

# fiche pédagogique

## BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER



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

# fiche pédagogique

## 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)

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