

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



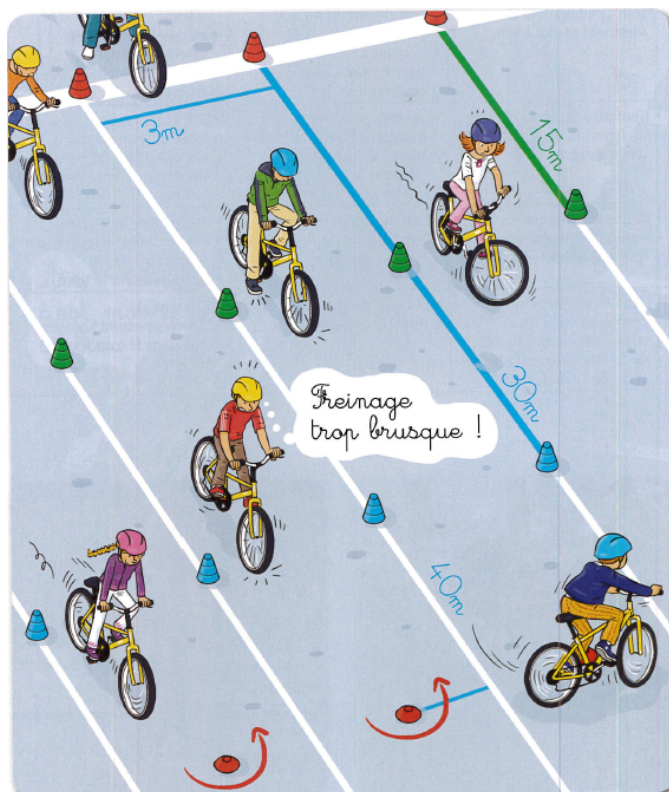
[www.savoirrouleravelo.fr](http://www.savoirrouleravelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**RALENTIR, FREINER  
ET S'ARRÊTER  
DANS UNE ZONE  
DÉLIMITÉE**

## Description de la situation

- ▲ Le plateau d'évolution est partagé en plusieurs couloirs de 3m de large sur 40m de long environ.
- ▲ Dans chaque couloir, 3 cônes sont disposés respectivement au départ, à 15m environ et à 30m environ. Une coupelle, à 40m du départ environ indique l'endroit où l'enfant réalisera un demi-tour pour revenir au départ.



# fiche pédagogique

## Consignes

### ▲ Au cycliste :

«Tu roules à droite dans ton couloir et, à hauteur des cônes des 15m et des 30m, tu t'arrêtes en posant un pied au sol puis tu redémarres»

«Tu avances jusqu'à la coupelle située au bout de 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.»

## Comportements attendus

▲ Les enfants gardent leur équilibre, régulent leur vitesse pour pouvoir s'arrêter au niveau des plots.

▲ Ils effectuent le freinage en serrant les 2 leviers de frein en même temps.

▲ A l'approche du demi-tour, les enfants freinent légèrement, sans s'arrêter. Ils tournent sans poser un pied au sol.

▲ Sur le retour, ils roulent en ligne droite, sans gêner leurs camarades qui arrivent en face.

# fiche pédagogique

## Variantes

- ▲ Ne pas faire le demi-tour et faire revenir les enfants à côté des couloirs, d'un côté ou de l'autre.
- ▲ Alternier le pied d'appui pour démarrer au sol : droit/gauche.
- ▲ Alternier le pied au sol pour s'arrêter : droit/gauche.
- ▲ Utiliser maximum 2 doigts sur les leviers de frein.
- ▲ Réaliser la situation en utilisant le frein arrière au niveau du 1er plot et le frein avant au niveau du 2ème plot.



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.velo

[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



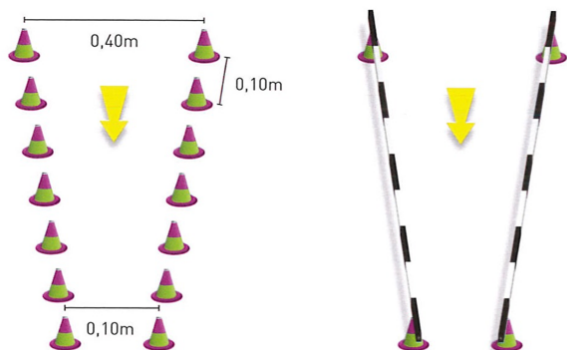
[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**CONDUIRE SON VÉLO  
EN LIGNE DROITE**

## Description de la situation

- ▲ Sur une surface plane, l'éducateur matérialise à l'aide de cônes ou de lattes un entonnoir d'environ 5m de long.
- ▲ L'entonnoir fait environ 40cm de large au départ et 10 cm de large à la sortie (voir schéma).
- ▲ Le but du jeu est de s'engager dans l'entonnoir (partie la plus large) en roulant et d'en sortir (partie la plus étroite) sans renverser les cônes ou les lattes.
- ▲ Chaque enfant effectue 2 séries de 5 passages. La 1ère série permet de se familiariser avec l'exercice.
- ▲ Pour la 2ème série, l'éducateur pourra chronométrer chaque passage et mettre en place un système de pénalités de la manière suivante :
  - latte ou cône touché ou renversé : 2" de pénalité,
  - pied à terre : 5" de pénalité.



# fiche pédagogique

## Consignes

- ▲ Traverser l'entonnoir sans renverser les cônes ou les lattes et sans poser pied à terre.
- ▲ Rouler en ligne droite sur le retour, sans gêner vos camarades qui arrivent en face.

## Comportements attendus

L'intervenant peut observer les indicateurs suivants :

- ▲ La conservation de l'équilibre et du pédalage
- ▲ Le nombre de cônes ou lattes touchés ou renversés
- ▲ Le nombre de fois où le pied est posé à terre,
- ▲ Le temps mis pour traverser l'entonnoir.

## Variantes

Pour simplifier la situation, l'intervenant pourra:

▲ Mettre en place un entonnoir moins étroit et plus court.

Pour complexifier la situation, l'intervenant pourra :

▲ Proposer aux enfants de réaliser l'exercice en lâchant une main

▲ Rétrécir et allonger l'entonnoir.



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.veloenfrance.fr



# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**CHANGER SES VITESSES  
ET ÊTRE CAPABLE  
D'EFFECTUER  
UN VIRAGE À 90°**

## Description de la situation

- ▲ Sur un terrain rectangulaire (type terrain de basket-ball ou handball), 4 cônes sont posés aux 4 coins.
- ▲ L'ensemble des enfants roule doucement en passant autour des 4 cônes, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



# fiche pédagogique

## Consignes

- ▲ L'intervenant dit à l'ensemble des 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 sifflets, tu passes sur le pignon supérieur ».

## Comportements attendus

- ▲ Les enfants roulent de manière homogène même lorsqu'ils changent de vitesse.

## Variantes

- ▲ Donner un signal visuel plutôt qu'un signal sonore
- ▲ Varier la nature du terrain (herbe, cailloux, sable, terre...)
- ▲ Proposer un parcours enchaînant buttes, dévers, descentes, grandes lignes droites, virages, etc.
- ▲ Organiser des parcours chronométrés ou par équipes.



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**CONDUIRE SON VÉLO  
SUR UN PARCOURS  
AVEC UN SLALOM SIMPLE**

## Description de la situation

▲ Sur une ligne droite d'environ 20m, l'intervenant met en place un slalom simple à l'aide de cônes. Les cônes sont espacés les uns des autres d'environ 1,50m (voir schéma).

▲ Le but du jeu est d'effectuer le slalom complet sans renverser les cônes et sans poser le pied à terre.

▲ Chaque enfant effectue 2 séries de 3 à 5 passages ; la 1ère série permet de se familiariser avec l'exercice. Pour la 2ème série, l'intervenant pourra chronométrer chaque passage et mettre en place un système de pénalités de la manière suivante :

- 1 cône touché ou renversé : 2" de pénalité
- Pied à terre : 5" de pénalité



# fiche pédagogique

## Consignes

▲ Effectuer le slalom le plus vite possible, sans renverser les cônes et sans poser le pied à terre.

## Comportements attendus

▲ L'enfant anticipe sa trajectoire en orientant son regard quelques mètres vers l'avant. Il régule sa vitesse de manière à être sur la trajectoire imposée par les cônes. Il fait corps avec son vélo, arrête de pédaler au niveau des cônes et lève la pédale côté virage.

▲ L'enfant est également capable de placer correctement sa pédale avant le virage de 2 façons :

- soit en pédalant en avant et en arrêtant de pédaler au bon moment,
- soit en pédalant en arrière (plus difficile à réaliser).

## Variantes

- ▲ Réduire ou augmenter le nombre de cônes,
- ▲ Réduire ou augmenter la distance entre les cônes.



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

[www.savoirrouleravelo.fr](http://www.savoirrouleravelo.fr)



# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

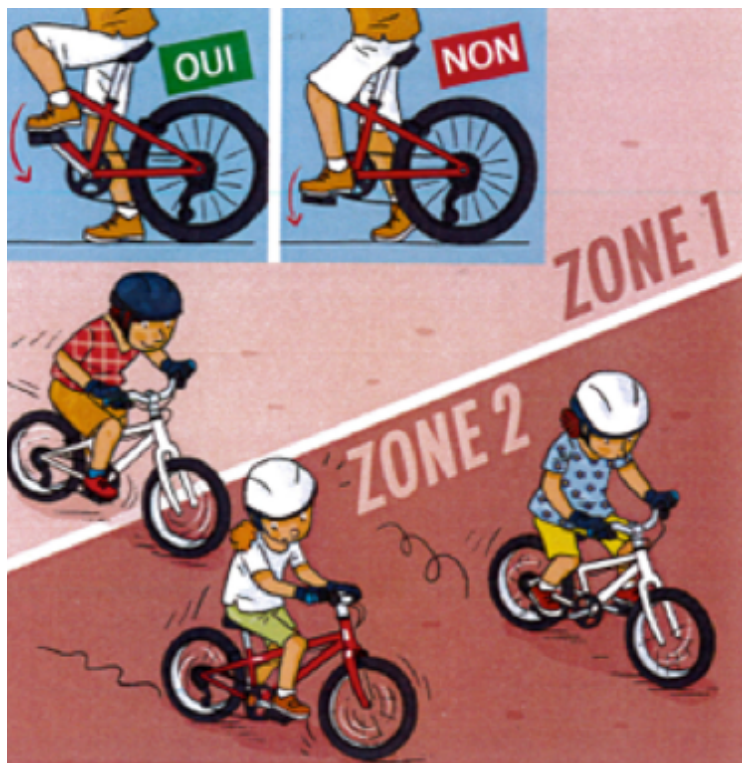
### COMPÉTENCES :

**DÉMARRER  
UN PIED AU SOL**

# fiche pédagogique

## Description de la situation

- ▲ En zone 1, le cycliste place un pied au sol et l'autre sur la « pédale haute ».
- ▲ Il démarre et traverse la zone 2 en roue libre.
- ▲ L'intervenant place un repère à l'endroit où il doit s'arrêter.



# fiche pédagogique

## Consignes

- ▲ Démarrer en appuyant sur la pédale haute et avancer le plus longtemps possible en roue libre
- ▲ Insister sur la position de la pédale « haute et légèrement devant »

## Comportements attendus

- ▲ Le cycliste a une poussée prolongée
- ▲ Il démarre indifféremment du pied droit et du pied gauche
- ▲ En roue libre, les 2 pédales sont à l'horizontale
- ▲ Lien avec d'autres compétences : Cet exercice fait également travailler la compétence « Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée »

# fiche pédagogique



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

---

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

## [www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



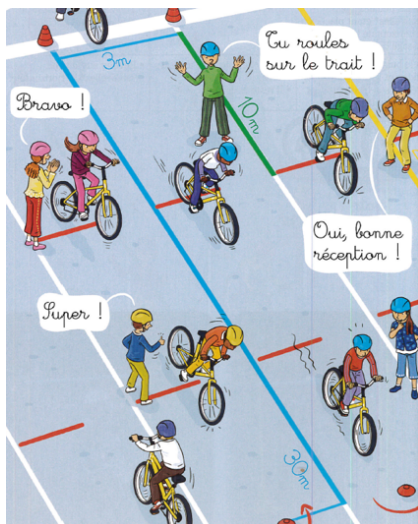
[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**FRANCHIR  
UN PETIT OBSTACLE**

## Description de la situation

- ▲ Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3m de large sur 40m de long. Dans chaque couloir, 2 traits perpendiculaires à l'axe de déplacement sont tracés au sol, respectivement à 10m et 20m du départ, et une coupelle à 30m du départ, indique l'endroit du demi-tour.
- ▲ Les enfants travaillent en binômes avec un enfant cycliste et un enfant observateur. L'enfant observateur vérifie l'exécution et essaie d'apporter des conseils à son camarade sur le vélo.
- ▲ Chaque enfant effectue 6 à 10 répétitions à vélo et 6 à 10 répétitions en tant qu'observateur. Ils échangent toutes les 2 répétitions.



# fiche pédagogique

## Consignes

▲ À l'enfant 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. »

▲ À l'enfant observateur :

« Tu regardes si la roue avant touche le trait et tu le dis à ton camarade sur le vélo. »

## Comportements attendus

▲ L'enfant cycliste adapte sa vitesse, soulève la roue avant en plaçant les pédales à l'horizontale. La roue ne touche pas le trait. Il conserve sa trajectoire, sans sortir du couloir.

▲ Pour soulever la roue avant, l'enfant se positionne légèrement en arrière sur le vélo (les fesses décollées de la selle) et tire sur le guidon à l'approche de la ligne.

# fiche pédagogique

## Variantes

- ▲ Placer une latte en bois à la place du trait
- ▲ Placer les obstacles dans une courbe à droite 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 arrière
- ▲ Soulever la roue avant, puis la roue arrière, puis les deux roues simultanément



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.veloenfrance.fr

[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)



# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**METTRE LE CASQUE  
ET LE RÉGLER**

## Comment bien porter son casque ?

- ▲ Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans lorsqu'on fait du vélo.
- ▲ Avant de partir, il est important que chaque enfant puisse régler son casque tout seul.

## Les règles

- ▲ Le casque doit rentrer sur la tête sans forcer
- ▲ Il ne doit pas être trop large pour ne pas tomber sur les yeux.
- ▲ La sangle doit être attachée sous le menton et serrée jusqu'à ce qu'elle touche le coup de l'enfant. Attention : elle ne doit pas être trop lâche, sinon le casque ne protège pas l'enfant.
- ▲ Au niveau des oreilles, les sangles doivent se rejoindre en dessous. À régler si nécessaire.

# fiche pédagogique



**NON**



**NON**



**OUI**

Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



**OUI**



**NON**

Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

**Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.**

# fiche pédagogique



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

---

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

## [www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**PRENDRE  
DES INFORMATIONS  
EN ROULANT**

## Description de la situation

▲ Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3m de large sur 60m de long. Dans chaque couloir, 2 cônes sont placés respectivement au départ puis à 30m et à 40m. Une coupelle, à 60m du départ, indique l'endroit du demi-tour.

▲ Dans chaque couloir, les enfants sont en binômes : un cycliste et un piéton.

▲ Chaque enfant effectue 6 à 10 répétitions à vélo et 6 à 10 répétitions à pied (ils inversent les rôles tous les 2 passages).



# fiche pédagogique

## Consignes

▲ À l'enfant piéton :

« Tu te places debout au milieu du couloir, à hauteur du cône des 40m et face à ton camarade cycliste. Quand ton camarade arrive en roulant au niveau du cône situé à 30m, tu lèves le bras droit ou le bras gauche. »

▲ À l'enfant 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. »

## Comportements attendus

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

## Variantes

- ▲ Demander à l'enfant 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 de l'enfant cycliste : rapprocher ou éloigner le cône où se trouve l'enfant piéton.
- ▲ Remplacer le signal visuel par un signal sonore : une parole (A droite ! A gauche !) ou un coup de sifflet (1 coup de sifflet = À droite ! 2 coups de sifflets = À gauche)
- ▲ Demander à l'enfant cycliste de rouler plus vite et éventuellement le chronométrer.



Programme piloté par  
le ministère des Sports



12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.veloenfrance.fr



# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**ROULER  
DANS UN COULOIR ÉTROIT  
EN POSITION CAVALIER**

## Description de la situation

- ▲ Plusieurs couloirs sont dessinés à la craie au sol.
- ▲ Leur longueur varie entre 5 et 10m.
- ▲ Leur largeur varie entre 20 et 50cm.



# fiche pédagogique

## Consignes

- ▲ S'engager dans le couloir s'il n'y a pas un autre enfant dedans et rouler tout le long sans en sortir.
- ▲ Regarder loin de devant.

## Comportements attendus

- ▲ Conduire son vélo en maintenant sa direction.
- ▲ Le regard est fixé sur la fin du couloir.

## Variantes

- ▲ Élargir les couloirs ou les ouvrir à leur sortie.
- ▲ Matérialiser les couloirs par des cordes à sauter, coupelles, branches, etc.
- ▲ Suivre un tracé au sol (exemples : tracé de parking, lignes d'un tracé de sport).

# fiche pédagogique



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

---

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

## [www.savoirrouleravelo.fr](http://www.savoirrouleravelo.fr)

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



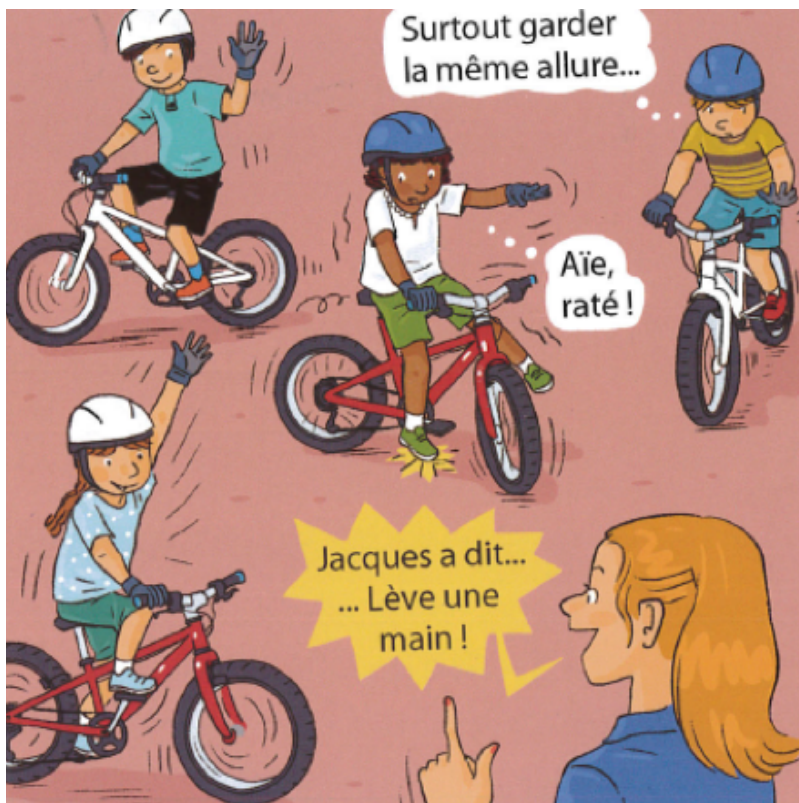
[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**ROULER  
EN ENLEVANT UN APPUI  
(UNE MAIN OU UN PIED)**

## Description de la situation

▲ Une douzaine d'enfants évoluent sur un terrain rectangulaire (type terrain de basket-ball ou handball), 4 cônes sont posés aux 4 coins.



# fiche pédagogique

## Consignes

▲ Au signal de l'intervenant précédé par « Jacques a dit », et seulement à cette condition, l'enfant exécute le commandement :

- Jacques a dit « lève une main »
- Jacques a dit « lève un pied »
- Jacques a dit « lève le pied droit »

## Comportements attendus

- ▲ L'enfant garde son équilibre et sa trajectoire lorsqu'il enlève un appui.
- ▲ Il/Elle utilise tout l'espace
- ▲ Il/Elle varie l'appui qu'il lève.

## Variantes

- ▲ Enchaîner rapidement les commandements.
- ▲ Demander aux enfants d'énoncer le commandement chacun à leur tour.



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.veloenfrance.fr

[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)



# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

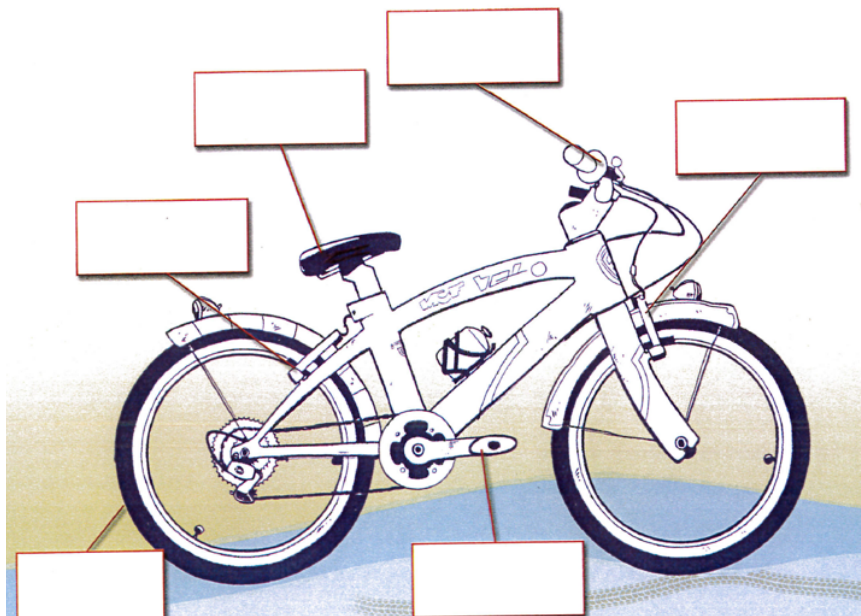
### COMPÉTENCES :

#### CONNAITRE SON VÉLO

(éléments de base  
et fonctionnement)

# fiche pédagogique

## Nommer les éléments du vélo



Cadre		Éléments de sécurité :
Potence	Dérailleurs	Éclairage
Guidon	Freins	Freins
Roues	Pédales	Catadioptres
Fourche	Selle	Sonnette

## Etre capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo

- ▲ **Les freins** : Les roues doivent pouvoir tourner librement.
- ▲ **Le serrage de la potence** : Vérifier que le guidon tienne bien.
- ▲ **Le serrage et le réglage de la hauteur de selle**: Vérifier que la selle ne descend pas et ne tourne pas. Une fois sur le vélo, l'enfant doit pouvoir toucher le sol avec la pointe des pieds.
- ▲ **La pression des pneus** : Les pneus doivent être suffisamment gonflés.
- ▲ **Le serrage des roues** : Vérifier que le serrage rapide soit bien fermé.

# fiche pédagogique



Programme piloté par  
le ministère des Sports



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

---

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)