



Comment encourager la mobilité des enfants à vélo?

Le Savoir Rouler à Vélo répond à votre attente : il permet aux enfants de bénéficier des apprentissages nécessaires à une réelle autonomie à vélo pour l'entrée au collège.

Il s'inscrit dans tous les temps de vie de l'enfant, en club, à l'école, au centre de loisirs, etc. A l'école, il s'intègre parfaitement aux activités du «plan mercredi» et il contribue à valider l'attestation de première éducation à la route - APER.

Pourquoi proposer ce programme aux enfants?

En 10 heures, le Savoir Rouler à Vélo permet aux enfants de 6 à 11 ans de :

- devenir autonome à vélo
- pratiquer quotidiennement une activité physique
- se déplacer de manière écologique et économique

Quelles sont les 2 étapes du programme Savoir Rouler à Vélo ?

1. **Savoir Pédaler** : maîtriser les fondamentaux du vélo.

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

2. **Savoir Circuler** : découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé.

Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction, et découvrir les panneaux du code de la route.

Auprès de qui vous renseigner ?

UFOLEP PAYS DE LA LOIRE

Déléguée :

Charlaine ARZEUX

Tél. : 07 67 49 11 57

Email :

ufolep Pays de la Loire@
gmail.com

UFOLEP LOIRE ATLANTIQUE

Déléguée :

Élodie GOURIOU

Tél. : 02 51 86 33 34

Email :

ufolep44@laligue44.org

UFOLEP VENDÉE

Déléguée :

Léopoldine BIGOT

Tél. : 07 71 06 57 24

Email :

ufolep.85@gmail.com

UFOLEP MAINE ET LOIRE

Déléguée :

Cécile ALLAIS

Tél. : 02 41 96 11 53

Email :

ufolep49@wanadoo.fr

Pour faciliter les apprentissages, les blocs 1 et 2 se déroulent en milieu fermé (sans circulation).

BLOC 1 Savoir pédaler

Maîtriser les fondamentaux du vélo

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

Ce premier temps d'apprentissage permet à l'intervenant d'aborder les fondamentaux techniques de l'activité vélo en milieu fermé.

Compétences à observer :

- Être capable de mettre son casque et de le régler ;
- Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (A minima : cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle) ;
- Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette) ;
- Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo à savoir : les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la hauteur de selle, la pression des pneus, le serrage des roues ;
- Être capable de maîtriser les fondamentaux de l'activité et notamment :
 - Monter et descendre de son vélo à l'arrêt ;
 - Démarrer un pied au sol ;
 - Conduire son vélo en ligne droite ;
 - Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple ;
 - Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée ;
 - Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied) ;
 - Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position « cavalier » ;
 - Prendre des informations en roulant ;
 - Être capable d'effectuer un virage à 90° ;
 - Franchir un petit obstacle ;
 - Changer ses vitesses.

BLOC 2 Savoir circuler

Découvrir la mobilité en milieu sécurisé

Ce deuxième temps d'apprentissage a pour objectif de transmettre les compétences liées à la sécurité routière en milieu fermé.

Il s'agit de connaître les règles de la mobilité à vélo, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

Compétences à observer :

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos ;
- Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation ;
- Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons ;
- Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons (faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes, remercier).

Moyen pour observer les compétences :

Tout moyen d'observation, ou à l'occasion d'un parcours individuel (type parcours sécurité routière) en milieu fermé.