



Cahier du cycliste

Des activités à mener avant et après la séance de vélo

Dire, lire écrire en EPS : pour quoi faire ?

Pour développer tous les aspects de la compétence : savoirs faire pratiques, connaissances, attitudes, les élèves doivent :



Il est important pour apprendre d'organiser des liens entre le FAIRE et le DIRE dans des allers-retours entre la classe et le lieu de la séance.

JUSTE AVANT la séance	PENDANT la séance	JUSTE APRES la séance
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre connaissance, pour la séance à venir du dispositif, du but, des critères de réussite. - Préciser les règles de sécurité, de fonctionnement et les consignes à respecter. - Se remettre en mémoire la séance précédente et ce que l'on y a appris. 	Vivre des expériences, oser s'engager en respectant sa sécurité et celle des autres, réaliser des apprentissages nouveaux, se construire des repères sur soi et les autres, réaliser des observations.	Faire le point sur les résultats de chacun, sur les opérations mises en œuvre pour réussir, sur les progrès réalisés, sur les perspectives de travail.
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">SE PREPARER A AGIR</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">AGIR</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">COMPRENDRE ET COMMUNIQUER CE QU'ON A FAIT</div>

EN CLASSE, à d'autres moments :

- Acquérir **des connaissances** sur l'activité : code de la route, lexique du vélo...
- Travailler dans **une autre discipline** en lien avec le vélo : écrire les règles (Français), comprendre le fonctionnement des pignons (mathématiques, sciences), fabriquer des panneaux (technologie)...

I- Connaître les règles

Activité 1 : Lire et connaître les règles d'or (avant les séances de découverte)

Règles d'or

- **Nous devons écouter et respecter les consignes.**
- **Il faut maîtriser sa vitesse.**
- **Il faut respecter la distance de sécurité.**
- **Il est obligatoire de mettre un casque réglé à sa taille.**
- **Il est nécessaire d'avoir sa tenue de sport.**
- **Il faut attendre l'autorisation d'un adulte pour monter sur le vélo.**
- **Il est interdit de faire des dérapages.**

Activité 2 : Transformer le code du skieur en code du cycliste (séances de découverte)

D'après un travail de Guy DURAFFOURG, Olivier FAIVRE, Directeurs d'école, Jacques GRANDCLEMENT, CPC EPS St Claude

Organisation matérielle : Les enfants disposent de photocopies du dépliant des 10 règles de conduite du skieur. Ils travaillent par deux.

Consignes : Collectivement : (avec explications si besoin) observer les dessins et lire les légendes.

Par deux : relever dans le texte des légendes les mots qui doivent être changés pour que les règles soient adaptables aux cyclistes. Écrire les transformations dans le tableau.

Règles	Code du cycliste
1	
2	
3	
...	
10	

Discussion : Faire émerger le fait que les changements opérés lors de la rédaction des "règles cyclistes" portent sur la spécificité de l'environnement et/ou du matériel. Par contre le comportement attendu de l'utilisateur ne varie pas d'une situation à l'autre :

- la maîtrise de son propre déplacement
- le respect de l'autre
- le respect des codes.

LE CODE DU SKIEUR

Respect d'autrui



Les usagers des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre autrui en danger ou lui porter préjudice soit par leur comportement soit par leur matériel.

Maîtrise de la vitesse et du comportement



Tout usager doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.

Au croisement des pistes ou lors d'un départ



Après un arrêt ou à un croisement de pistes, tout usager doit, par un examen de l'amont et de l'aval, s'assurer qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui.

Respect de l'information du balisage et de la signalisation



L'usager doit tenir compte des informations sur les conditions météorologiques, sur l'état des pistes et de la neige. Il doit respecter le balisage et la signalisation.

Choix de la direction par celui qui est en amont



Celui qui se trouve en amont a une position qui lui permet de choisir une trajectoire ; il doit donc faire ce choix de façon à préserver la sécurité de toutes personnes qui est en aval.

Stationnement



Tout usager doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité ; en cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.

Assistance



Toute personne témoin ou acteur d'un accident doit prêter assistance, notamment en donnant l'alerte. En cas de besoin, et à la demande des secouristes, elle doit se mettre à leur disposition.

Dépassement



Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou l'aval, par la droite ou la gauche ; mais il doit toujours se faire de manière assez large pour prévenir les évolutions de celui qu'on dépasse.

Montée et descente à pied



Celui qui est obligé de remonter ou de descendre une piste à pied doit utiliser le bord de la piste en prenant garde que ni lui, ni son matériel ne soient un danger pour autrui.

Identification



Toute personne, témoin ou acteur d'un accident, est tenue de faire connaître son identité auprès des services de secours et/ou des tiers.

II- Connaître le code de la route

Activité 3 : Connaître les principaux panneaux utilisés lors du module vélo (séances de découverte)

Pour chaque panneau, écris sa famille, son nom, et ce qu'il veut dire :

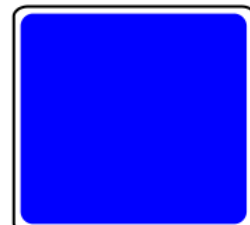
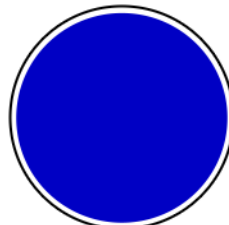
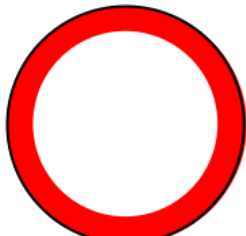


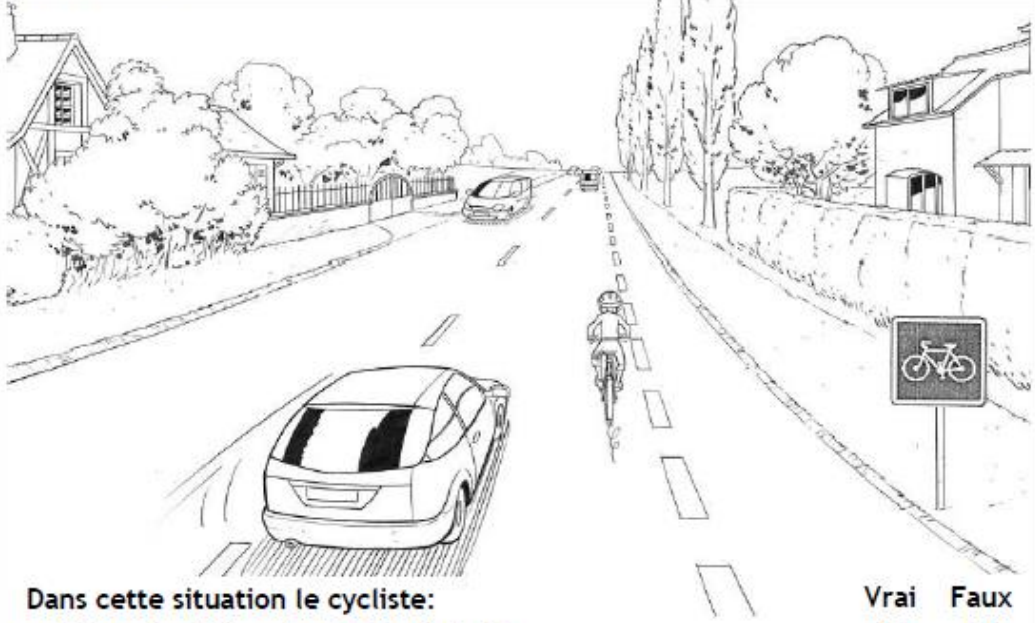
Activité 4 : Connaître les familles de panneaux (séances de découverte)

- Faire un test préalable pour savoir ce que connaissent les élèves sur le sujet (les 4 familles + noms et signification de quelques panneaux).
- Au cours de sorties à pied durant le temps scolaire (école-maison, école-piscine, sortie dédiée), repérer les panneaux, les photographier ou les dessiner, dans leur contexte (lieu).
- De retour en classe, rédiger une typologie des panneaux (forme, couleur, symbole) pour ranger tous les panneaux observés.
- Faire fonctionner cette typologie en proposant aux élèves des panneaux inconnus (ranger les panneaux, puis trouver leur sens).

LA SIGNALISATION ROUTIÈRE un signal, des signaux	
• Signaux de danger : triangulaires à bord rouge et à fond blanc	
• Signaux d'interdiction : ronds à bord rouge	
• Signaux d'indication : carrés bleus	
• Signaux d'obligation : ronds bleus et blancs	
• Signaux de stationnement : ronds à bord rouge sur fond bleu	
• Signaux d'intersection et de priorité : formes diverses	

Les 4 familles de panneaux :





Dans cette situation le cycliste:

- Est en sécurité car il roule bien à droite.
- Risque de gêner les véhicules qui arrivent derrière lui.
- Peut continuer à rouler à l'endroit où il se trouve.
- Serait plus en sécurité s'il roulait sur la bande cyclable.

Vrai	Faux
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Justifier la réponse à la question 3.

Correction :

Le panneau présent dans cette situation est le C113 (carré à fond bleu avec le pictogramme représentant une bicyclette) qui signale la présence d'une "piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles à 2 ou 3 roues. ...". Il n'oblige donc pas le cycliste à emprunter la piste cyclable. Néanmoins dans tous les cas il est plus sûr pour les cyclistes d'utiliser les voies qui leur sont réservées.

Un cycliste est obligé d'emprunter une bande ou une piste cyclable si le panneau rencontré est le B22a :



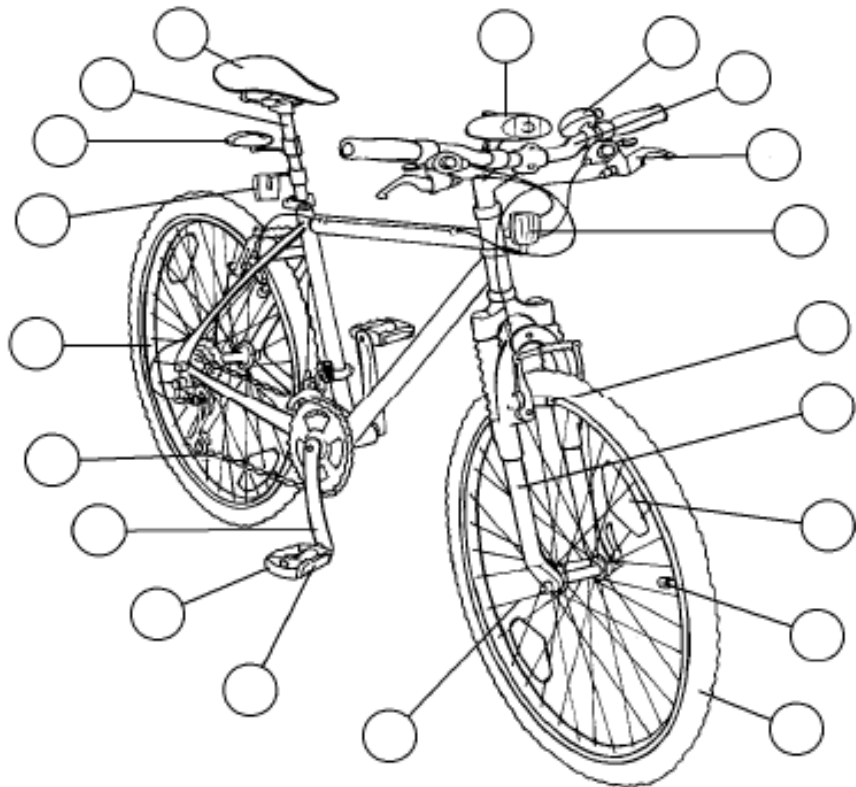
III- Connaître les éléments du vélo

Activité 5 : Le lexique du vélo

Source : www.preventionroutiere.asso.fr

Écris dans chaque rond le bon numéro

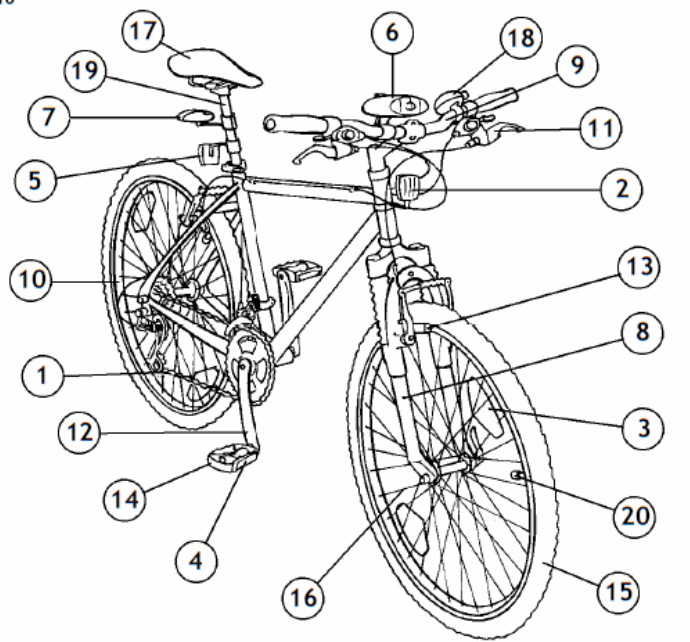
- 1 Chaîne
- 2 Dispositif réfléchissant blanc
- 3 Dispositif réfléchissant orange visible latéralement
- 4 Dispositif réfléchissant orange visible de l'avant
- 5 Dispositif réfléchissant rouge
- 6 Feu blanc ou jaune
- 7 Feu rouge
- 8 Fourche
- 9 Guidon
- 10 Jante
- 11 Levier de frein
- 12 Manivelle
- 13 Patin de frein
- 14 Pédale
- 15 Pneumatique
- 16 Rayon
- 17 Selle
- 18 Sonnette
- 19 Tige de selle
- 20 Valve



Correction :

Écris dans chaque rond le bon numéro

- 1 Chaîne
- 2 Dispositif réfléchissant blanc
- 3 Dispositif réfléchissant orange visible latéralement
- 4 Dispositif réfléchissant orange visible de l'avant
- 5 Dispositif réfléchissant rouge
- 6 Feu blanc ou jaune
- 7 Feu rouge
- 8 Fourche
- 9 Guidon
- 10 Jante
- 11 Levier de frein
- 12 Manivelle
- 13 Patin de frein
- 14 Pédale
- 15 Pneumatique
- 16 Rayon
- 17 Selle
- 18 Sonnette
- 19 Tige de selle
- 20 Valve



Autre fiche pour le travail sur le lexique :

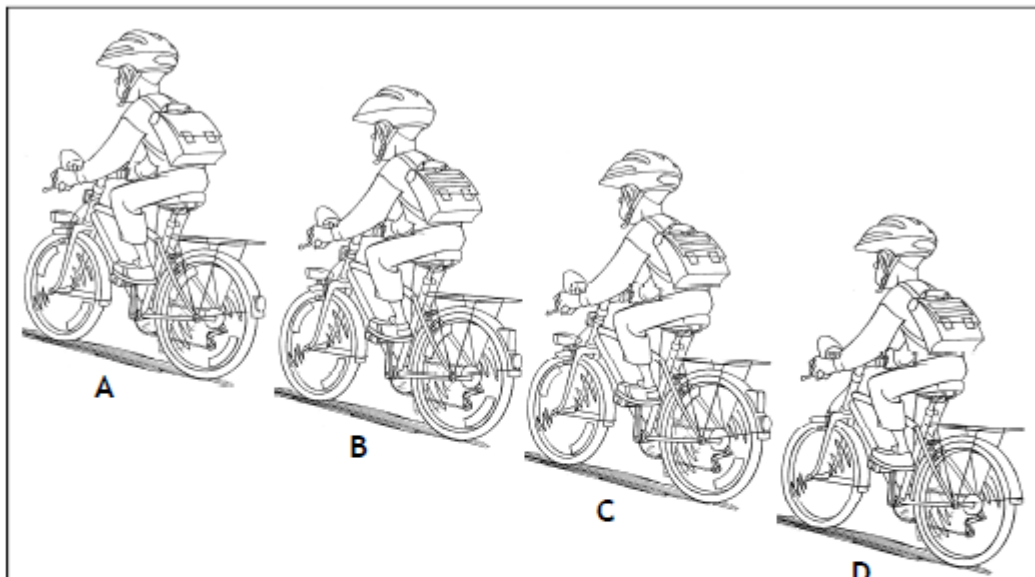
Source : Michel Bourbao CPC EPS Apt Pertuis

Place les vingt noms suivants sur l'illustration : *la fourche, la potence, le cadre, le pédalier, le guidon, une pédale, la chaîne, le dérailleur, une valve, la selle, la tige de selle, un pneu, la jante, les rayons, une attache rapide, un catadioptre, le frein avant, une poignée de freins, les plateaux, les pignons de la roue libre.*



Activité 6 : les équipements de sécurité du vélo et du cycliste

Source : www.preventionroutiere.asso.fr



Parmi ces 4 cyclistes :

- Celui qui est le plus visible la nuit, est le cycliste :
- Ceux qui ne doivent pas circuler la nuit, sont les cyclistes :
- Celui qui peut circuler la nuit mais pourrait se rendre plus visible, est le cycliste :
- Celui qui ne doit circuler ni de jour, ni de nuit, est le cycliste :

A	B	C	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Justifier les réponses.

Correction :

C : La bicyclette de ce cycliste est correctement équipée (feux et dispositifs réfléchissants) et le cycliste a du tissu rétro-réfléchissant sur son casque, son cartable, et ses chaussures.

A-D : Les bicyclettes de ces cyclistes ne sont pas équipées de feux avant et/ou de feux rouges arrière.

B : Ce cycliste aurait dû mettre du tissu rétro-réfléchissant sur son casque.

D : La bicyclette de ce cycliste n'a ni feux, ni dispositifs réfléchissants.

VERIFIER LE VELO DE SON CAMARADE

Elève :

Observateur :

Consignes :

- 1- Marquez d'une flèche les endroits où vous avez repéré un problème.
- 2- Pour chaque problème, expliquez par une phrase ce qui ne va pas.



Explications :

FICHE INDIVIDUELLE DE CONTROLE DU VELO

Nom :	Prénom :	Classe :
--------------	-----------------	-----------------

Pour pouvoir participer en toute sécurité au module vélo/APER, votre enfant a besoin de disposer d'un vélo en bon état. C'est pourquoi, avec son aide, nous avons vérifié les éléments de sécurité de son vélo. Vous trouverez ci-dessous le bilan effectué, avec à droite les réparations à prévoir pour que le vélo soit aux normes de sécurité.

En vous remerciant de votre aide,

	O/N	Réparation à prévoir (réservé à l'enseignant)
Mes freins avant fonctionnent (Le frein serré bloque la roue)		
Mes freins arrière fonctionnent (Le frein serré bloque la roue)		
Mes pneus sont gonflés		
Ma roue avant est serrée		
Mon dérailleur fonctionne (Je peux passer toutes les vitesses)		
Les extrémités du guidon sont protégées		
Le vélo a une sonnette qui fonctionne		
Le vélo a un feu à l'avant et un feu à l'arrière		
Le vélo a des dispositifs réfléchissants sur : les roues, l'avant, l'arrière		

Date :

Signature de l'enseignant :

Signature des parents :

Activité 8 : Bien mettre son casque (séances de découverte)

1- Ecris le nom des différents éléments du casque : *Bouton de réglage du tour de tête, réglage de la sangle jugulaire, réglage latéral au niveau des oreilles*



2- Complète le texte ci-dessous :

Comment savoir si mon casque est bien réglé ?

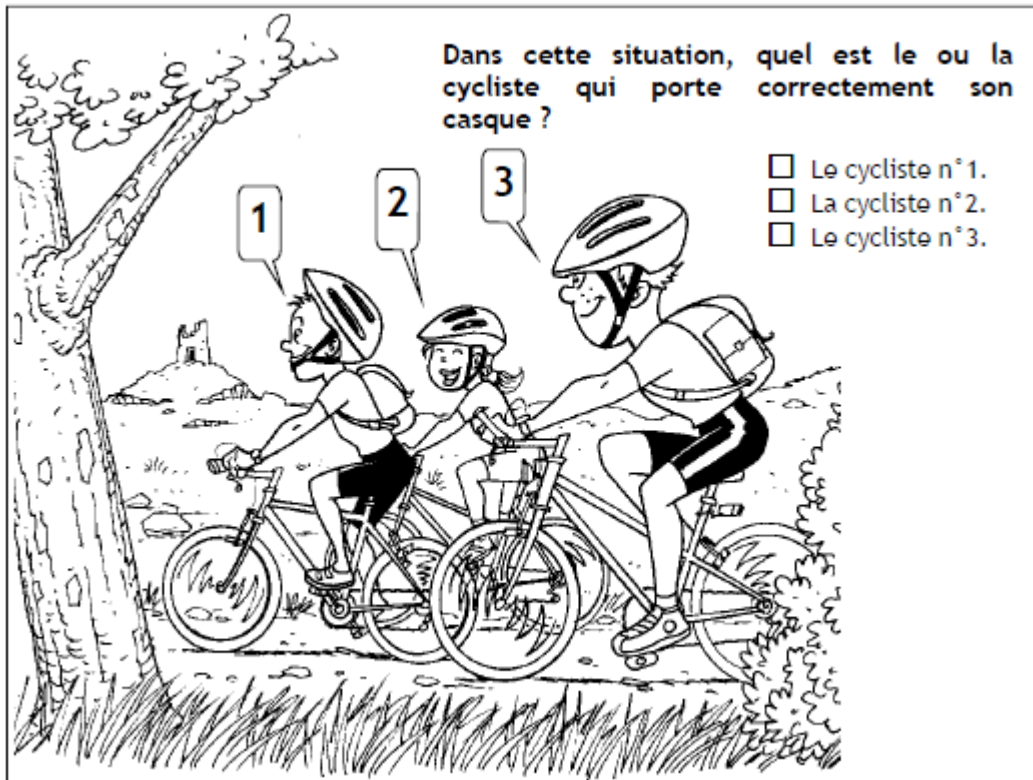
Un casque bien réglé ne bouge pas sur la tête. Pour cela :

- 1-
- 2-
- 3-

Correction :

- 1-le tour de tête est réglé à l'aide du bouton
- 2-les boucles de réglage latéral arrivent sous les oreilles
- 3-la sangle jugulaire ne laisse passer que deux doigts sous le menton

3- Réponds à la question et justifie ta réponse :



Pour rappeler les critères de réussite liés au port du casque.

Correction :

Le cycliste n° 1 porte son casque trop en arrière. De plus, sa jugulaire passe au dessus de son menton. Au moindre choc, il risque de perdre son casque.



La cycliste n° 2 a positionné correctement son casque sur sa tête. Les sangles forment un Y de chaque côté de son oreille.

Le cycliste n° 3 porte son casque trop en avant. Les sangles passent devant les oreilles. Là encore, il risque de perdre son casque au moindre choc.



IV- Gérer ses apprentissages : observer, s'évaluer, se mettre en projet

Activité 9 : (séance de référence et d'évaluation finale)

Fiche élève 3

FICHE D'OBSERVATION (SEANCE DE REFERENCE)		
Cycliste :		Observateur :
Consigne : Observe ton cycliste pendant 7 minutes. A chaque parcours tenté, écris O si c'est réussi, et N si c'est raté. Note aussi le respect des règles du code de la route (O ou N).		
Parcours n°	Réussi : O / Non Réussi : N	Règle à respecter (O/N)
1 slalomer C'est réussi si le cycliste réussit le chemin sans mettre le pied au sol et sans toucher les cônes.		Priorité à droite
2 freiner C'est réussi si le cycliste accélère franchement puis stoppe dans la zone de freinage.		
3 franchir C'est réussi si le cycliste franchit les obstacles sans les toucher et sans mettre le pied à terre.		
4 choisir sa trajectoire C'est réussi si le cycliste respecte l'ordre donné par le piéton sans mettre le pied à terre.		

Fiche élève 4

FICHE D'OBSERVATION (SEANCE D'EVALUATION FINALE)		
Cycliste :		Observateur :
Consigne : Observe ton cycliste pendant 7 minutes. A chaque parcours tenté, écris O si c'est réussi, et N si c'est raté. Note aussi le respect des règles du code de la route (O ou N).		
Parcours n°	Réussi : O / Non Réussi : N	Règle à respecter (O/N)
1 slalomer C'est réussi si le cycliste réussit le chemin sans mettre le pied au sol et sans toucher les cônes.		Priorité à droite
2 freiner C'est réussi si le cycliste accélère franchement puis stoppe dans la zone de freinage.		
3 franchir C'est réussi si le cycliste franchit les obstacles sans les toucher et sans mettre le pied à terre.		
4 choisir sa trajectoire C'est réussi si le cycliste respecte l'ordre donné par le piéton sans mettre le pied à terre.		

→ **Comment utiliser les observations des élèves ?**

- Pour chacun des 4 parcours, repérer le nombre de réussites (« O ») par rapport au nombre total de passages (« O+N »).
- Repérer le respect des panneaux.
- Après la séance 4, repérer ce qui reste à apprendre.
- Après la séance 10, repérer les progrès entre la séance 4 (référence) et la séance 10 (évaluation finale).

Activité 10 : Evaluation des connaissances

Je connais les espaces de circulation où je ne dois pas rouler.

Exercice 1 : Entoure la bonne réponse :



Cette fillette de 10 ans a le droit de circuler en vélo :

- A. Sur le trottoir.
- B. Sur la chaussée.
- C. Les deux.

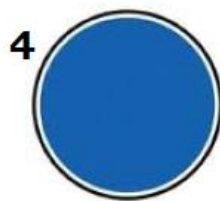
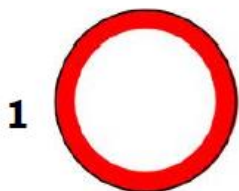


Ce garçon a le droit de circuler en rollers :

- A. Sur le trottoir.
- B. Sur la chaussée.
- C. Les deux.

Je connais la signification de la signalisation (feux et panneaux).

Exercice 2 : Ecris la famille de chaque panneau :



1-

2-

3-

4-

Exercice 3 : Explique la différence entre ces 2 panneaux :



Panneau 1



Panneau 2

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Exercice 4 : Entoure la bonne réponse :

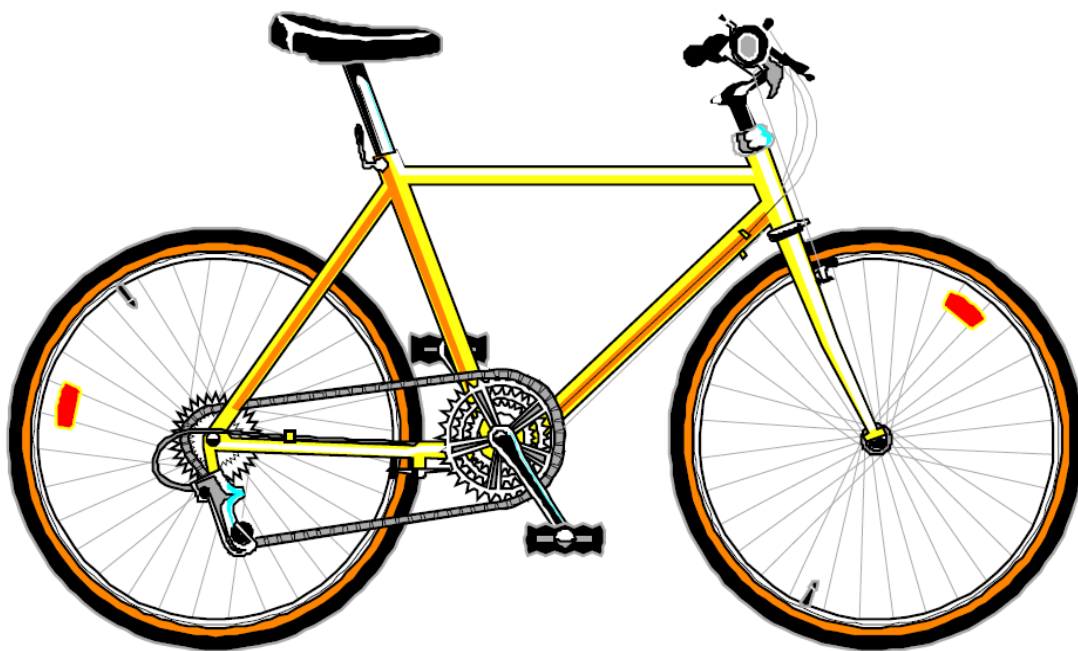


Quand le premier enfant passera le stop...

- A. Tous les autres pourront suivre mais doucement.
- B. Tous les autres pourront suivre, car le 1^{er} a vérifié que personne n'arrive.
- C. Chaque enfant devra s'arrêter à la ligne blanche et mettre pied à terre.

Je connais les différents éléments du vélo (lexique).

Exercice 5 : Légende au moins 10 éléments de ce vélo



Source : <http://www.loustics.eu>, www.preventionroutiere.asso.fr

Nom :		Prénom :	
<i>Ce qu'il faut savoir faire</i>		<i>Mon évaluation</i>	<i>Évaluation du maître</i>
Je connais les différents éléments du vélo (lexique).			
Je sais ajuster mon casque de protection.			
Je contrôle ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire.			
Je sais rouler en tenant compte des autres.			
Je sais rouler en groupe.			
Je vérifie les organes de sécurité de l'engin.			
Je sais rouler à droite.			
Je signale à temps mes intentions de changement de direction.			
Je respecte les règles du code de la route.			
Je sais freiner et m'arrêter de façon prévisible ou non, quel que soit le signal.			
Je sais prendre et utiliser de l'information sur les panneaux de signalisation, sur le terrain (nature du sol, inclinaison, parcours étroits, bas, franchissements d'obstacles....).			
Je sais utiliser les différentes vitesses du vélo pour optimiser mon effort.			