

MANUEL PARCOURS ROUTIER

PROGRAMME SAVOIR ROULER À VÉLO - BLOC 2

Une solution pour vous aider à créer facilement un parcours routier en milieu fermé.

Version 1 - Juillet 2022



*Vous êtes intervenant·e·s du Savoir Rouler à Vélo, professeur des écoles, éducateur·rice·s sportifs (...) et souhaitez développer un parcours routier nécessaire à l'apprentissage des compétences du **BLOC 2**.*

*Pour vous accompagner, **DECATHLON PRO & VERSOLUTION**, deux acteurs engagés dans le programme **SRAV**, ont imaginé ce livret .*

Matériel, conseils, exercices, vous y retrouverez toutes les bonnes pratiques pour faciliter la mise en place de cette séquence pédagogique indispensable pour atteindre l'autonomie à vélo des enfants.

Ce livret est à vous ! Adoptez-le, adaptez-le et faites-nous part de vos remarques afin que nous puissions l'enrichir.

Nous vous souhaitons de belles séances vélo !

Olivier Barre, Vincent Maisonnas, Bertrand Rabatel,
le 13 Juillet 2022

Aux côtés des acteurs du Savoir Rouler À Vélo, DECATHLON PRO veut contribuer à rendre le vélo quotidien dès l'école primaire ! Pour cela, nous proposons une offre complète de produits et services pour vous faciliter l'apprentissage du vélo.

Bertrand et Vincent, co-créateurs de VERSOLUTION et experts reconnus de l'apprentissage vélo, sont spécialisés dans la formation d'intervenant·e·s et dans le développement d'outils pédagogiques.

Contacts :

olivier.barre@decathlon.com

vincent@versolution.fr

bertrand@versolution.fr

INTRODUCTION

Lancé en 2019 par l'Etat et piloté par le ministère chargé des Sports en lien avec un ensemble de partenaires, le SRAV est un programme d'apprentissage pour que les enfants découvrent, expérimentent et apprennent à utiliser le vélo dans leurs déplacements quotidiens. Il s'agit d'un **savoir sportif fondamental**.

L'objectif du SRAV est de permettre aux enfants d'acquérir, avant leur entrée au collège, les bons réflexes pour **circuler en autonomie et en sécurité**. Devenir autonome pour effectuer ses trajets à vélo nécessite de maîtriser les fondamentaux techniques, de connaître le Code de la route et d'adapter son comportement aux situations rencontrées.

La validation de cet objectif se formalise avec une attestation Savoir Rouler À Vélo, délivrée par l'intervenant·e en charge de l'apprentissage. La formation peut se dérouler sur plusieurs cycles, afin que tous les apprentissages puissent être validés.

Retrouvez toutes les informations:



Les étapes d'apprentissage et leurs objectifs

Le SRAV se décompose en 3 grandes étapes ou BLOCS :



BLOC 1 - SAVOIR PÉDALER

Objectifs : maîtriser les fondamentaux du vélo : pédaler, tourner, freiner



BLOC 2 - SAVOIR CIRCULER

Objectifs : découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé, savoir rouler en groupe et découvrir les panneaux et la réglementation du Code de la Route.



BLOC 3 - SAVOIR ROULER

Objectifs : circuler en autonomie sur la voie publique, s'approprier l'espace de pratique, les comportements à adopter, etc...

Compétences attendues dans le BLOC 2 :

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos
- Être capable de circuler en respectant le Code de la route
- Être capable de reconnaître les principaux panneaux de signalisation
- Être capable de rouler en tenant compte des autres usagers (cyclistes et piétons)
- Être capable de communiquer avec les autres usagers

UNE MÉTHODE SIMPLE ET ÉPROUVÉE

Cette méthode, élaborée par **VERSOLUTION** au travers d'une expérience de terrain auprès d'enfants de cycle 3, est une ressource pour les *intervenant·e·s*.

Cette méthode est destinée à être partagée et adaptée .

C'est une base de travail : N'hésitez pas à l'adapter à vos contraintes de terrain et vos objectifs d'apprentissage.

Les + de la méthode

- Adaptable à tout espace de pratique : cours de récréation, terrain de sport, parking, etc.
- Temps moteur des élèves supérieur à 80% du temps de séance
- Pas d'installation préalable nécessaire : vous installez les modules au fur et à mesure
- Des objectifs d'apprentissage personnalisables via le choix des panneaux travaillés

Une séance de 1h30 pour 25 élèves

Le temps global de la séance est estimé entre 1h00 et 1h30 pour une classe d'environ 25 élèves.

Si vous souhaitez réaliser l'évaluation du **BLOC 2** sur ce parcours, prévoyez 30 à 45 minutes supplémentaires.

AVANT DE COMMENCER LA SÉANCE : VÉRIFIER L'ÉQUIPEMENT DES ENFANTS

Vélo et équipement du cycliste

Afin de garantir un apprentissage efficient, **l'apprenant·e doit disposer d'un matériel adapté à la pratique**. Nous proposons ici quelques conseils (non exhaustifs) dans le choix du matériel.



L'apprentissage du vélo peut se faire sur n'importe quelle bicyclette ! Ce qui va être important pour l'apprenant·e, c'est d'utiliser un vélo à sa taille et en bon état. De manière générale, plus le vélo sera simple (fourche rigide, un seul plateau, etc), plus son utilisation le sera.

Il ne reste plus qu'à régler la selle et c'est parti !

Pour cela un repère simple : l'enfant assis sur sa selle de vélo doit avoir uniquement le bout des pieds qui touchent le sol.

	Taille de l'enfant (en cm)	Taille de vélo préconisée	Le petit plus
Vélos enfants : la taille des roues définit la taille du vélo	100 - 200	16"	Éviter le frein à rétropédalage
	120 - 135	20"	Favoriser un modèle avec plusieurs vitesses
	135 - 150	24"	Un seul plateau pour simplifier l'apprentissage
Vélos adolescents-adultes : la taille du cadre définit la taille du vélo. La taille des roues peut être 26, 27.5, 28, 29"	150 - 165	S	
	166 - 177	M	

Vérifier et régler les vélos des enfants

Avant de débiter une séquence à vélo, voici les points de sécurité indispensables (non exhaustif):

- Fonctionnement des deux freins
- Gonflage des deux pneus
- Serrage des deux roues
- Embouts de guidon présents et en état
- Serrage de la direction

Quelques outils peuvent vous dépanner !

- Pompe à pieds
- Clé à pédale
- Jeu de clé allen
- Clé à molette
- Tournevis cruciforme
- Chambre à air
- Démonte-pneus
- Patch réparation chambre à air
- Lubrifiant pour chaîne



Sélection de produits
réparation :



Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans en France. C'est un des principaux éléments de sécurité. Comme pour le vélo, il convient de choisir le casque le plus adapté à la pratique.

Pour des enfant de cycle 3, on préconise des tailles de casque variant de 52 à 59 cm. (mais attention chaque enfant est différent).

Le casque intégral (avec une mentonnière) est à éviter : il est plus lourd, peu ventilé et surtout les élèves n'entendront que très peu les consignes.

Un élément quasi indispensable est le serrage occipital : il permet d'ajuster la taille du casque et donc d'optimiser le serrage.

Comme pour un vélo, un casque doit être bien réglé.

Tous nos conseils ici :



SOMMAIRE



PAGE 8	ÉTAPE 0 PRÉPARER LE MATÉRIEL		
PAGE 9	ÉTAPE 1 DÉLIMITER L'ESPACE DE PRATIQUE	 Mise en place 5 mn	
PAGE 10	ÉTAPE 2 METTRE LES ÉLÈVES EN ROUTE	 Mise en place 1 mn	 Pratique 3 mn
PAGE 11	ÉTAPE 3 INSTALLER 4 BLOCS DE CIRCULATION	 Mise en place 5 mn	 Pratique 5 mn
PAGE 12	ÉTAPE 4 INSTALLER LA CIRCULATION EN DOUBLE SENS	 Mise en place 2 mn	 Pratique 5 mn
PAGE 13	ÉTAPE 5 INSTALLER DES STOP	 Mise en place 2 mn	 Pratique 8 mn
PAGE 14	ÉTAPE 6 INSTALLER DES CÉDEZ-LE-PASSAGE	 Mise en place 2 mn	 Pratique 8 mn
PAGE 15	ÉTAPE 7 OUVRIR L'AXE CENTRAL	 Mise en place 1 mn	 Pratique 8 mn
PAGE 16	ÉTAPE 8 OUVRIR UNE VOIE À SENS UNIQUE	 Mise en place 2 mn	 Pratique 8 mn
PAGE 17	ÉTAPE 9 METTRE EN PLACE LA PRIORITÉ À DROITE	 Mise en place 2 mn	 Pratique 10 mn

ÉTAPE 0 PRÉPARER LE MATÉRIEL



La clé de la réussite pour mettre en place le parcours est la préparation du matériel.

Tout doit être prêt avant la séance et positionné en accès direct sur le terrain de pratique pour éviter les allers-retours :
placer l'ensemble du matériel proche du centre du terrain.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bandes élastomères bleues

Longueur du périmètre à délimiter



Cônes rouges

17



Délimiteurs de terrain

4



Cerceaux de couleurs

9



Jalons

13 au minimum



Socles lestés

13 au minimum



Panneaux de signalisation



2 2 2 3 2 2 2



Produits de substitution

Corde d'escalade mise au rebut

Craies pour marquage au sol

À créer soi-même en imprimant et plastifiant, et à coller sur un socle rigide



Pour aller plus loin dans la séance, vous pouvez ajouter :

- d'autres panneaux
- des feux de signalisation
- des passages piétons

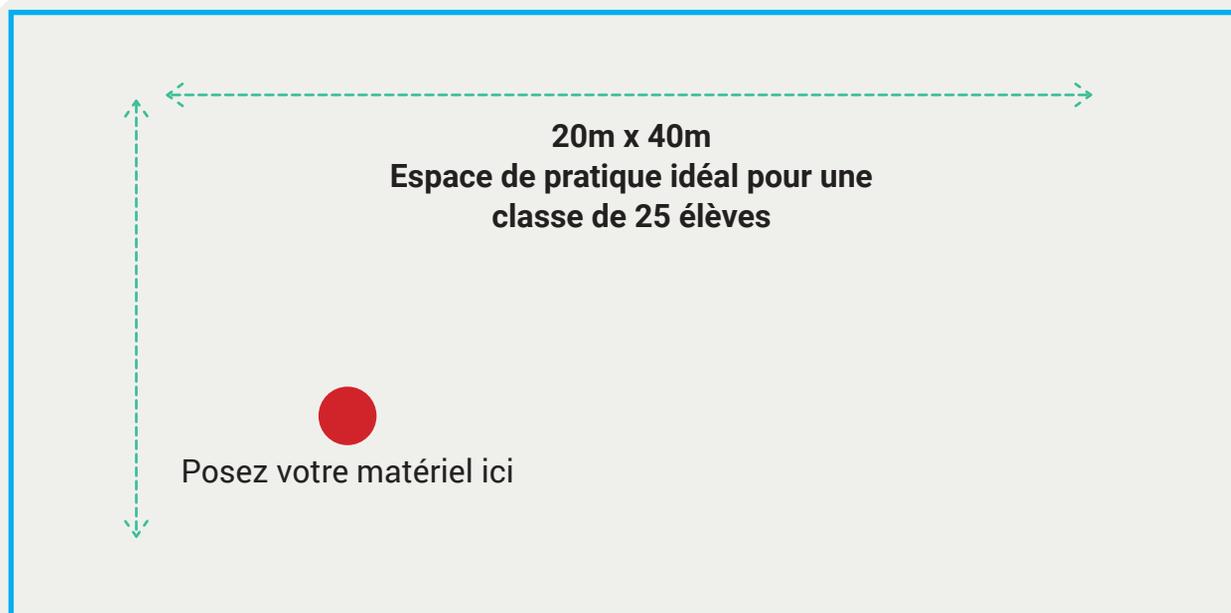
Retrouvez la boutique :



ÉTAPE 1 DÉLIMITER L'ESPACE DE PRATIQUE



Mise en place
5 mn



UN ESPACE DE PRATIQUE NI TROP GRAND, NI TROP PETIT

Ajustez le nombre d'élèves à l'espace disponible afin d'assurer un travail efficace : classe entière ou demi-groupe.

L'enjeu est d'assurer une fluidité de la circulation des élèves à vélo.

- Un espace de pratique trop restreint occasionne des temps d'arrêt importants aux intersections.
- Un espace de pratique trop grand par rapport au nombre d'élèves engendre une prise de vitesse des élèves trop élevée et donc potentiellement accidentogène.

Si vous évoluez sur un terrain sportif aménagé, type basket ou handball, il faudra **sécuriser les équipements spécifiques** tels que les cages, poteaux, etc.



Si tous les élèves peuvent rouler les uns derrière les autres sur l'extérieur du terrain avec une roue d'espace entre chacun, alors la taille du terrain est adaptée.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bandes
élastomères
bleues



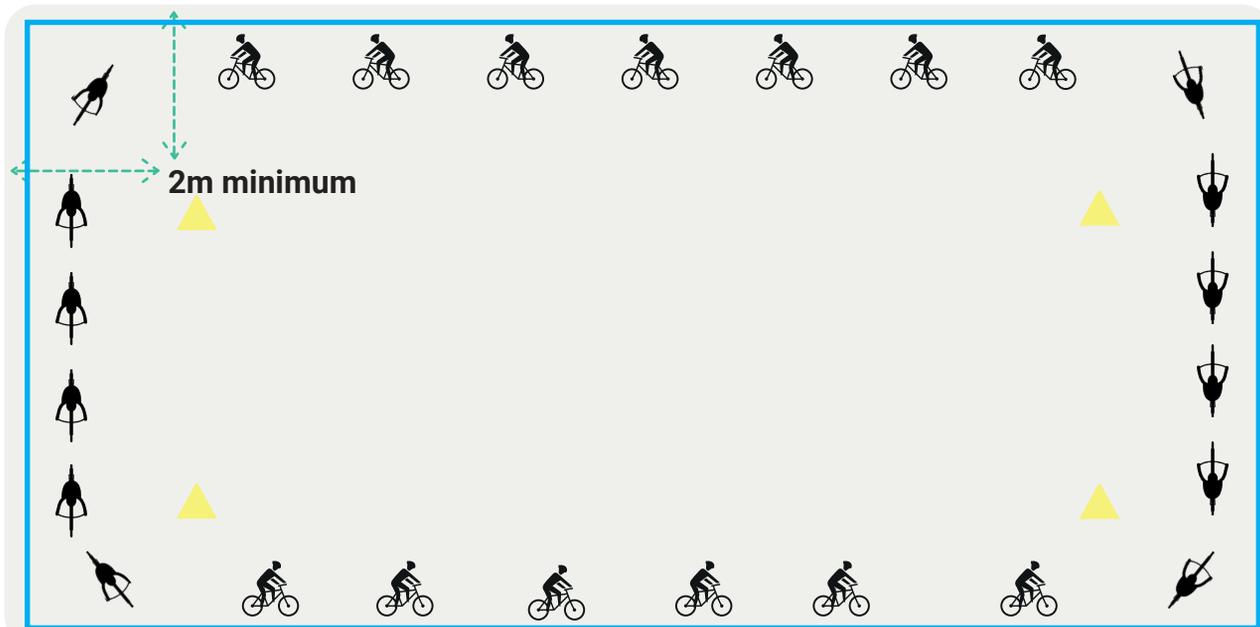
ÉTAPE 2 METTRE LES ÉLÈVES EN ROUTE



Mise en place
1 mn



Pratique
3 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Tenir les distances de sécurité entre deux vélos
- Ajuster sa vitesse par rapport à celle des autres usagers

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- Rester en file indienne (= ne pas dépasser)
- Garder l'espace d'un vélo entre 2 élèves



Donner les consignes aux élèves et lancer la mise en route en demandant aux élèves de se placer derrière vous : en marchant le long du terrain, vous installez vos 4 bases en lançant les élèves à allure réduite dans le même sens de rotation..

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 délimiteur
de terrain (4 bases)

aux 4 coins du terrain



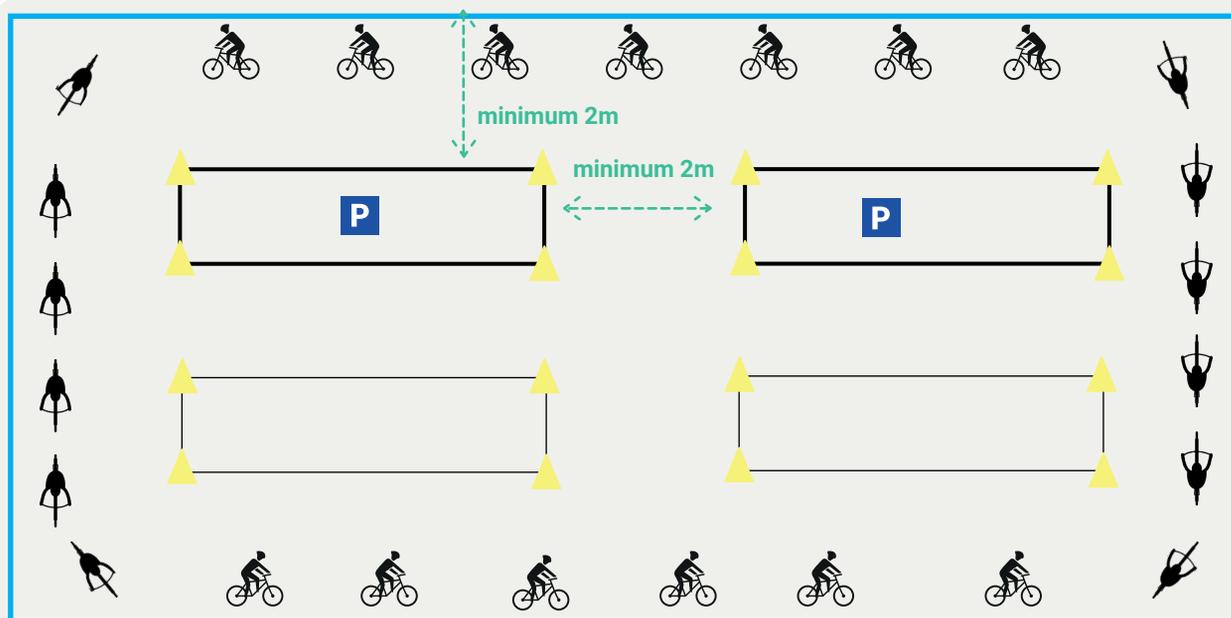
ÉTAPE 3 INSTALLER 4 BLOCS DE CIRCULATION



Mise en place
5 mn



Pratique
5 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier une zone de stationnement

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- Au signal, s'arrêter dans les zones de stationnement autorisées = zones utiles pour passer les consignes, prendre en charge un problème de vélo, etc.



Les étapes 2 et 3 sont les phases d'installation les plus longues. Pour rendre ce temps moteur utile, vous pouvez faire jouer les enfants au jeu de "Jacques a dit" en même temps que vous installez le matériel. "Jacques a dit je lève une main, Jacques a dit je m'arrête au coup de sifflet, etc." C'est l'occasion de réviser les apprentissages du BLOC 1.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

4 délimiteurs de terrain

pour former les 4 zones



Une fois posés, tendre l'élastique pour fermer les zones avec

Deux panneaux parking



2 jalons



2 socles lestés



ÉTAPE 4

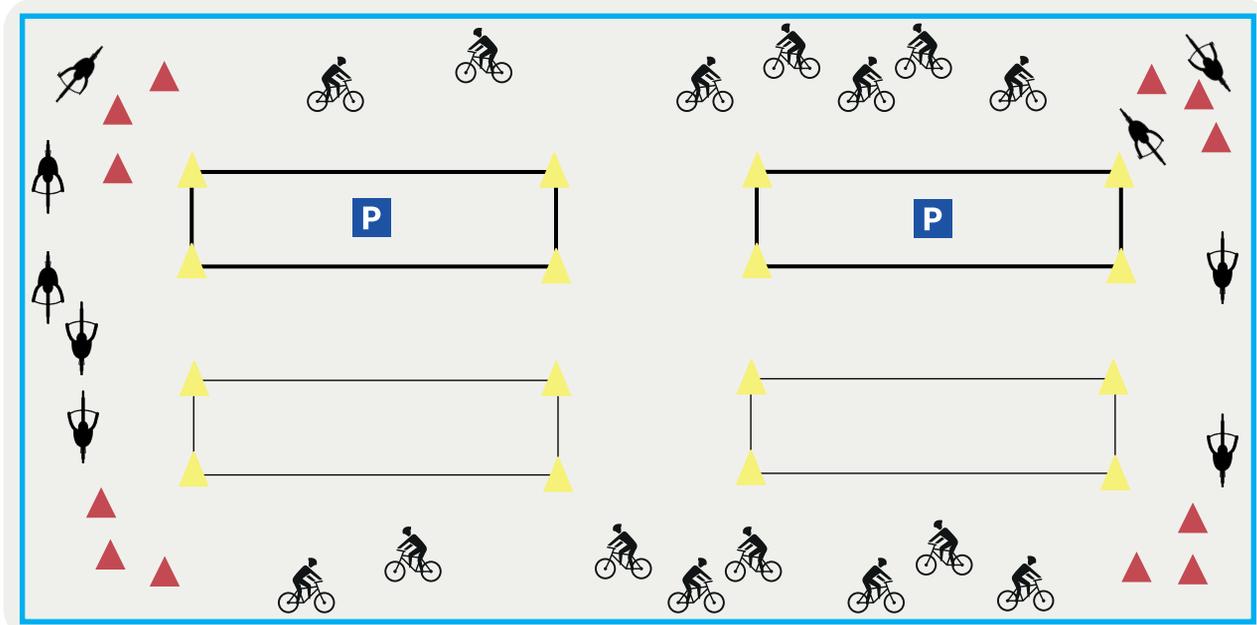
INSTALLER LA CIRCULATION EN DOUBLE SENS



Mise en place
2 mn



Pratique
5 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Rouler du côté droit de la chaussée
- Identifier son espace de circulation

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- Faire 2 groupes : 1 groupe dans chaque sens
- Rouler du côté droit

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

12 cônes rouges
aux 4 virages extérieurs



Vous pouvez installer les plots de virage le temps que les élèves s'arrêtent et changent de sens de rotation en étant à côté de leur vélo.

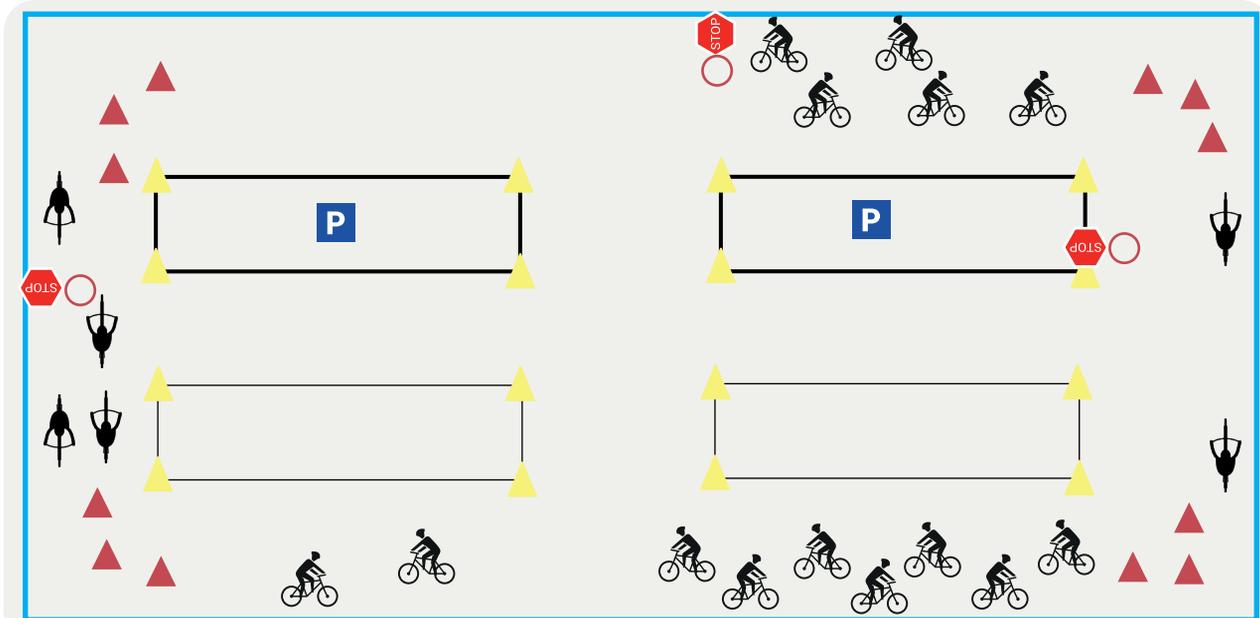
ÉTAPE 5 INSTALLER DES STOP



Mise en place
2 mn



Pratique
8 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Savoir respecter la règle du STOP : Marquer l'arrêt et prendre les informations pour redémarrer

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- S'arrêter au STOP, roue avant dans le cerceau, 1 pied à terre.
- Contrôler visuellement gauche-droite-gauche avant de redémarrer.



Les cerceaux rouges permettront de créer un repère visuel pour les élèves dans l'intention de la ligne blanche épaisse et continue que nous retrouvons sur la voir publique.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

3 jalons



3 socles lestés



3 panneaux STOP



3 cerceaux rouges

pour identifier la zone d'arrêt



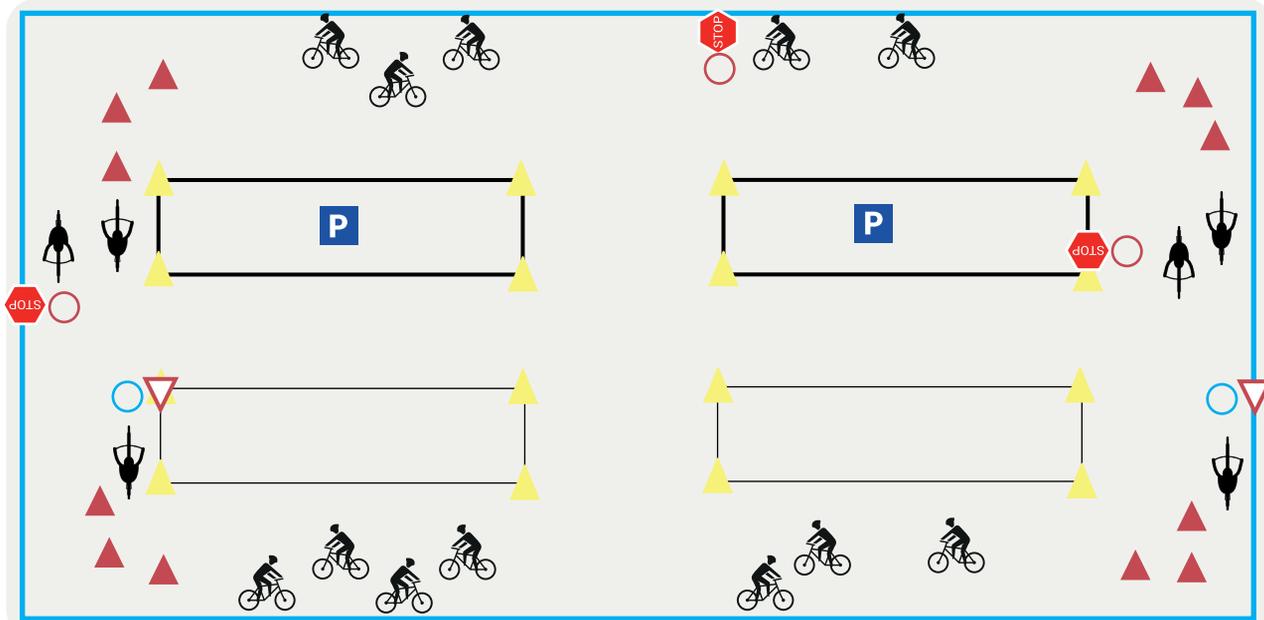
ÉTAPE 6 INSTALLER DES CÉDEZ-LE-PASSAGE



Mise en place
2 mn



Pratique
8 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Savoir respecter la règle du CÉDEZ-LE-PASSAGE :
Prendre l'information sans s'arrêter

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- Ralentir avant le panneau
- Prendre des informations en roulant



Les cerceaux bleus permettront de créer un repère visuel pour les élèves dans l'intention de la ligne blanche épaisse et discontinue que nous retrouvons sur la voie publique.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

2 jalons



2 socles lestés



2 panneaux
cédez-le-passage



2 cerceaux bleus
pour identifier la zone
d'arrêt



ÉTAPE 7

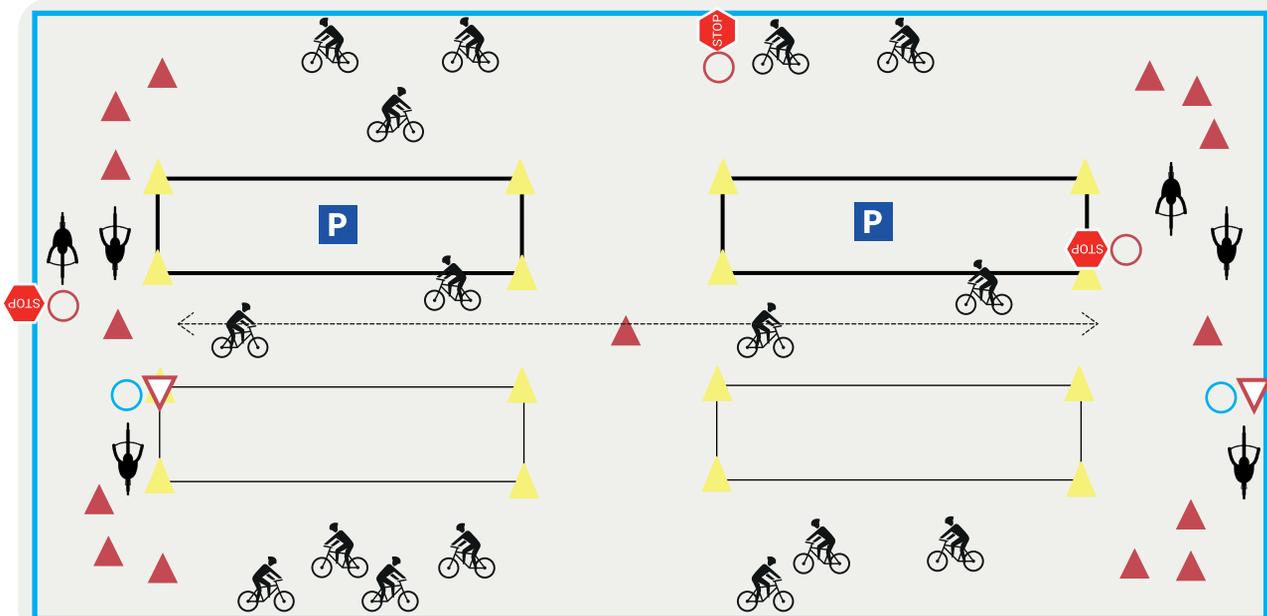
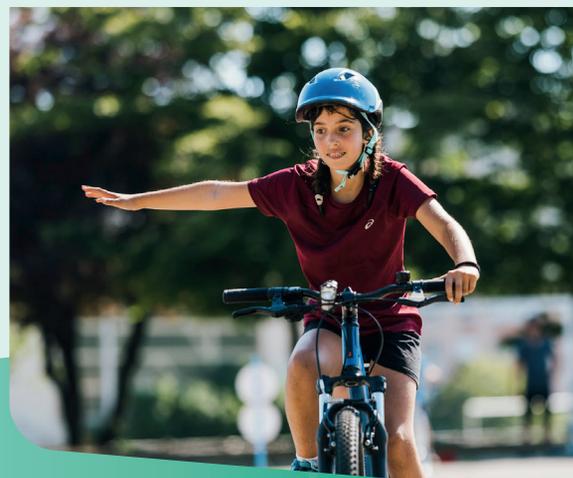
OUVRIR L'AXE CENTRAL



Mise en place
1 mn



Pratique
8 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre les règles du STOP
- Apprendre les règles du CÉDEZ-LE-PASSAGE
- Apprendre à signaler son changement de direction

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- Prendre la voie du milieu (en double sens) si vous le souhaitez
- Appliquer les règles du CÉDEZ-LE-PASSAGE et STOP
- Signaler un changement de direction

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

3 cônes rouges



Rajouter des plots rouges aux intersections pour éviter que les élèves ne coupent l'intersection en tournant au plus court.

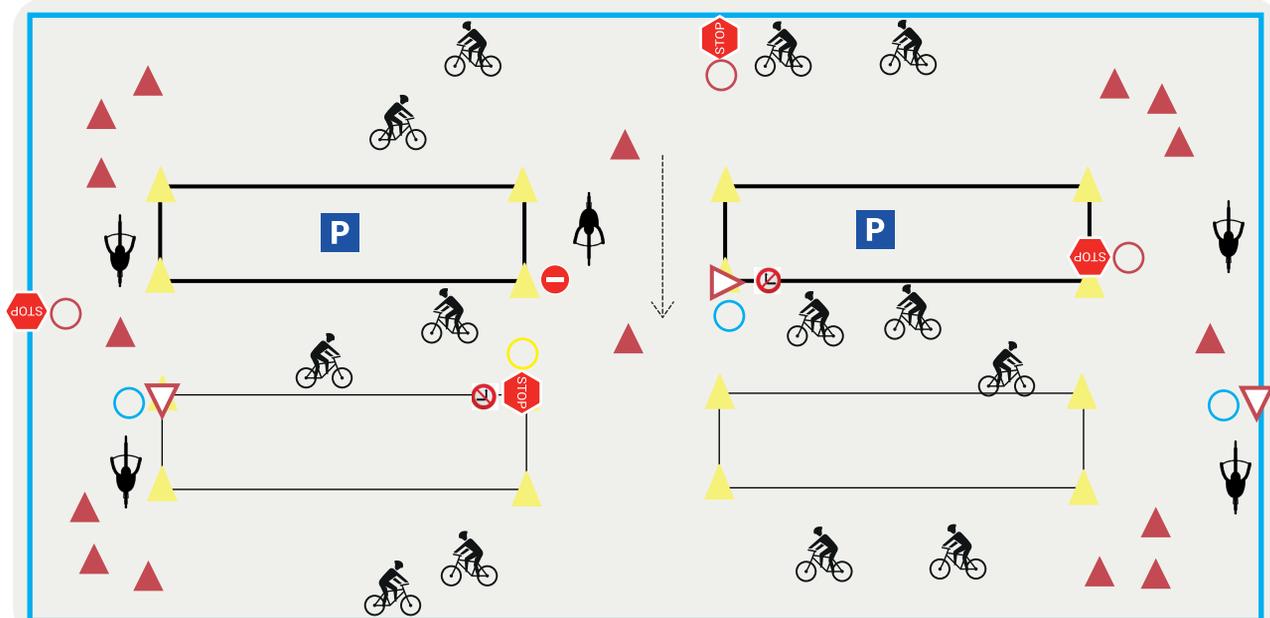
ÉTAPE 8 OUVRIR UNE VOIE À SENS UNIQUE



Mise en place
2 mn



Pratique
8 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre les règles du panneau SENS INTERDIT
- Apprendre les règles du panneau INTERDICTION DE TOURNER

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- Rouler sur les voies possibles (hors voie en SENS INTERDIT)
- Respecter le SENS INTERDIT
- Respecter les panneaux d'INTERDICTION DE TOURNER



Si vous disposez d'un panneau double-sens cyclable, vous pouvez l'utiliser comme variante de cette étape.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 cône rouge



1 cerceau bleu
1 cerceau jaune



3 jalons
3 socles lestés



Panneaux

1 sens interdit, 1 interdiction de TAD et TAG



ÉTAPE 9

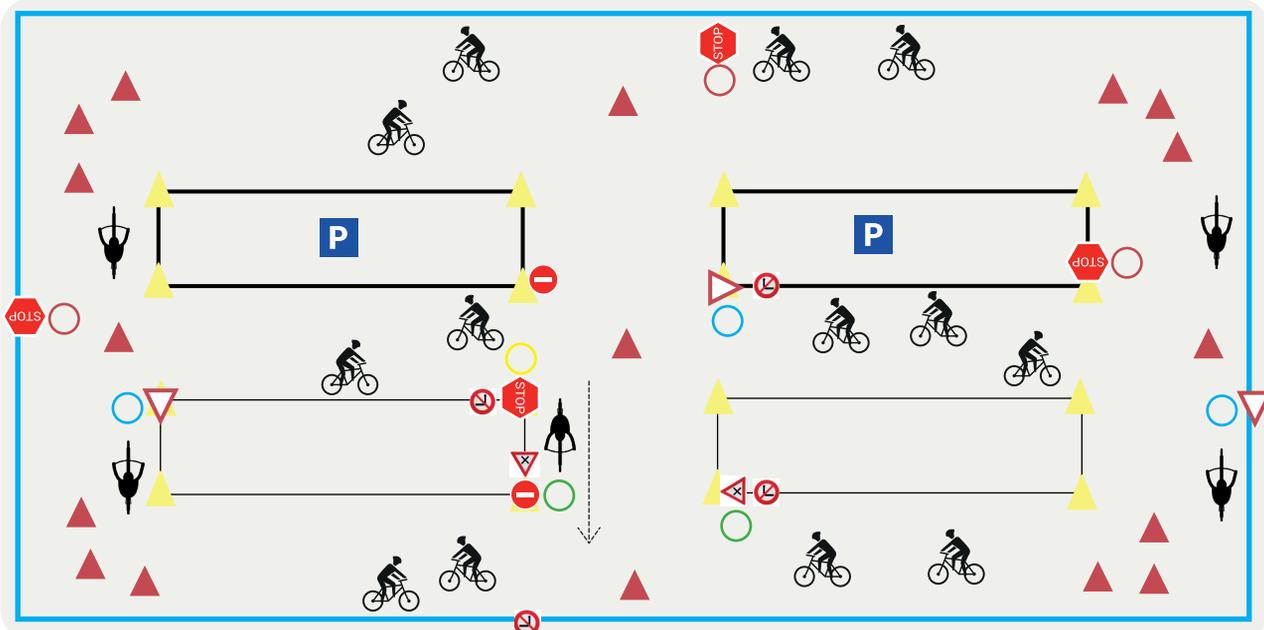
METTRE EN PLACE LA PRIORITÉ À DROITE



Mise en place
2 mn



Pratique
10 mn



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Apprendre la règle de la priorité à droite

CONSIGNES AUX ÉLÈVES

- Respecter le sens interdit
- Céder la priorité aux élèves arrivant de la droite sur le nouveau carrefour



La règle de la priorité à droite est une règle parfois difficilement assimilable par certains élèves. Il peut être intéressant d'avoir évoqué la situation en amont pendant des temps de classe avec des explications et situations imaginées au tableau.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

1 cône rouge



2 cerceaux verts



3 jalons
3 socles lestés



Panneaux

interdiction de TAG et TAD, sens interdit, croisement avec PAD

