconde position.

Consignes
À tous les enfants :
« Vous faites 10 tours, en binôme, en changeant à chaque tour le cycliste de tête ».
« Vous effectuez les passages en descente en utilisant les 2 freins. »
« Vous partez quand le binôme qui vous précède passe à la hauteur du cône des 20 m. »
Au cycliste placé en tête :
« Tu effectues le parcours en t'assurant que ton camarade est toujours dans ton sillage. »
Au cycliste placé en seconde position :
« Tu suis ton camarade en laissant l'écart d'un vélo entre vous deux. »

Critères de réussite
Réaliser au moins 5 parcours sur 10 :
– en conservant la même distance entre les 2 cyclistes et entre les binômes ;
– en utilisant les 2 freins sans bloquer les roues ;
– sans déraper dans les virages.

Variantes
- Effectuer le circuit dans l'autre sens.
- Varier la vitesse du déplacement (chronométrer, organiser un jeu par équipes).
- Choisir un terrain de nature et de déclivité différentes.
- Raccourcir les zones de freinage.
- Modifier les virages.
- Proposer des passages en dévers.
- Provoquer des arrêts inopinés par des signaux sonores (coups de sifflet).
- Effectuer la tâche par groupes de 3, puis de 4, puis de 5.