fiche pédagogique

BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER

SAVOIR ROULER à vélo

www.savoirrouleravelo.fr

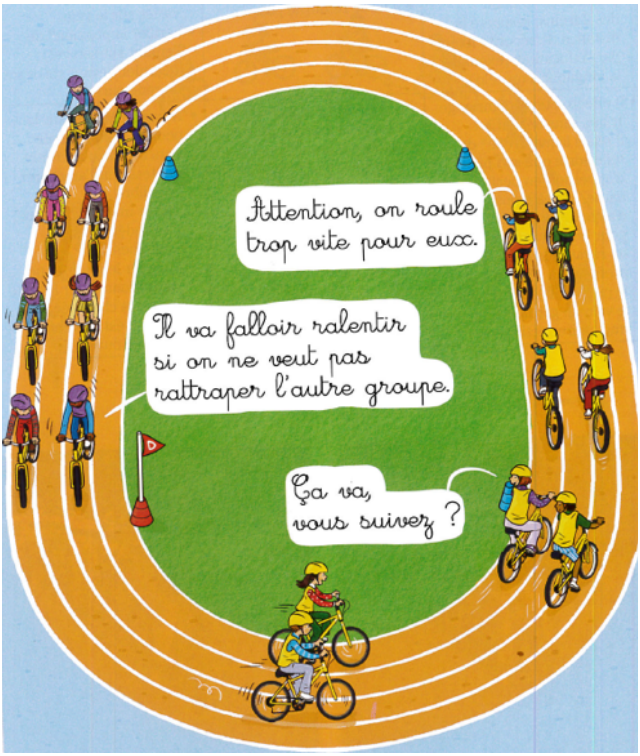
COMPÉTENCES :

ADAPTER SON DÉPLACEMENT EN FONCTION DES AUTRES USAGERS DE LA ROUTE

fiche pédagogique

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.



Sources : Fédération Française de Cyclotourisme

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)

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