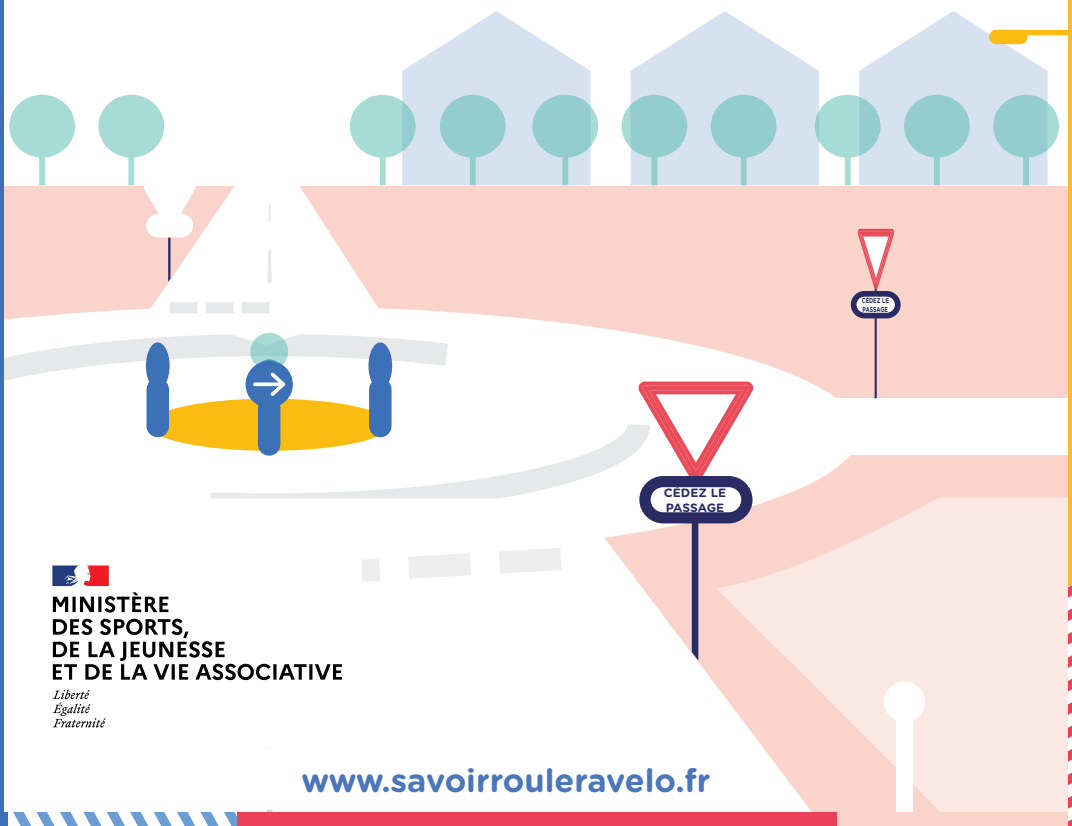
livret pédagogique

SAVOIR ROULER à vélo

PROGRAMME SAVOIR ROULER À VÉLO



MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

www.savoirrouleravelo.fr

livret pédagogique

LE SAVOIR ROULER À VÉLO

«plus besoin de voiture pour aller au sport, le vélo c'est pratique !»
(emma, 10 ans)

Tu as entre 6 et 11 ans
Tu vas participer au programme
Savoir Rouler à Vélo

Après la réalisation des 3 Blocs d'apprentissage, tu pourras :

- Te déplacer de manière **écologique** et **économique**
- **Pratiquer quotidiennement** une **activité physique**
- Et être **autonome** à vélo

«je suis toujours à l'heure au collège grâce à mon vélo»
(enzo, 11 ans)

livret pédagogique

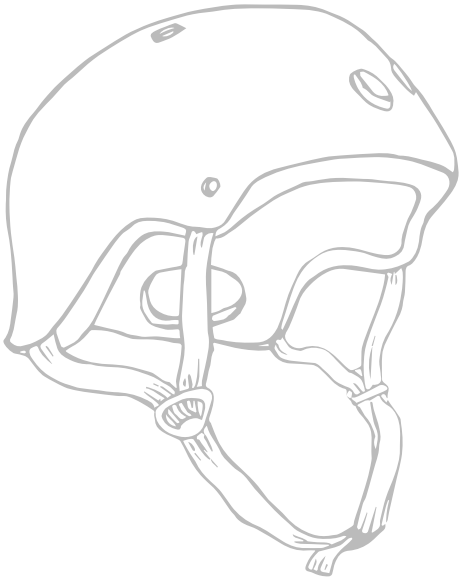
colle ta photo !

ton nom :

ton prénom :

ta date de naissance :

tes activitées préférées :



Envoie nous la photo
de ton casque customisé sur
SRAV@sports.gouv.fr
Tu retrouveras
les plus originaux sur
www.savoirrouleravelo.fr

LES TROIS BLOCS DU SAVOIR ROULER À VÉLO

bloc 1 : savoir pédaler

Je maitrise les fondamentaux du vélo

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

bloc 2 : savoir circuler

Je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé

Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

bloc 3 : savoir rouler à vélo

Je circule en situation réelle

Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'approprier les différents espaces de pratique.

À la fin du bloc 3, je reçois mon attestation Savoir Rouler à Vélo

livret pédagogique

bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

Être capable de mettre son casque et de le régler	☐
Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)	☐
Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette)	☐
Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)	☐
Être capable de maîtriser les fondamentaux	☐
Monter et descendre de son vélo à l'arrêt	☐
Démarrer un pied au sol	☐
Conduire son vélo en ligne droite	☐
Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple	☐
Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée	☐
Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)	☐
Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier»	☐
Prendre des informations en roulant	☐
Être capable d'effectuer un virage à 90°	☐
Franchir un petit obstacle	☐
Changer ses vitesses	☐

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

bloc 2 : savoir circuler

validation par l'intervenant :

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos ☐

Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation ☐

- Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours ☐
- Identifier les principaux panneaux signalétiques (stop, céder le passage…) ☐

Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons ☐

- Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route ☐

Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons ☐

- Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes ☐

Réalisé le : .../.../...

À:

Par:

bloc 3 : savoir rouler à vélo

validation par l'intervenant :

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos ☐

- Emprunte la piste ou bande cyclable ☐
- Ne roule pas sur les trottoirs ☐

Être capable de circuler en respectant le code de la route ☐

Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route ☐

Être capable de rouler à droite sur la voie publique ☐

Être capable de rouler en groupe ☐

Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections ☐

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

livret pédagogique

www.savoirrouleravelo.fr

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

FF vélo

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