

# fiche pédagogique

## BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER



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

### COMPÉTENCES :

**ADAPTER SON DÉPLACEMENT  
EN FONCTION  
DES AUTRES USAGERS  
DE LA ROUTE**

## Description de la situation

- ▲ Sur un circuit d'une longueur de 400m environ, 4 cônes sont placés respectivement au départ, à 100m, à 200m et à 300m.
- ▲ Les enfants sont par groupe de 8.
- ▲ Dans chaque groupe, les enfants roulent en binôme, côte à côte.
- ▲ Chaque binôme effectue 2 tours de circuit en première position de son groupe.



# fiche pédagogique

## Consignes

▲ **Au premier binôme de chaque groupe :**

« Vous roulez à une allure régulière pendant 2 tours en vérifiant régulièrement que tous les camarades de votre groupe vous suivent sans problème, en restant deux par deux. Vous vous arrêtez après 2 tours. »

▲ **Aux 3 autres binômes du groupe :**

« Vous roulez deux par deux, derrière vos deux camarades de tête, en maintenant un écart de sécurité d'environ la longueur d'un vélo avec les deux cyclistes qui roulent devant vous. »

▲ **Aux groupes d'enfants qui partent après le premier groupe:**

« Vous partez quand le groupe qui vous précède passe à hauteur du premier cône. »

## Comportements attendus

▲ En fonction de son positionnement dans le groupe, l'enfant :

- Roule à vitesse constante, conserve sa trajectoire
- Conserve l'espacement entre les vélos et entre les groupes.

## Variantes

- ▲ Changer le sens de rotation du circuit.
- ▲ Diminuer l'écart entre les binômes.
- ▲ Faire varier la vitesse de déplacement des groupes. S'il y a un coup de sifflet, accélérer, s'il y en a deux, ralentir.
- ▲ Modifier la composition des binômes et des groupes.
- ▲ Varier, complexifier et allonger le circuit avec des montées, des descentes, des virages...
- ▲ Augmenter le nombre d'enfants par groupe (jusqu'à 10 enfants)



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 2 : SAVOIR CIRCULER



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

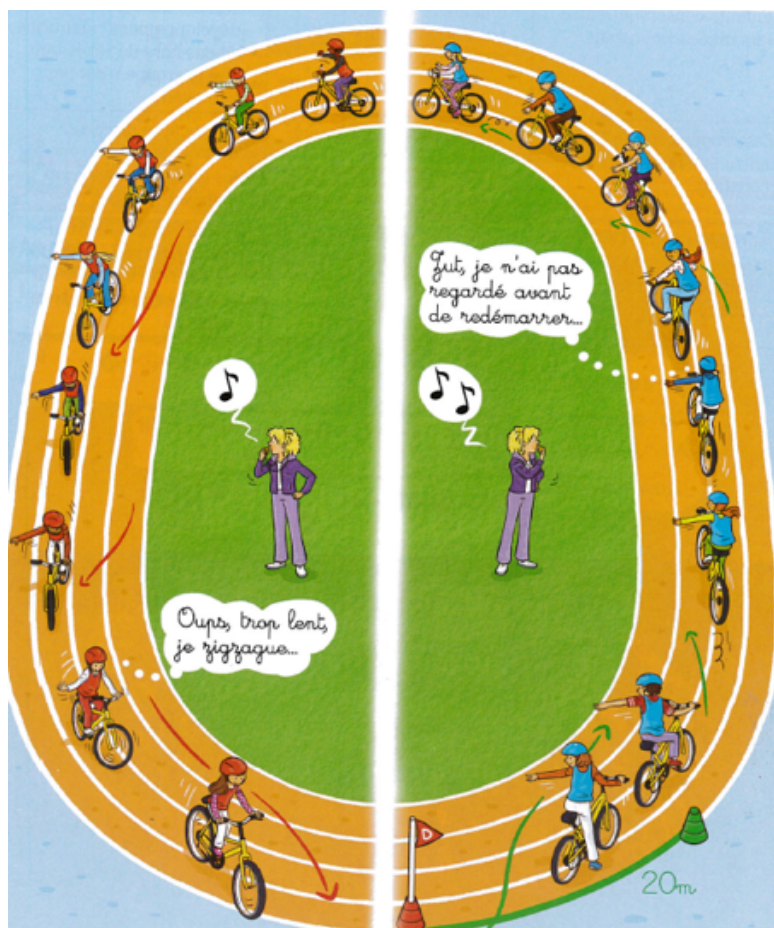
### COMPÉTENCES :

**FAIRE CONNAITRE  
SA DIRECTION, IDENTIFIER  
LES CHANGEMENTS  
DE DIRECTION  
DES AUTRES CYCLISTES**  
(S'arrêter et redémarrer en groupe)

# fiche pédagogique

## Description de la situation

- ▲ Sur un circuit de 200 à 400m de long, un cône est placé au départ, un autre à 20m.
- ▲ Les enfants roulent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en file indienne.



# fiche pédagogique

## Consignes

- ▲ « Vous roulez, et au signal sonore, vous tendez le bras droit sur le côté pendant 3 secondes. »
- ▲ « Vous reposez votre main droite sur le guidon, vous réduisez votre braquet, vous freinez et vous posez un pied à terre. »
- ▲ « Avant de redémarrer, vous vous assurez qu'aucun danger ne vient de l'arrière et vous indiquez votre intention de partir en tendant le bras gauche. »
- ▲ « Vous démarrez franchement et vous reprenez progressivement de la vitesse. »

## Comportements attendus

- ▲ **Faire au moins 7 arrêts et redémarrages :**
  - en utilisant les 2 freins
  - en gardant la distance de sécurité entre cyclistes
  - en maîtrisant son cheminement
  - en gardant son équilibre
  - en redémarrant vite et en restant groupés afin de libérer la voie pour les autres groupes.

## Variantes

- ▲ Réagir à un signal inopiné déclenché par l'intervenant (arrêt d'urgence)
- ▲ Effectuer le circuit en sens inverse (donc tendre le bras gauche pour s'arrêter et le bras droit pour redémarrer).



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 2 : SAVOIR CIRCULER



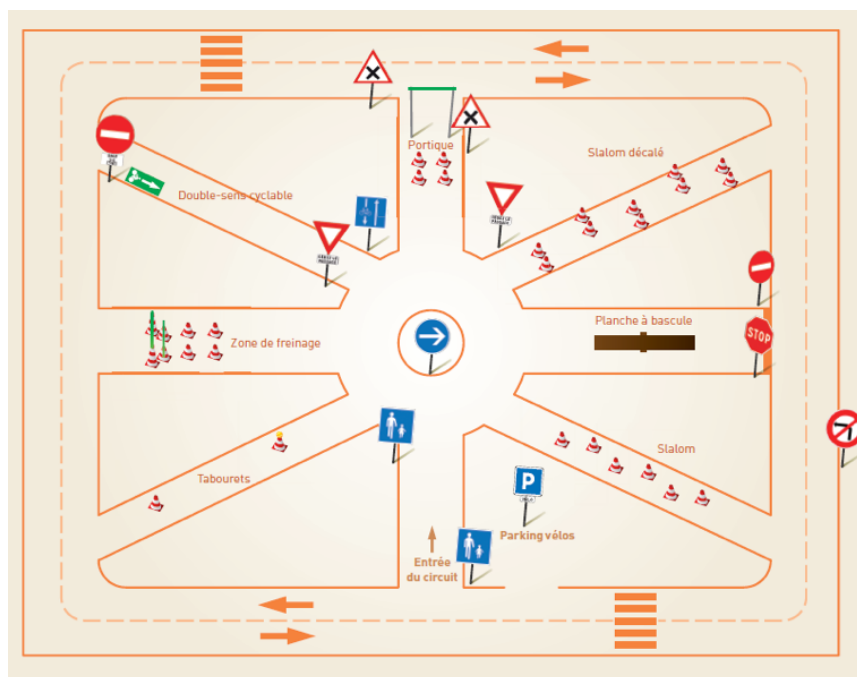
[www.savoirrouleravelo.fr](http://www.savoirrouleravelo.fr)

### COMPÉTENCES :

**ROULER EN RESPECTANT  
LE CODE DE LA ROUTE  
MIS EN PLACE  
SUR LE PARCOURS**

## Description de la situation

▲ Dans un espace sécurisé de 30m x 23m environ, organiser un parcours incluant des panneaux de signalisation, des obstacles type slalom, planche à bascule, zone de freinage, etc.



# fiche pédagogique

## Consignes

- ▲ Par groupe de 10 environ, circuler librement sur le parcours.
- ▲ Emprunter toutes les voies proposées.

## Comportements attendus

- ▲ L'intervenant peut observer les indicateurs suivants :
  - L'enfant circule sur l'ensemble du parcours
  - Il respecte les panneaux de signalisation qu'il croise, et roule en restant à droite
  - Il tend la main à droite ou à gauche pour signifier qu'il va tourner

## Variantes

- ▲ L'exercice peut être réalisé avec des enfants cyclistes et des enfants piétons.

# 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)