

# 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)