fiche pédagogique

BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER

SAVOIR ROULER à vélo

www.savoirrouleravelo.fr

COMPÉTENCES :

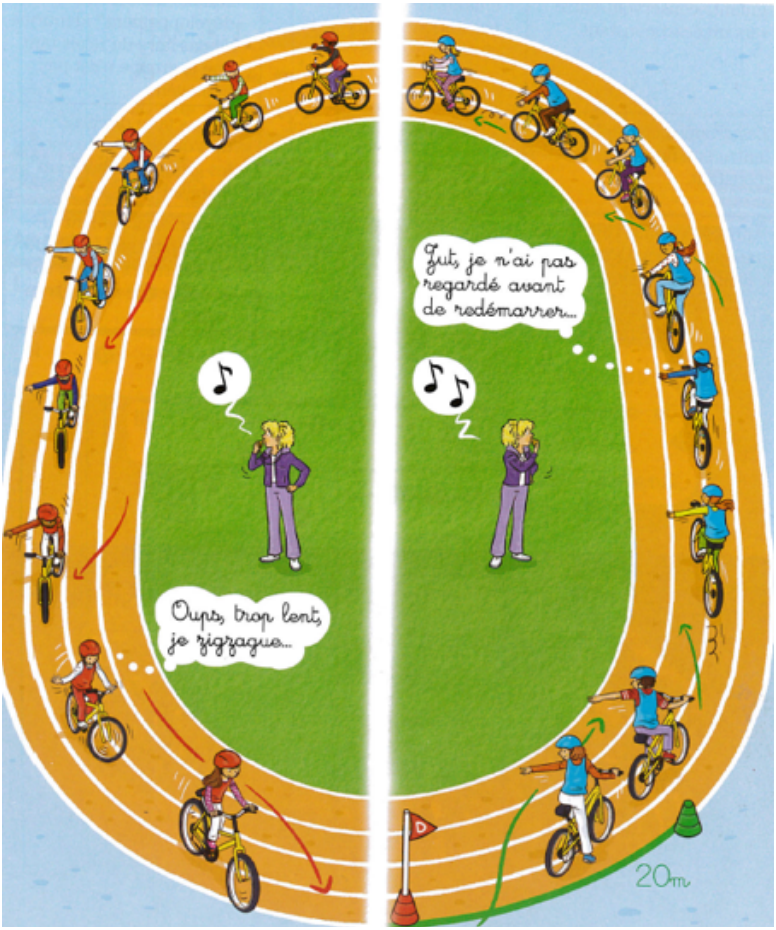
FAIRE CONNAITRE SA DIRECTION, IDENTIFIER LES CHANGEMENTS DE DIRECTION DES AUTRES CYCLISTES

(S'arrêter et redémarrer en groupe)

fiche pédagogique

Description de la situation

- Sur un circuit de 200 à 400m de long, un cône est placé au départ, un autre à 20m.
- Les enfants roulent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en file indienne.



Sources : Fédération Française de Cyclotourisme

fiche pédagogique

Consignes

- « Vous roulez, et au signal sonore, vous tendez le bras droit sur le côté pendant 3 secondes. »
- « Vous reposez votre main droite sur le guidon, vous réduisez votre braquet, vous freinez et vous posez un pied à terre. »
- « Avant de redémarrer, vous vous assurez qu'aucun danger ne vient de l'arrière et vous indiquez votre intention de partir en tendant le bras gauche. »
- « Vous démarrez franchement et vous reprenez progressivement de la vitesse. »

Comportements attendus

- **Faire au moins 7 arrêts et redémarrages :**

— en utilisant les 2 freins

— en gardant la distance de sécurité entre cyclistes

— en maîtrisant son cheminement

— en gardant son équilibre

— en redémarrant vite et en restant groupés afin de libérer la voie pour les autres groupes.

Variantes

- Réagir à un signal inopiné déclenché par l'intervenant (arrêt d'urgence)
- Effectuer le circuit en sens inverse (donc tendre le bras gauche pour s'arrêter et le bras droit pour redémarrer).

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