



ÉCOLE FRANÇAISE DE
CYCLISME
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

CARNET DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

SITUATIONS DE RÉFÉRENCE DES ÉCOLES FRANÇAISES DE CYCLISME
POUR LES LABELS «BABY-VÉLO» ET «ÉCOLE DE VÉLO»

DOCUMENT PÉDAGOGIQUE À DESTINATION DES ÉDUCATEURS(TRICES)



MINISTÈRE
DES SPORTS

ŠKODA
We Love Cycling

SOMMAIRE

Introduction	4
L'École Française de Cyclisme	6
Organisation pédagogique de l'École Française de Cyclisme (EFC)	7
1. Le baby-vélo De la draisienne jusqu'au premier vélo à pédales	7
2. École de vélo L'apprentissage de l'autonomie à vélo	8
3. Club compétition L'apprentissage de l'autonomie à vélo	8
Le cyclisme et la citoyenneté	9
Accueil du public féminin dans les Écoles Françaises de Cyclisme	10
Baby Vélo	11
Fin du Cycle 1 - Parcours Draisienne	24
Test 1	36
École de vélo	38
Cycle 1	39
Cycle 2	49
Cycle 3	59
Programme Eco-Vélo	69
Cycle 1	71
Cycle 2	80
Cycle 3	92
Annexes	104





ÉCOLE FRANÇAISE DE CYCLISME

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Préambule

Ce carnet est à destination des éducateurs(trices) de la Fédération Française de Cyclisme qui œuvreront au sein des Écoles Françaises de Cyclisme pour les labels «Baby-vélo» et «École de vélo». L'objectif est de guider l'utilisateur(trice) quant à ses choix pédagogiques et de veiller au bon déroulement des différentes séances en club. Ce carnet ne peut toutefois résumer à lui seul les multiples situations pédagogiques possibles avec les jeunes cyclistes. Cet outil doit avant tout être utilisé comme document d'appui et de référence permettant à l'éducateur(trice) la construction des cycles d'apprentissage.



Introduction

L'apprentissage du cyclisme dès le plus jeune âge est l'une des principales missions de la Fédération Française de Cyclisme (FFC). Différents labels sont donc proposés pour faciliter l'activité fédérale et structurer l'action des clubs. Tous les clubs de la FFC ont ainsi la possibilité, en fonction de leurs aspirations et motivations, de faire valoir des compétences à travers l'obtention d'un label spécifique. Un cahier des charges et une procédure stricte sont définis pour les différentes appellations présentées ci-après.

L'École Française de Cyclisme regroupe trois labels relatifs aux apprentissages du cyclisme sous toutes ses formes :

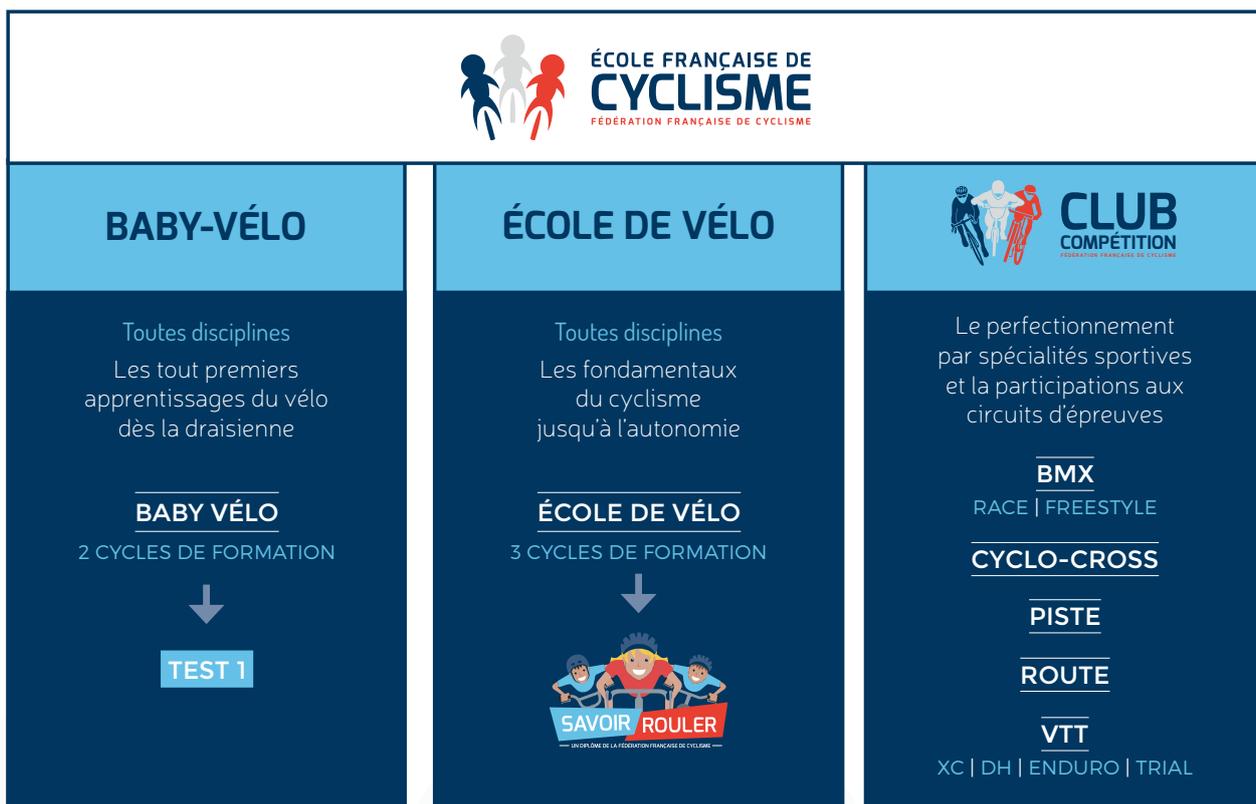
- Le **label « Baby-vélo » (2-5 ans)***
Pour les tous petits, avec comme premier vélo la Draisienne.
- Le **label « École de Vélo » (5-14 ans)***
Pour poursuivre les apprentissages autour des fondamentaux du cyclisme, dans une approche loisir permettant d'obtenir le diplôme du « Savoir Rouler ».
- Le **label « Club Compétition » (5-18 ans)***
Pour engager un perfectionnement dans une des disciplines du cyclisme, en lien avec le circuit de compétition.

**âges indicatifs*

Deux autres labels définissent l'accès au haut niveau et les compétitions :

- Les Structures d'Entraînement et de Formation (SEF) sont au quatrième niveau du **Parcours de l'Excellence Sportive (PES)**. Les SEF sont fixes et regroupent des sportifs listés ou non. Elles ont pour objectifs la préparation aux compétitions nationales et l'accès au haut niveau, une formation générale multidisciplinaire et le développement physique ; tout en apportant des solutions d'accompagnement à la formation (aide aux devoirs individualisée, tutorat, soutien et rattrapage en relation avec les différents établissements scolaires).
- Les **Clubs de Division Nationale** sont des structures de compétition labélisées sur la base d'un cahier des charges.





L'ÉCOLE FRANÇAISE DE CYCLISME

Une réforme des Écoles Françaises de Cyclisme a été lancée à partir de 2016. Au-delà d'un simple changement d'appellation, cette nouveauté instaure une redéfinition intégrale du système de labellisation des clubs liés à l'apprentissage du cyclisme chez les plus jeunes. Les objectifs étudiés au sein de cette réforme sont multiples :

- Définir une méthode d'apprentissage fédérale globale, enseignée dans les Écoles Françaises de Cyclisme,
- Proposer une progression pédagogique qui débute **dès le plus jeune âge (label « Baby-vélo »)**,
- Intégrer une approche **pluridisciplinaire**, orientée sur le **loisir et l'autonomie** du jeune cycliste, sans lien avec le circuit des épreuves jeunes (**label « École de vélo »**),
- Valoriser les clubs participants à la formation des jeunes cyclistes avec une logique de perfectionnement dans une discipline du cyclisme (**label « Club compétition »**),
- Augmenter la visibilité de structures labellisées et ainsi proposer des contenus clés en main pour faciliter l'activité fédérale,
- Favoriser l'implication des clubs dans le milieu scolaire et périscolaire.

La labellisation offre alors une reconnaissance officielle et légitime l'action du club auprès des quelques collectivités locales et des différents partenaires. Gage de qualité, il démontre le bon enseignement du cyclisme. Il convient par conséquent d'inciter les associations à entrer dans cette démarche progressive et qualitatives, dans les domaines suivants :

- L'encadrement et la sécurité
- Le projet pédagogique
- Le développement du club
- La communication

Cette nouvelle organisation a été validée au cours d'une période où divers tests et un certain nombre d'éléments ont pu être exposés. La Fédération Française de Cyclisme a donc collaboré avec 11 « clubs tests » en 2016, qui ont accepté d'expérimenter les situations pédagogiques présentées dans ce document.



Organisation pédagogique de l'École Française de Cyclisme (EFC)

L'EFC est une structure d'accueil destinée à la découverte du cyclisme dès le plus jeune âge. Elle s'insère au cœur d'une association affiliée à la FFC. Tous les jeunes cyclistes sont licenciés à la FFC

D'une manière générale, l'éducateur(trice) privilégiera une entrée par le jeu auprès des jeunes publics sensibles aux activités ludiques. Les animations proposées doivent alors être diverses et motivantes pour l'enfant. Le jeu devient indispensable voire irremplaçable. L'enfant perçoit ainsi la nécessité des règles et apprend à les respecter.

Trois grands temps régissent l'EFC :

1. Le baby-vélo | De la draisienne jusqu'au premier vélo à pédales

Accessible à partir de 2 ans, ce premier apprentissage a pour objectif de faire découvrir le vélo aux plus jeunes. Les créneaux sont donc courts (45' maximum) et le taux d'encadrement doit être au minimum d'un(e) éducateur(trice) pour 6 enfants, afin de conserver une bonne qualité d'enseignement. Le vocabulaire est adapté au public concerné. Les consignes sont simples.

Le baby-vélo est organisé autour de deux blocs pédagogiques :

- Le **cycle 1** ou draisienne permet d'amener les enfants jusqu'aux premières sensations d'équilibre. Un test vient clôturer ce cycle inaugural d'apprentissage, officialisé par la remise d'un bracelet blanc.
- Le **cycle 2**, effectué sur un premier vélo à pédales (type 12, 14 ou 16 pouces) encourage la poursuite des leçons qui portent sur la base de l'activité cycliste : freinage, rouler droit, enlever un appui, etc. Le passage du test 1 et l'obtention du bracelet vert concluent la période.

Passage du test et remise des récompenses du baby-vélo

La fin des deux cycles et les remises des bracelets sont des moments incontournables pour les jeunes cyclistes. La réussite du test est en effet un facteur de motivation supplémentaire. Il convient de ne pas les organiser trop tôt et donc éviter de positionner l'enfant en échec. Ces passages obligés doivent effectivement être vécus comme une validation de la progression au sein du processus et non comme une compétition ou un classement entre les jeunes.



2. École de vélo | L'apprentissage de l'autonomie à vélo

Le développement de l'**autonomie** est la finalité éducative de ce second temps de l'École Française de Cyclisme, organisé en 3 cycles pédagogiques distincts. Le jeune cycliste doit pouvoir en définitive faire preuve d'une bonne maîtrise des fondamentaux (Équilibre, Propulsion, Conduite) et de l'acquisition des compétences énoncées dans le programme Éco-vélo (mécanique, environnement, santé, sécurité et citoyenneté).



Pour les labels « Baby-vélo » et « École de vélo », la progression des jeunes cyclistes est validée par l'éducateur(trice) dans le « Passeport du cycliste » remis à l'enfant lors de la première séance en club. Ce document personnel trace sa progression.

Le programme eco-vélo

L'apport théorique ne doit pas être négligé, sans pour autant être rébarbatif. Ces contenus sont définis dans le programme « Éco-vélo » disponible à la fin du Carnet.

Quatre thèmes encadrent le programme :

- la mécanique
- l'environnement
- la santé
- la sécurité / citoyenneté.

Les points sont à aborder au fur et à mesure de la progression des enfants. L'éducateur(trice) pourra bien évidemment opérer des choix et insister davantage sur les éléments de son choix.

Le Savoir-Rouler !

L'obtention du diplôme du « Savoir-Rouler » et la remise du bracelet noir clôturent le passage en « École de vélo ». L'enfant est désormais totalement autonome à vélo.



Après l'École de vélo ?

L'École de vélo est relative aux premiers temps du cyclisme, à sa découverte. Elle n'est pas donc spécifique à une discipline spécifique. La maîtrise de ces fondamentaux permet d'envisager ensuite une spécialisation et la participation aux épreuves jeunes qui seront travaillées au sein des clubs compétitions.

3. Club compétition | L'apprentissage de l'autonomie à vélo

Le club compétition est le lieu du perfectionnement technique dans une discipline du cyclisme. L'objectif est de préparer les jeunes cyclistes aux exigences de la compétition.



Ce carnet de l'éducateur(trice) ne concerne que les deux premiers labels des EFC (« Baby-vélo » et « École de vélo »).
Les situations pédagogiques spécifiques aux activités du cyclisme dans une logique de compétition feront l'objet de documents spécifiques.



Le cyclisme et la citoyenneté

La pratique du cyclisme doit également permettre la transmission d'un certain nombre de valeurs citoyennes aux jeunes générations. Les Écoles Françaises de Cyclisme deviennent par conséquent des lieux privilégiés de cet apprentissage, à travers par exemple la prise d'engagements formalisés dans la charte éducative. Une synthèse en 8 principes à respecter dans un club FFC est présentée pour les jeunes enfants :

Les 8 principes dans un club FFC



Je salue mon éducateur(trice) au début et à la fin de la séance



Je suis à l'heure / Je préviens le club si je suis absent



J'ai une tenue adaptée et un vélo en parfait état de marche



J'écoute les consignes



J'alerte mon éducateur(trice) en cas de difficultés pendant la séance ou si un camarade a un problème



Je rejette toute forme de violence physique ou verbale, de vandalisme ou de tricherie



Je suis tolérant à toutes différences



Je ne jette rien sur mon passage et je respecte l'environnement



Accueil du public féminin dans les Écoles Françaises de Cyclisme



Le cyclisme féminin représente environ 10% des effectifs licenciés de la FFC. Cette situation est préoccupante au regard de la mission de service publique assignée par l'Etat à une fédération délégataire. La correction des inégalités d'accès à la pratique est une contribution sociale mais également une perspective forte de développement pour la FFC. Celle-ci s'engage pour le développement et la promotion de la pratique féminine au travers d'un Plan de Féminisation appelé « ELLES A VELO ».

Dans ce cadre le développement et la structuration des Ecoles Françaises de Cyclisme est une opportunité d'accueil plus équilibrée des sexes. La mise en avant de l'apprentissage par une démarche pédagogique « labellisée » ainsi qu'un encadrement qualifié, contribuent à faciliter la venue du jeune public féminin à la FFC.

À des âges où les différences sont plus marquées par la maturité que par le sexe, la mixité doit être encouragée dans la pratique. Au-delà de ne pas séparer les garçons et les filles, les Écoles Française de Cyclisme ne doivent pas entretenir de différences de traitements discriminants ou entretenant un marquage sexué de la discipline. Une vigilance sera apportée tant à la communication qu'à la posture qui devront être dépourvus de stéréotypes de sexes. Le Kit de féminisation développé par la FFC est à votre disposition afin d'approfondir cette thématique et vous permette d'enrichir vos connaissances.



BABY VÉLO

2 cycles d'apprentissage pour atteindre le test 1

Les séances du cycle baby-vélo sont courtes (45 minutes) et s'organisent sur des sites fermés afin de garantir des conditions de sécurité optimales. Un groupe ne doit pas dépasser le ratio de six enfants pour un(e) éducateur(trice) présent(e). Toutes ces séances incluent un temps de pause et un goûter. L'éducateur(trice) fera attention à formuler des consignes très simples, claires et évitera un vocabulaire technique qui sera appris progressivement.

Le passage du premier test constitue l'objectif final de ce cycle d'apprentissage.



SITUATION DE RÉFÉRENCE 1

LE VÉLO DEBOUT

Le cycliste relève sa draisienne seul

Description de la situation

La draisienne est couchée sur le sol.



Consignes

- Le cycliste tire la draisienne vers lui et la redresse

Comportements attendus

- 1 main sur le guidon et 1 sur la selle
- 2 mains sur le guidon
- 2 mains sur les poignées

Variantes

- La draisienne est enjambée puis relevée



SITUATION DE RÉFÉRENCE 2

LE TOUR DU VÉLO

Le cycliste se déplace par rapport à la draisienne

Repérage dans l'espace

Description de la situation

La draisienne est tenue par les poignées.

Au signal, le cycliste se déplace « à droite », « à gauche », « derrière » la draisienne ou « à cheval ».



Consignes

- Tous les cyclistes et leur draisienne sont devant l'éducateur(trice)

Comportements attendus

- La draisienne ne tombe pas
- Le cycliste se positionne au bon endroit

Critères de réalisation

- Les mains ne quittent pas les poignées

Variantes

- Au signal, le cycliste se déplace « devant » la draisienne



SITUATION DE RÉFÉRENCE 3

LE PROMÈNE-VÉLO

Le cycliste se déplace en marchant à côté de son vélo

Description de la situation

Le cycliste tient sa draisienne et la promène sur un parcours imposé et parsemé d'obstacles (exemples : plots, lattes, cerceaux).



Comportements attendus

- Le parcours est respecté
- La draisienne ne tombe pas
- Le parcours est effectué à droite et à gauche de la draisienne

Variantes

- Le parcours est effectué en trottinant à côté de la draisienne
- La roue avant suit une ligne tracée au sol

Critères de réalisation

- 1 main sur le guidon et 1 sur la selle
- 2 mains sur les poignées.



SITUATION DE RÉFÉRENCE 4 L'ÉCHANGE DES VÉLOS

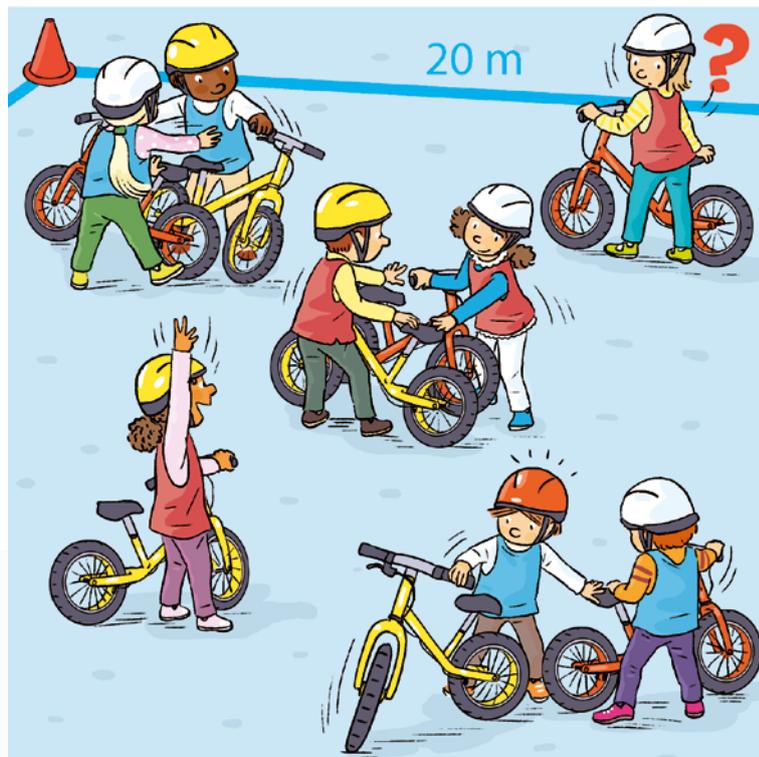
Deux cyclistes échantent leur vélo

Description de la situation

Les cyclistes sont rassemblés dans un espace de 20m sur 20m. Deux équipes sont formées (rouge et bleue par exemple).

Chaque enfant tient sa draisienne et la promène.

Au signal donné par l'éducateur(trice), le cycliste échange sa draisienne avec un autre jeune de son équipe.



Comportements attendus

- Le jeune cycliste repère rapidement son partenaire et ne se précipite pas

Variantes

- Échanger sa draisienne avec un cycliste de l'équipe opposée
- Le dernier duo à réaliser l'échange a un gage

Critères de réalisation

- Aucune draisienne ne doit tomber au sol



SITUATION DE RÉFÉRENCE 5

UN VÉLO POUR DEUX

Collaborer par équipe sur un trajet

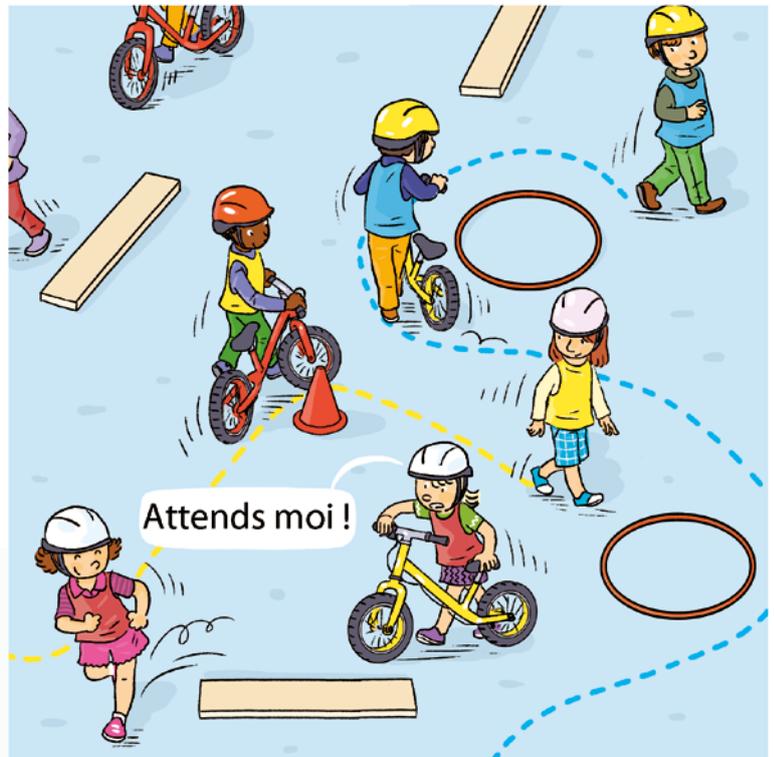
Description de la situation

Équipes de 2, 1 draisienne pour 2. Un espace de 20m sur 20m est aménagé (plots, lattes, cerceaux, etc).

Le piéton se déplace dans la zone aménagée et imagine un parcours.

Le cycliste suit son camarade piéton en promenant sa draisienne.

Au signal de l'éducateur(trice), les rôles sont inversés.



Consignes

- Le piéton ne va pas trop vite
- Le piéton ne change pas trop brusquement de direction

Comportements attendus

- Le piéton ne perd pas son cycliste
- Le cycliste reste au contact du piéton

Critères de réalisation

- Écart de 2,5 m maximum entre les 2
- La draisienne ne tombe pas



SITUATION DE RÉFÉRENCE 6 EN SELLE !

Apprendre à monter sur le vélo

Description de la situation

1 draisienne chacun.
Le cycliste tient sa draisienne par le guidon.



Comportements attendus

- Enjamber le cadre et s'asseoir sur la selle

Critères de réalisation

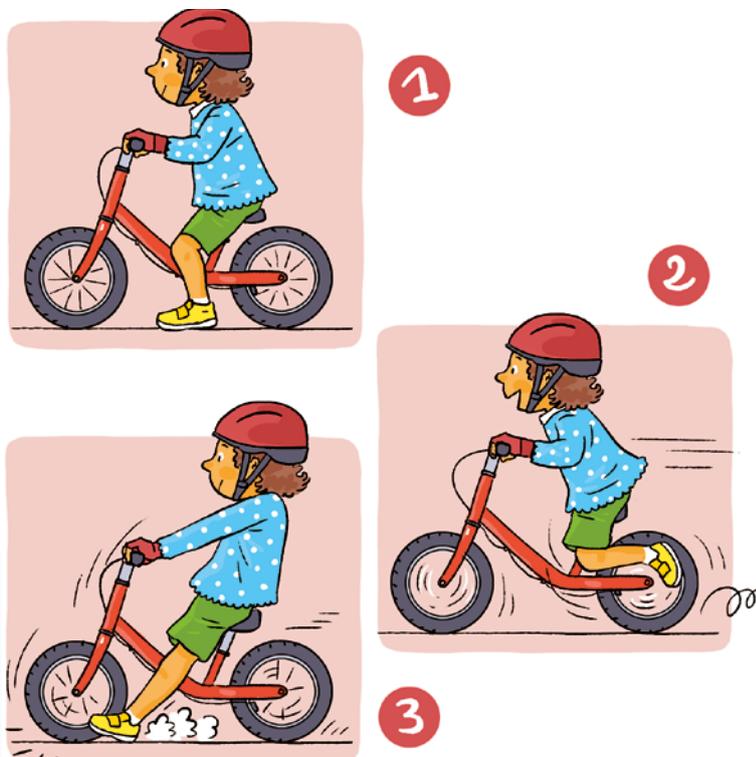
- Le vélo reste droit et équilibré
- Les pieds sont au sol
- Le cycliste est assis



SITUATION DE RÉFÉRENCE 7

LA DRAISIENNE

Le cycliste se propulse en draisienne



Description de la situation

Assis sur la selle de sa draisienne les cyclistes se propulsent dans un espace de 20 m sur 20 m délimité.

Consignes

- Le cycliste se propulse en poussant au sol avec ses pieds de manière simultanée
- Les talons à plat touchent bien le sol
- Le cycliste freine avec ses pieds

Critères de réalisation

- La poussée au sol (avec les pieds) est effectuée de manière simultanée

Comportements attendus

- Les cyclistes ne se heurtent pas
- Les cyclistes ne tombent pas

Variantes

- Basse au départ, la hauteur de la selle peut être montée ensuite



SITUATION DE RÉFÉRENCE 8

LA DRAISIENNE-BALLON

Le cycliste se propulse en poussant avec ses pieds de manière alternée

Description de la situation

- 1 draisienne et 1 ballon chacun
- Assis sur la selle de sa draisienne, le cycliste se propulse dans un espace délimité
- Espace important de 15m x 15m par cycliste minimum



Consignes

- Le cycliste se propulse en poussant au sol avec ses pieds de manière alternée
- Le cycliste pousse également le ballon
- Le cycliste freine avec ses pieds

Critères de réalisation

- La poussée au sol (avec les pieds) est effectuée de manière alternée
- Le cycliste pousse un ballon devant soi

Comportements attendus

- Les cyclistes ne se heurtent pas
- Les cyclistes ne tombent pas

Variantes

- 2 par 2, avec 1 ballon, les cyclistes se font des passes et vont marquer un but (signalé par 2 plots)



SITUATION DE RÉFÉRENCE 9

LE LAISSER ROULER

Le cycliste se propulse et garde l'équilibre le plus longtemps possible

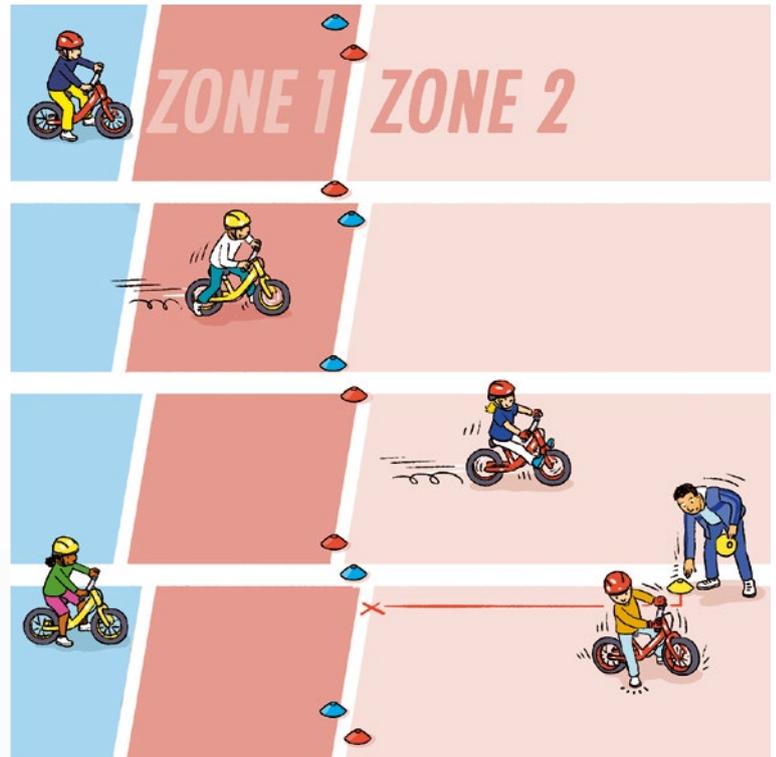
Description de la situation

Sur un terrain plat, le cycliste est assis sur sa draisienne.

Il prend de l'élan dans la zone 1, garde sa vitesse et lève ses pieds dans la zone 2 en retardant le plus possible la pose de ses pieds au sol.

L'éducateur(trice) tient une marque de couleur pour chaque cycliste (un plot par exemple).

Il la pose à l'endroit où le cycliste a posé son pied en zone 2.



Consignes

- Prise d'élan en zone 1 avec des appuis simultanés ou alternés
- Possibilité d'imposer 3 poussées en zone 1 (G-D-G ou D-G-D)

Comportements attendus

- Accepter de prendre de la vitesse
- Rouler le plus loin possible sans reposer les pieds
- Chercher à dépasser ses limites, à progresser
- Accepter la comparaison

Critères de réalisation

- Le cycliste parcourt plus de 10 m en zone 2

Variantes

- Situation organisée sur un faux plat descendant
- Laisser les pieds derrière ou les lever devant



SITUATION DE RÉFÉRENCE 10

LES SIAMOIS

Le cycliste régule sa vitesse et sa direction

Description de la situation

Équipes de 2, 1 draisienne pour 2. Un espace de 20 m sur 20 m est aménagé.

Le piéton se déplace dans la zone dédiée, imagine un parcours et impose l'allure.

Le cycliste se déplace en draisienne à côté de lui en restant « au contact ».

Au signal de l'éducateur(trice), les rôles sont inversés.



Consignes

- Le piéton ne va pas trop vite
- Le piéton ne change pas trop brusquement de direction
- La draisienne ne tombe pas pendant les échanges

Critères de réalisation

- Écart de 1,5 m maximum entre les 2

Comportements attendus

- Le piéton ne perd pas son cycliste
- Le cycliste reste au contact du piéton

Variante

- Le parcours est effectué en trottinant à côté de la draisienne



SITUATION DE RÉFÉRENCE 11

TOUT DOUX SUR LES FREINS !

Le cycliste découvre le freinage

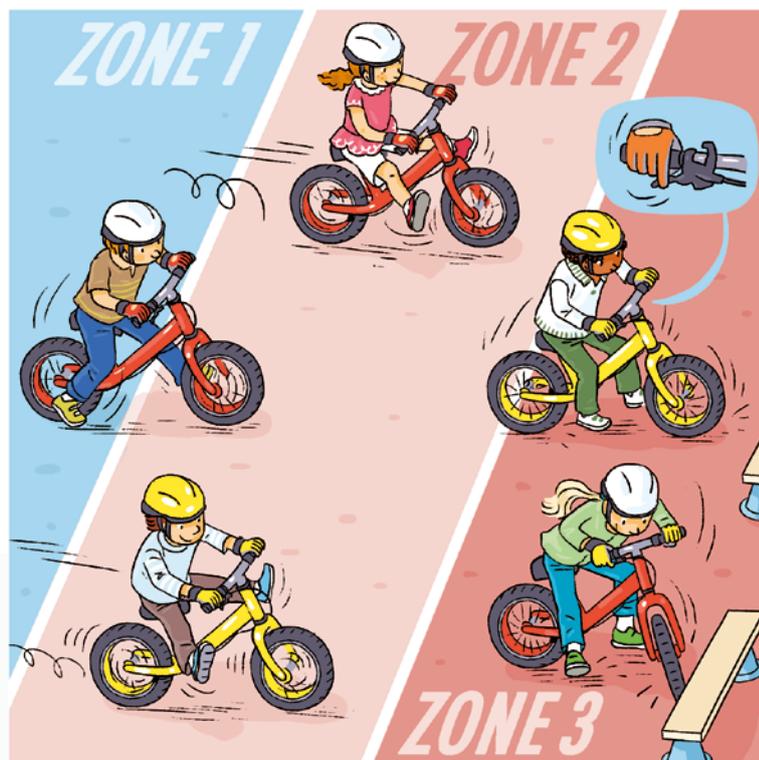
Description de la situation

Sur un terrain plat, le cycliste est assis sur la draisienne.

Le cycliste prend de l'élan dans la zone 1.

Il garde sa vitesse et lève ses pieds dans la zone 2.

Il freine dans la zone 3 et s'arrête juste devant une latte posée sur des plots.



Comportements attendus

- Déclenchement du freinage dans une zone précise

Variantes

- Évolution 2 par 2 (chacun dans un couloir) ou 3 par 3 (3 couloirs)
- Ne pas faire tomber la latte en fin de zone 3

Critères de réalisation

- Le freinage est progressif jusqu'à l'arrêt



SITUATION DE RÉFÉRENCE 12

METTRE UN CASQUE, S'ÉQUIPER

Le cycliste se prépare seul à pratiquer le vélo en sécurité

Description de la situation

Le cycliste montre à son éducateur(trice) qu'il sait mettre son casque et l'attacher.

Le cycliste montre à son éducateur(trice) qu'il sait mettre ses gants.



Comportements attendus

- Autonomie

Critères réalisations

- Le cycliste met son casque dans le bon sens
- Le cycliste attache son casque seul



FIN DU CYCLE 1

PARCOURS DRAISIENNE

L'éducateur(trice) organise un parcours sur un terrain fermé, en conclusion du cycle Draisienne, reprenant les différentes situations travaillées. Il(Elle) peut aussi concevoir une histoire à raconter aux enfants pour, d'une manière détournée, les mettre en situation d'apprentissage.

Le parcours est libre mais doit comprendre les éléments suivants :

- Une traversée de rivière (à l'image d'un tapis bleu par exemple) où il faut lever les pieds pour éviter tout contact avec l'eau. L'équilibre est donc mesuré ici. L'enfant peut aussi être invité à prendre de la vitesse et à parcourir une petite distance en équilibre en posant les pieds sur quelques supports choisis et intercalés.
- Un animal, à regarder droit dans les yeux, doit être intercalé le long du parcours (une marmotte par exemple, ou simplement l'éducateur(trice) positionné(e) sur le côté). L'éducateur(trice) vérifie alors que l'enfant lève bel et bien la tête et porte le regard au loin.
- Une montagne à gravir (une petite bosse) est ajoutée, l'enfant devant s'y rendre pour par exemple boire de l'eau fraîche. L'éducateur(trice) constate alors que la poussée est efficace et produite en alternance jambe gauche/jambe droite.
- Une métaphore du précipice ou de la grande descente permet, via une petite pente, de vérifier l'apprentissage du freinage.

Le parcours peut également être agrémenté de petites bosses complémentaires, de virages serrés ou larges, etc.



Si l'enfant réussit le parcours, sans aide, il obtient le **bracelet blanc** qui vient récompenser ses premiers apprentissages.



SITUATION DE RÉFÉRENCE 13

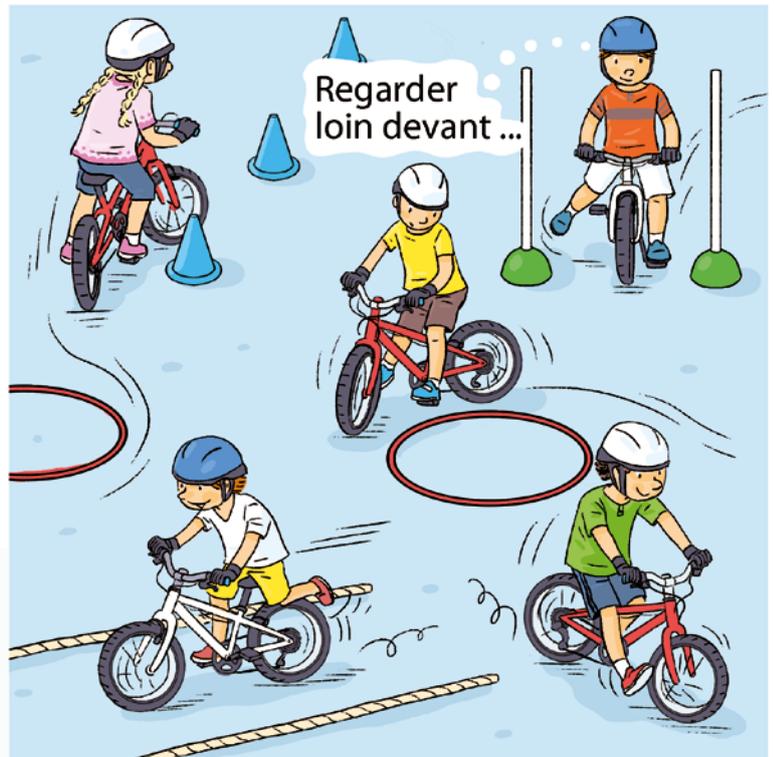
LA PATINETTE ASSISE

Le cycliste se déplace en patinette assis sur le vélo

Description de la situation

Les cyclistes sont assis sur la selle du vélo, un pied sur la pédale basse, l'autre pied pour patiner au sol.

L'espace est aménagé avec des plots, cônes (slalom), cerceaux (tourner autour), portes (à franchir), couloirs (à traverser avec l'élan), pour inciter les changements de direction.



Consignes

- Regarder loin devant soi

Comportements attendus

- Le cycliste réalise des prises d'élan telles celles qui lui permettront de bientôt démarrer le pédalage
- Le cycliste patine indifféremment pied droit ou pied gauche

Critères de réalisation

- Le cycliste garde son pied sur la pédale
- La poussée au sol est longue
- Les obstacles ne sont pas renversés

Variantes

- 2 par 2 suivre un autre cycliste



SITUATION DE RÉFÉRENCE 14

LA ROUE LIBRE

Le cycliste accepte de se déplacer en roue libre

Description de la situation

Sur un terrain plat, le cycliste est assis sur le vélo.

Il prend de l'élan dans la zone 1 en patinette alternée.

Il pose ses pieds sur les pédales dans la zone 2.



Consignes

- Prise d'élan en zone 1 en patinette assise
- Regarder loin devant soi
- Poser les pieds sur les pédales
- Se laisser rouler

Comportements attendus

- Le cycliste ne regarde pas ses pédales
- Rouler le plus loin possible en roue libre

Critères de réalisation

- Le cycliste réalise plus de 15m en roue libre
- Les pieds sont posés sur les 2 pédales et à la même hauteur

Variantes

- Prendre une position de cavalier
- Jouer à celui qui va le plus loin



SITUATION DE RÉFÉRENCE 15

LE COUP DE PÉDALE

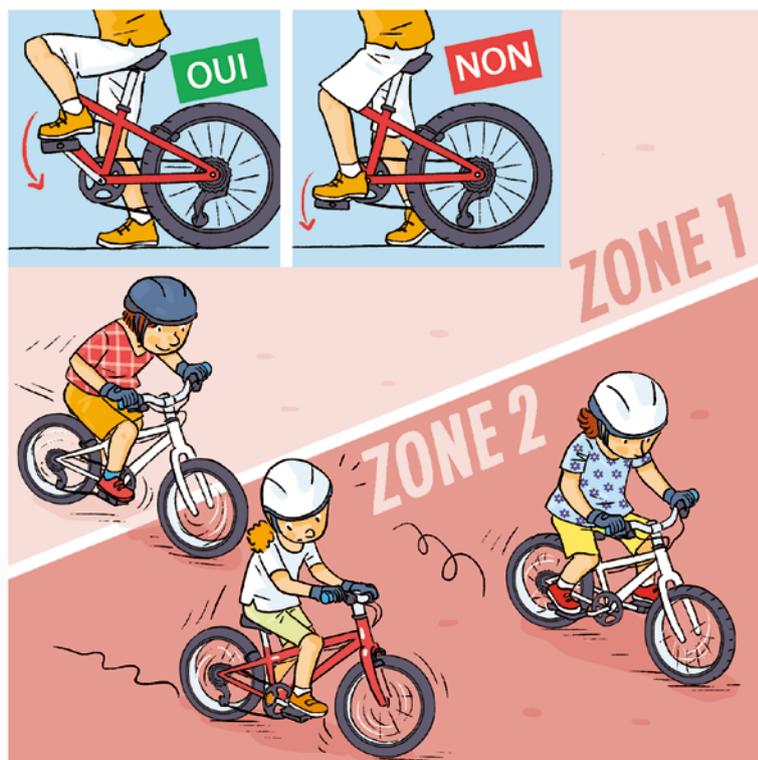
Le cycliste démarre seul, sans aide

Description de la situation

En zone 1, le cycliste place un pied au sol et l'autre sur la « pédale haute ».

Il démarre et traverse la zone 2 en roue libre.

L'éducateur(trice) place un repère à l'endroit où il doit s'arrêter.



Consignes

- Démarrer en appuyant sur la pédale haute et avancer le plus longtemps possible en roue libre
- Insister sur la position de la pédale « haute et légèrement devant »

Comportements attendus

- Le cycliste positionne correctement sa pédale haute et son pied sur cette pédale, démarre et va le plus loin possible

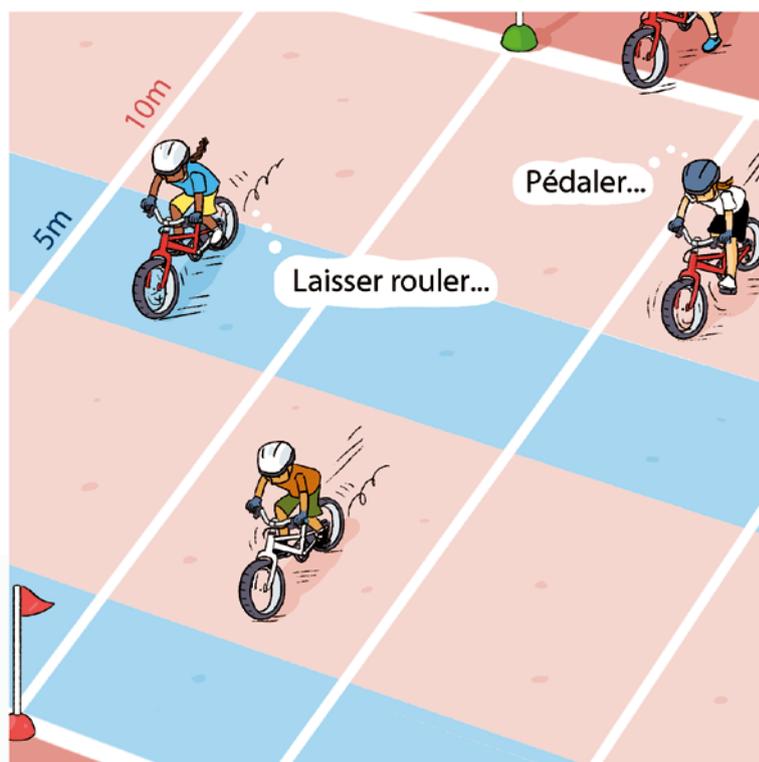
Critères de réalisation

- Le cycliste a une poussée prolongée
- Il démarre indifféremment du pied droit et du pied gauche
- En roue libre, les 2 pédales sont à l'horizontale



SITUATION DE RÉFÉRENCE 16 REPRENDRE LE PÉDALAGE

Le cycliste alterne pédalage et roue libre



Description de la situation

Le cycliste démarre et pédale dans la zone 1 (10 m) puis se laisse rouler dans la zone 2 (5m), pédale à nouveau en zone 3 (10 m), puis se laisse rouler dans la zone 4 (5 m).

Consignes

- Regard porté loin devant
- Passage d'un cycliste à la fois

Comportements attendus

- Le cycliste alterne création de vitesse et maintien de sa vitesse

Critères de réalisation

- Démarrer, rouler, sans poser les pieds au sol

Variantes

- On ne travaille que sur 2 zones
- La zone 2 et 4 sont plus longues (10 m) que la zone 1 et 2 (5 m)



SITUATION DE RÉFÉRENCE 17

FEU ORANGE OU FEU ROUGE ?

Le cycliste apprend à freiner

Description de la situation

Le cycliste démarre et pédale dans la zone 1 (10 m) puis ralentit à l'aide de ses freins dans la zone 2 (5 m), pédale à nouveau en zone 3 (10 m), puis ralentit et s'arrête dans la zone 4 (5m).



Consignes

- Rouler et serrer les freins pour ralentir ou s'arrêter
- Regard porté loin devant
- Passage d'un cycliste à la fois

Comportements attendus

- Le cycliste utilise les 2 freins
- Il différencie les 2 leviers de frein

Critères de réalisation

- Mains sur les leviers de freins en zone 2 et 4 uniquement

Variantes

- Mains sur les leviers de freins en zone 1, 2, 3, 4
- 2 doigts maximum sur les leviers de freins
- Utiliser le frein arrière en zone 2 et le frein arrière et avant en zone 4



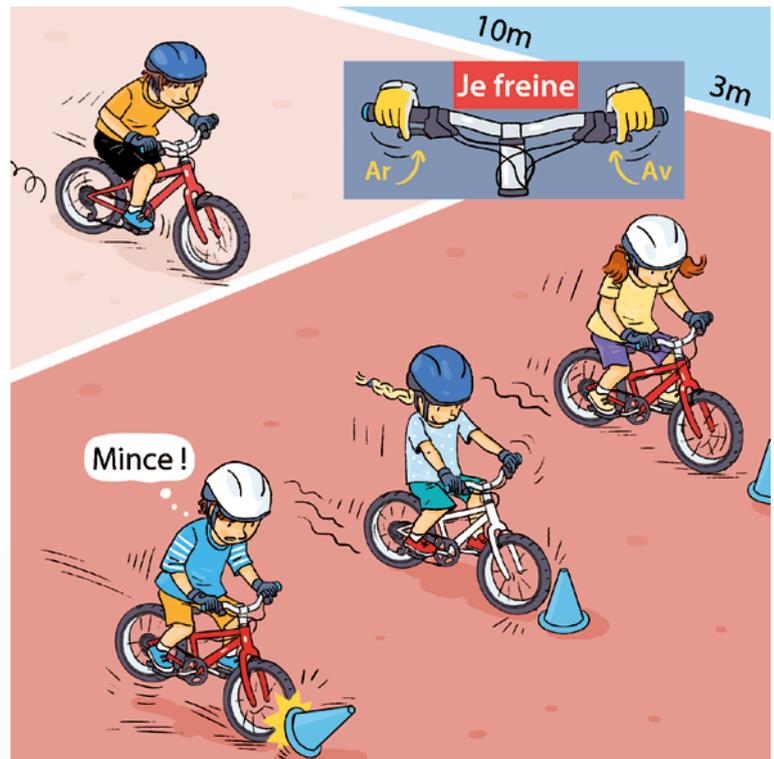
SITUATION DE RÉFÉRENCE 18

ATTENTION À NE RIEN RENVERSER

Le cycliste dose son freinage

Description de la situation

Le cycliste démarre et pédale dans la zone 1 (10 m) puis ralentit à l'aide de ses freins dans la zone 2 (3m) et s'arrête juste devant le cône.



Consignes

- Prendre de la vitesse en pédalant
- Regard porté loin devant
- Être souple sur les leviers de freins

Critères de réalisation

- Le cycliste s'arrête le plus près possible de l'obstacle sans le renverser
- Pas de dérapage

Comportements attendus

- Le cycliste utilise les 2 freins
- Il différencie les 2 leviers de frein

Variantes

- Mains sur les leviers de freins dès le départ
- 2 doigts maximum sur les leviers de freins
- Utiliser uniquement le frein arrière ou avant



SITUATION DE RÉFÉRENCE 19

LE TOUR DES CERCLES

Le cycliste apprend à conduire ses virages

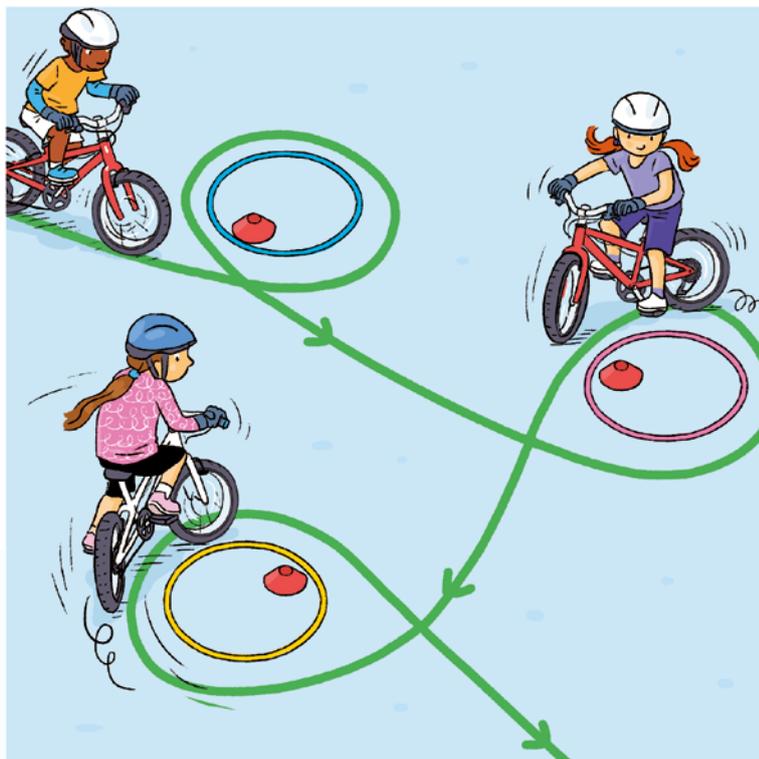
Description de la situation

Plusieurs cercles sont dessinés ou matérialisés au sol.

1 plot marque la fin du cercle.

Le cycliste démarre et pédale jusqu'au premier cercle, tourne autour, puis enchaîne vers le deuxième cercle, etc...

Le parcours est effectué dans les 2 sens.



Consignes

- Un seul cycliste à la fois sur le parcours
- Le cycliste suivant démarre quand le précédent est à la hauteur du dernier plot

Comportements attendus

- Rouler le plus près possible du cercle
- Le regard est porté sur le plot à la fin de chaque cercle

Critères de réalisation

- Le cycliste ne pose pas de pied au sol

Variantes

- Élargir le diamètre des cercles
- Limiter le cercle à la taille d'un cerceau
- Rouler entre deux cercles concentriques



SITUATION DE RÉFÉRENCE 20

LE COULOIR

Le cycliste garde le cap dans un couloir

📋 Description de la situation

Plusieurs couloirs sont dessinés à la craie au sol.

Leur longueur varie entre 5 et 10 m.

Leur largeur varie entre 20 et 50 cm.



⚠️ Consignes

- S'engager dans un couloir s'il n'y a pas de cycliste dedans

🔍 Comportements attendus

- Conduire son vélo en maintenant sa direction
- Le regard est fixé sur la fin du couloir

✅ Critères de réalisation

- Le cycliste ne sort pas du couloir avant la fin

➕ Variantes

- Élargir les couloirs ou les ouvrir à leur sortie
- Matérialiser les couloirs par des cordes à sauter, coupelles, branches, etc
- Suivre un tracé au sol (exemples : tracé de parking, lignes d'un plateau de sport)



SITUATION DE RÉFÉRENCE 21

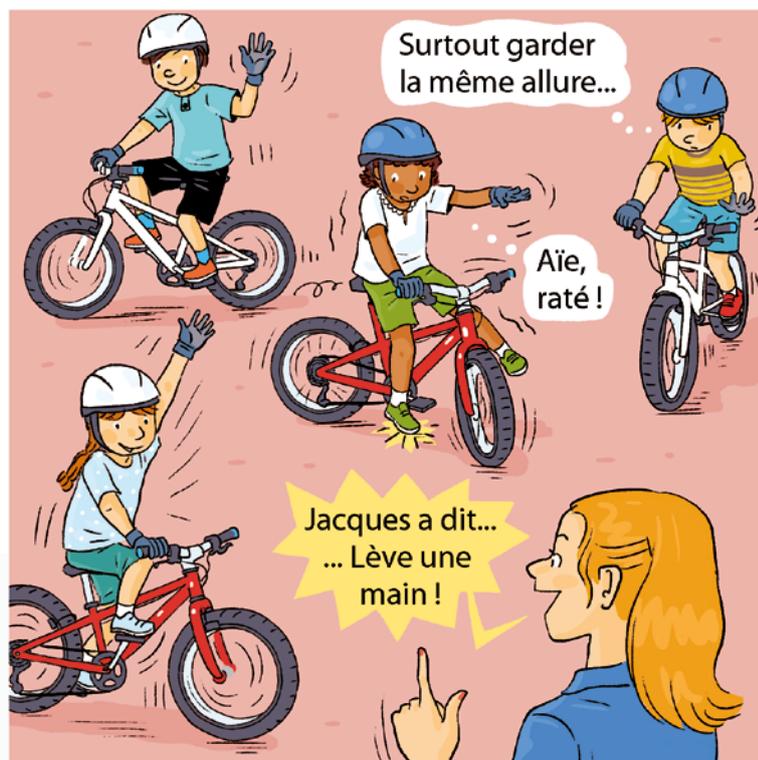
JACQUES A DIT

Le cycliste roule en supprimant un appui

Description de la situation

Au signal de l'éducateur(trice) précédé par « Jacques a dit », et seulement à cette condition, le cycliste exécute le commandement :

- « Jacques a dit : lève une main »
- « Jacques a dit : lève un pied »
- « Jacques a dit : lève le pied droit »



Consignes

- Bien utiliser tout l'espace
- Le commandement peut être donné par un cycliste

Comportements attendus

- Le cycliste est concentré sur le commandement
- Le cycliste maintient une certaine vitesse pour garder l'équilibre

Critères de réalisation

- Le cycliste ne pose pas de pied au sol, ne tombe pas
- Le cycliste ne réagit que si le commandement est précédé de « Jacques a dit »

Variantes

- Enchaîner rapidement les commandements



SITUATION DE RÉFÉRENCE 22

ÇA SE COMPLIQUE

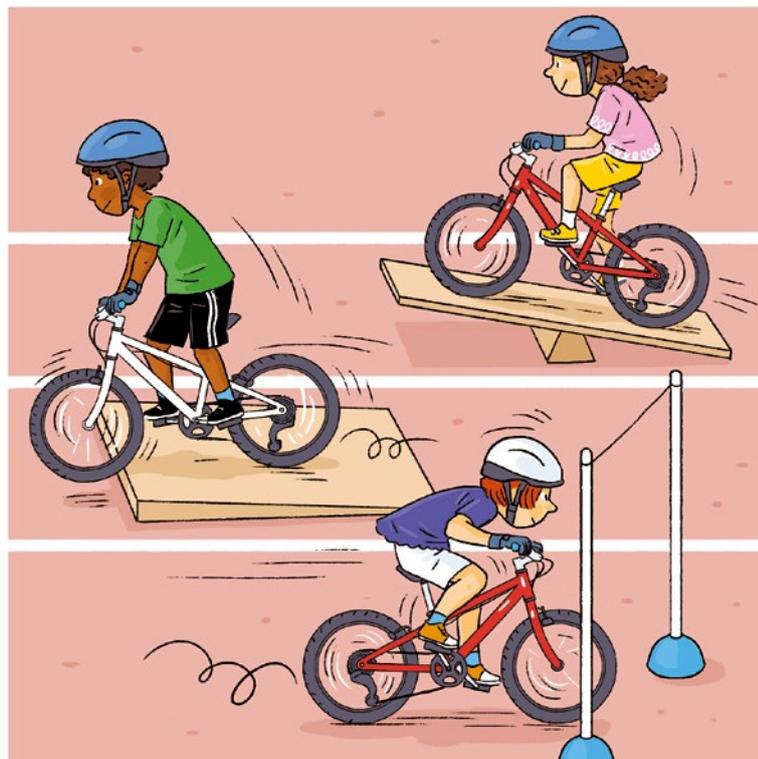
Être capable de passer une première difficulté (bosse, bascule, etc)

📋 Description de la situation

Passage d'une simple bosse.

Passage sous une barre.

Descente d'une petite marche (H : 5cm).



⚠️ Consignes

- Arriver dans l'axe de la difficulté
- Regarder loin devant

🔍 Comportements attendus

- Conserve sa trajectoire

✅ Critères de réalisation

- Ne pas poser le pied au sol
- Ne pas tomber
- Conserver sa vitesse

+ Variantes

- Hauteur de la barre



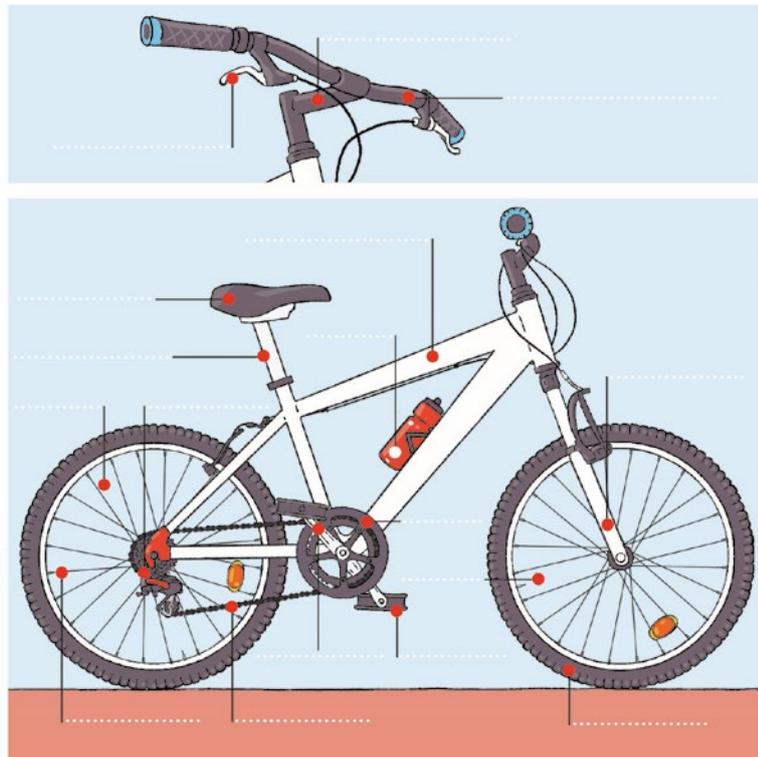
Utilisez le poster inclus dans le Kit pédagogique

Être capable d'identifier les principaux éléments d'un vélo

⚠️ Consignes

Montrer les éléments simples suivants sur le vélo :

- Cadre
- Fourche
- Pneu
- Tige de selle
- Selle
- Cintre
- Potence
- Roues
- Rayon
- Manivelles
- Pédales
- Plateaux
- Pignons
- Dérailleurs
- Leviers de frein
- Chaîne
- Jante
- Bidon



✓ Critères de réalisation

- Ne pas commettre d'erreur

🔍 Comportements attendus

- L'enfant montre les bons éléments du vélo à la demande de l'éducateur(trice)



TEST 1

Compétences nécessaires pour pratiquer le vélo en autonomie et sécurité dans un milieu fermé

Ce test vient clôturer le premier cycle d'apprentissage (baby-vélo). Il est un pré requis pour intégrer l'École de vélo (cycles 1, 2 et 3). Il atteste de la compétence à pratiquer le vélo en autonomie, en toute sécurité, dans un milieu fermé.

Déroulement du test :

En milieu fermé, sur un vélo adapté à sa morphologie, être capable de :

Sécurité

- Avec une tenue adaptée mettre son casque, l'attacher seul, et mettre ses gants
- Contrôler l'état de son vélo (*ex : gonflage pneus, fixations de roues, état des freins, hauteur de selle, éventuellement replier la béquille*)
- Nommer 5 éléments désignés du vélo (*éléments essentiels : pneu, rayon, roue, pédale, manivelles, chaîne, cadre, selle, tige de selle, potence, guidon, commandes de dérailleurs, leviers de freins...*)

Conduite

- Se déplacer à pied avec son vélo :
 - En avant et en arrière
 - En tenant son vélo à droite et à gauche
- Réaliser un slalom, enchaîner des virages de rayons variés
- Faire un demi-tour complet (*rayon contraint*) :
 - À droite
 - À gauche

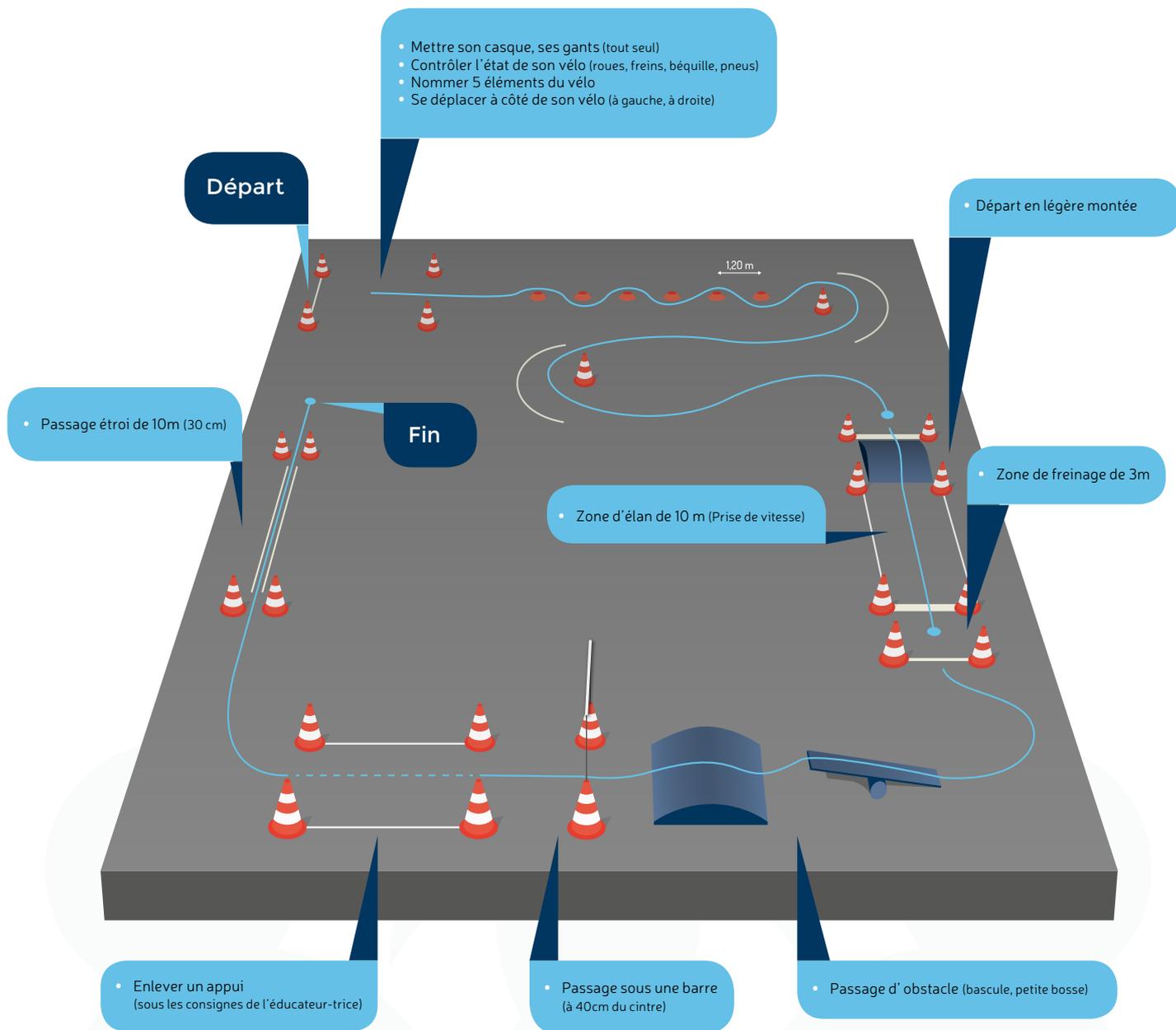
Propulsion

- Monter et descendre de son vélo à l'arrêt :
 - À droite
 - À gauche
- Démarrer en faux plat montant (*pied posé sur la pédale haute, dans l'axe, sur le premier tiers*)
- S'arrêter en freinant dans une zone délimitée
- Franchir un obstacle sans modifier sa direction (*petite bosse, bascule*)

Équilibre

- Après avoir pris un peu de vitesse, modifier ses appuis :
 - Lever une main ou un pied
 - Garder la position « cavalier » sur 10m, en ligne droite dans un couloir de 30cm maxi
- Passer sous un obstacle (*barre hauteur selon le vélo et l'âge, environ 40cm au-dessus du cintre*)





Si l'enfant réussit le parcours, sans aide, il obtient le **bracelet vert**



ÉCOLE DE VÉLO



Dans la continuité des éléments pédagogiques du « Baby-vélo », le deuxième temps d'apprentissage nommé « École de vélo » s'articule autour de 3 fondamentaux du cyclisme : **Équilibre, Propulsion, Conduite**. Chaque élément est abordé progressivement tout au long des 3 cycles.

En complément, le programme « Éco-vélo » traite de différents thèmes essentiels : Mécanique, Environnement, Santé, Sécurité & Citoyenneté. L'éducateur(trice) doit transmettre ces valeurs durant les sessions organisées. L'ensemble du programme Eco-vélo est présenté un fin de document. L'organisation des séances dans le cycle est laissé libre à l'éducateur(trice).

Une sortie est proposée en fin de cycle, afin de développer notamment l'autonomie des enfants. À cette occasion et si l'enfant maîtrise l'ensemble des fondamentaux concernés, des bracelets lui sont remis : bracelet bleu pour le Cycle 1, rouge pour le Cycle 2 et noir pour le Cycle 3.

L'obtention de l'ultime bracelet en conclusion du dernier cycle accorde le diplôme du « Savoir-rouler » qui est validé par l'éducateur(trice) dans le passeport du cycliste.



CYCLE 1

L'équilibre et la propulsion sont d'abord abordés, dans le premier temps du nouveau cycle. L'acquisition de l'autonomie est symbolisée par une sortie d'une demi-journée en milieu extérieur.



La validation de l'ensemble des situations pédagogiques du cycle permet à l'enfant d'obtenir le **bracelet bleu**.



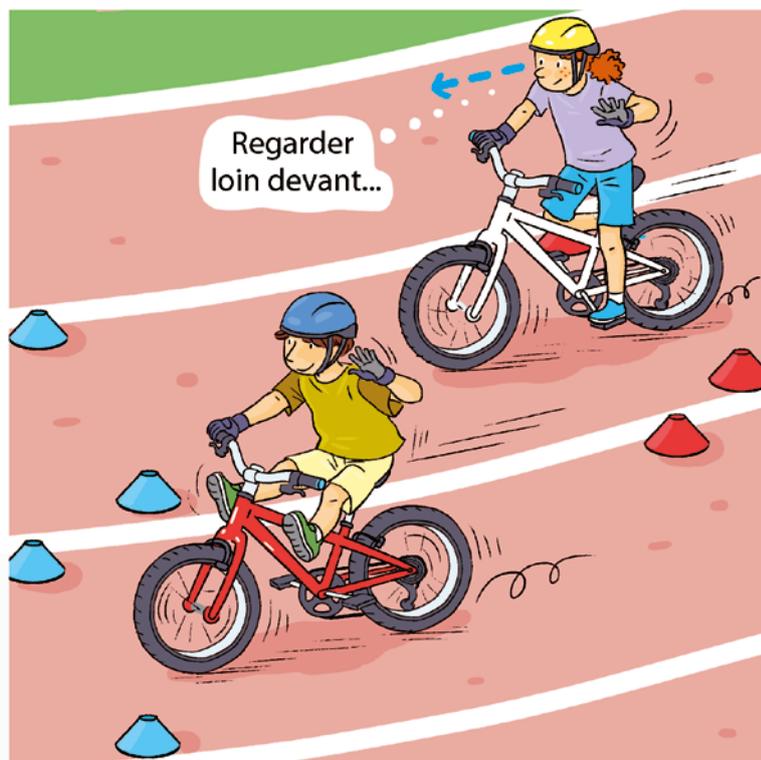


SITUATION DE RÉFÉRENCE 1 L'ÉQUILIBRISTE

Passer de 5 appuis possibles du corps sur le vélo à 2 seulement

Description de la situation

Faux plat descendant, de porte à porte.



Consignes

- Regard porté loin devant sur la porte de sortie
- Garder sa vitesse et sa trajectoire

Comportements attendus

- Le couloir est franchi avec seulement 2 appuis sur le vélo (appui cuisse toléré)

Critères de réalisation

- Ex 1 : Assis, lever 1 bras et 2 jambes
- Ex 2 : Debout sur le vélo, lever 1 jambe et un bras

Variantes

- Terrain plat





SITUATION DE RÉFÉRENCE 2 LA STATUE

Marquer un temps d'arrêt dans la zone puis redémarrer

Description de la situation

Une zone de 2 mètres sur 1 est matérialisée par 4 plots, sur un faux plat descendant.



Consignes

- Entrer dans le couloir par la porte d'entrée en pédalant et marquer un arrêt au milieu du couloir puis sortir par la porte
- Regard porté sur la porte de sortie

Comportements attendus

- Ne pas poser le pied dans le couloir
- Identifier son pied d'appui

Critères de réalisation

- Pied d'appui devant
- Debout sur le vélo
- 1 doigt sur les 2 freins

Variantes

- Plat ou faux plat montant
- 2 doigts sur les 2 freins sont tolérés





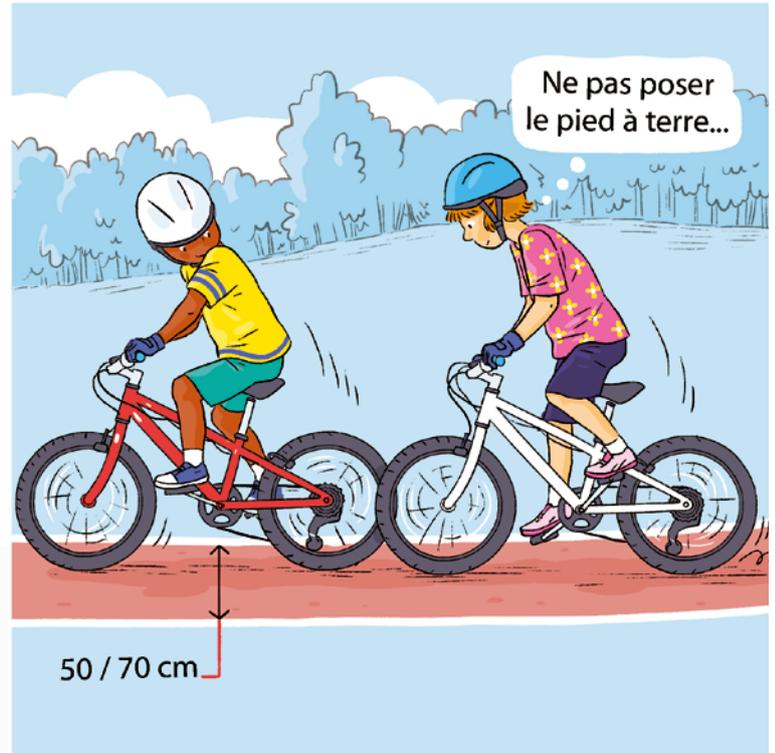
SITUATION DE RÉFÉRENCE 3 LE TOUCHÉ-ROULÉ

Le cycliste accepte le contact de sa roue avant avec la roue arrière d'un autre cycliste

Description de la situation

Sur une surface plane, 2 par 2, les cyclistes roulent l'un derrière l'autre dans un couloir de 50 cm à 70 cm de large (maxi) et 50 m à 70m de long.

Le cycliste qui est placé derrière doit toucher la roue arrière du cycliste placé devant lui avec sa roue avant.



Consignes

- Rouler lentement et régulièrement
- Faire attention au dérailleur du cycliste de devant
- Toucher la roue par le côté

Comportements attendus

- Les deux cyclistes ne posent pas le pied et ne sortent pas du couloir

Critères de réalisation

- Les deux cyclistes se tiennent sur 50 m

Variantes

- Augmentation de la largeur du couloir
- Diminution de la largeur du couloir



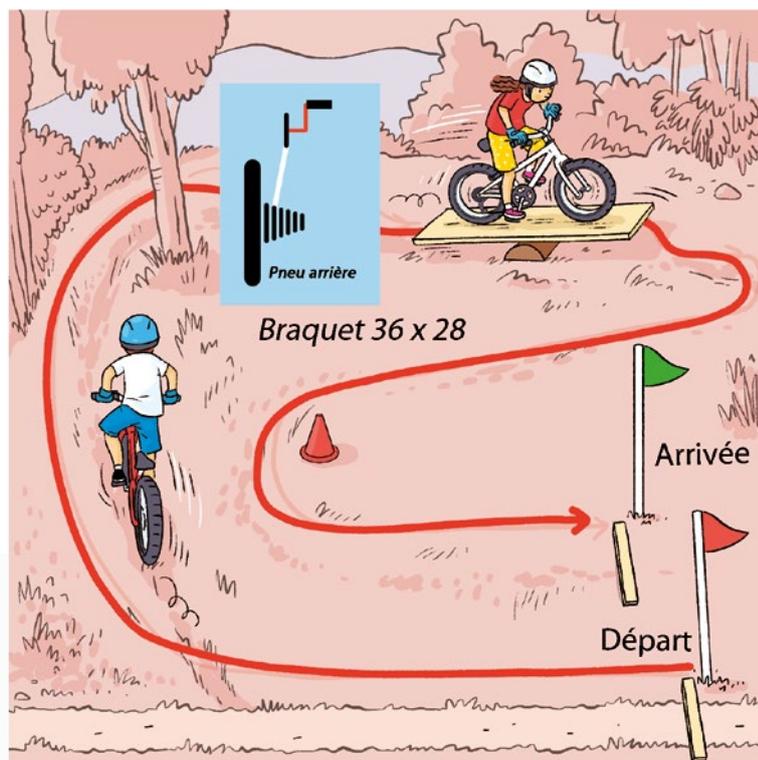


SITUATION DE RÉFÉRENCE 4 LE PLUS PETIT BRAQUET

Mouliner, rouler « souple »

Description de la situation

Avec un petit braquet, sur un terrain peu accidenté (Exemple : BMX débutants ou petits obstacles), le cycliste roule en moulinant.



Consignes

- Ne pas faire appel à sa puissance pour franchir une difficulté
- Pédaler sans forcer
- Le pédalage est continu

Comportements attendus

- Pédaler « rond », de manière continue
- Le cycliste se lève s'il le faut (passage accidenté ou relance)

Critères de réalisation

- Assis et/ou debout sur le vélo
- Pas de saccade au niveau du pédalage





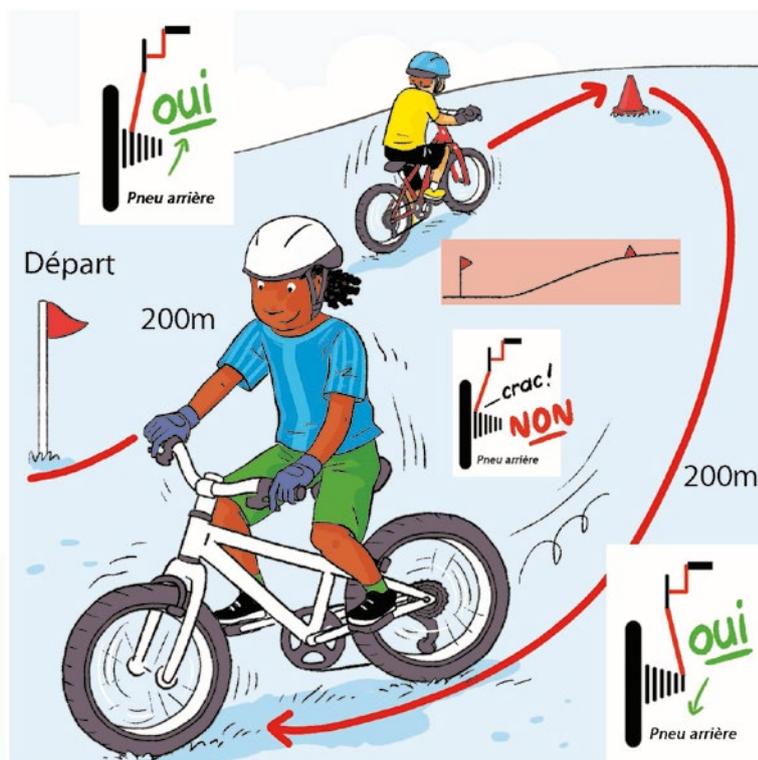
SITUATION DE RÉFÉRENCE 5

MONTÉE ET DESCENTE PROGRESSIVE

Utiliser le dérailleur arrière

Description de la situation

- Aller : Montée 200 m
- ½ tour au plot rouge
- Retour : Descente 200 m
- Descente avec faible pourcentage puis faux plat descendant et plat



Consignes

- Le dérailleur avant (si présent sur le vélo) est placé sur le second plateau
- La montée et la descente sont effectuées en position assise

Comportements attendus

- Le regard n'est pas porté sur les pignons

Critères de réalisation

- Les pignons sont passés un à un
- Pas de craquement





SITUATION DE RÉFÉRENCE 6

REPÉRER LE TRAJET LE PLUS ROULANT

Identifier les formes de relief qui contrarient la progression (descentes, montées, faux plats, dévers, etc)

Description de la situation

Sur une colline comportant différentes portes (1 m), de différentes couleurs, le cycliste annonce à l'éducateur(trice) les couleurs des portes qui correspondent au trajet le plus facile, puis celles qui correspondent au trajet le plus difficile.

Il annonce ensuite où il va passer.

Il prend son vélo et valide le parcours choisi.



Comportements attendus

- Identifier les parcours le plus simple et le plus difficile

Variantes

- Multiplier les portes, les possibilités.





SITUATION DE RÉFÉRENCE 7

SLALOM ROUE AVANT D'UN CÔTÉ, ROUE ARRIÈRE DE L'AUTRE

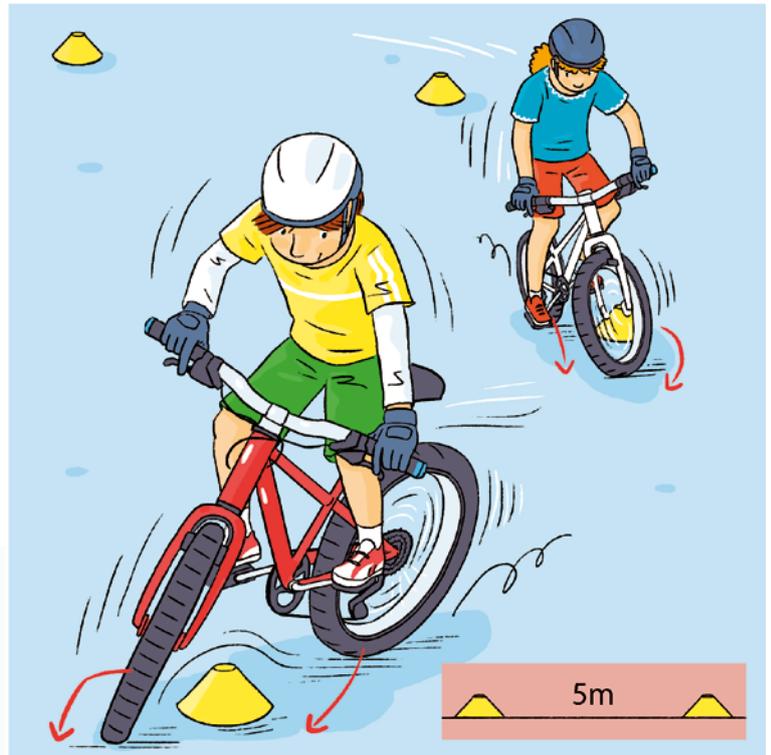
Le cycliste dissocie le trajet de sa roue avant et celui de sa roue arrière

Description de la situation

Slalom sur faux plat descendant.

6 plots sont placés tous les 5 m maximum.

La roue avant passe d'un côté du plot et la roue arrière de l'autre.



Consignes

- Les pédales à l'horizontale
- Debout sur le vélo
- 2 doigts maximum sur les freins

Comportements attendus

- Regard porté devant la roue avant
- Conserver la vitesse

Critères de réalisation

- Les 6 plots ne sont pas touchés

Variantes

- Terrain plat (1,20m mini entre chaque plot)
- Assis en pédalant





SITUATION DE RÉFÉRENCE 8

LES DEMI-TOURS ENCHAINÉS

Maîtriser et enchaîner les virages traditionnels

Description de la situation

Virages enchaînés, rayons de courbures plus ou moins prononcés.

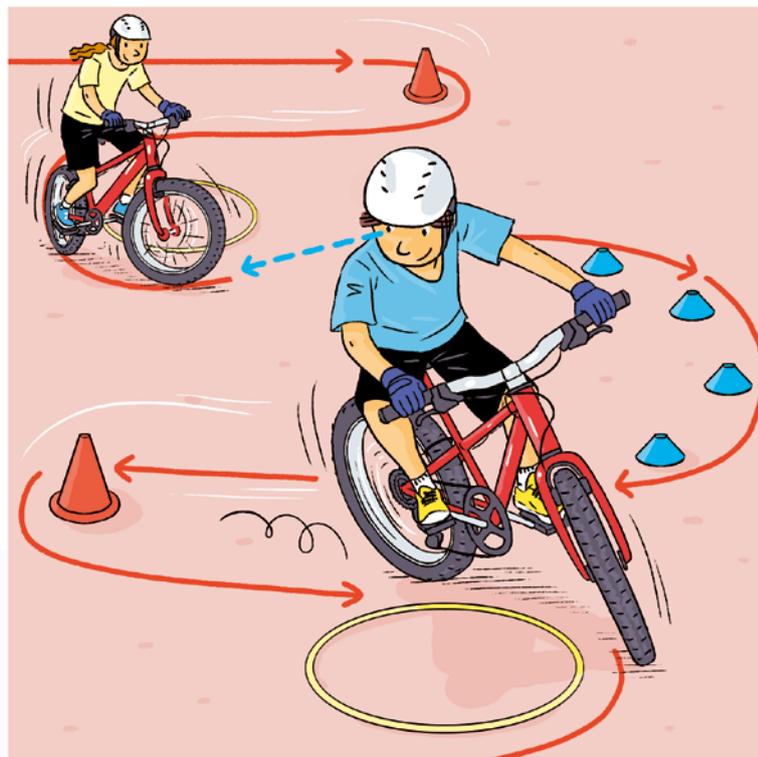
Le tracé doit permettre la relance entre chaque virage.

Consignes

- Entrée dans le virage
Regard porté loin devant
- Conduite
Trajectoire rentrante, ouverture jambe intérieure
inclinaison couple vélo-cycliste, engagement des épaules
- Sortie de virage
Reprise rapide du pédalage

Critères de réalisation

- Engager des épaules dans les virages
- Appuyer sur la pédale extérieure en position basse
- Ouverture de la cuisse intérieure
- Pas de sortie extérieure au virage



Comportements attendus

- La pédale extérieure est placée en position basse avant le virage
- Le virage est bouclé
- Relance entre chaque virage

Variantes

- Les virages sont rapprochés (sans temps de relance)
- Virages relevés



Le cycliste effectue une sortie de 2h à 1/2 journée

Description de la situation

Sortie organisée ou randonnée du club.

Le début de la sortie consiste à quitter la ville.

10 km minimum.



Attention,
ça devient sableux !



Consignes

- Le cycliste prépare seul son vélo et son bidon

Critères de réalisation

- Rouler en file indienne dans un groupe encadré par 2 éducateurs(trices)
- Respecter les distances de sécurité et prévenir les suivants d'un obstacle
- Prévenir et indiquer ses changements de direction

Comportements attendus

- Mécanique
Gonfler les pneus, Autonomie si la chaîne déraile
- Environnement
Ne rien jeter dans la nature, utiliser les poubelles de recyclage
- Nutrition
Remplir son bidon seul et s'hydrater à chaque pause ou en roulant.
- Sécurité
Vérification de son vélo, garder sa droite et rouler en file indienne



CYCLE 2

Les trois fondamentaux du cyclisme sont explorés avec le deuxième cycle, en privilégiant le thème de la propulsion. La sortie de fin de cycle se fait sur une journée entière



La validation de l'ensemble des situations pédagogiques du cycle permet à l'enfant d'obtenir le **bracelet rouge**.





SITUATION DE RÉFÉRENCE 10

LE GRIMPEUR

Le cycliste avance son centre de gravité en montée (en bec de selle puis en danseuse)

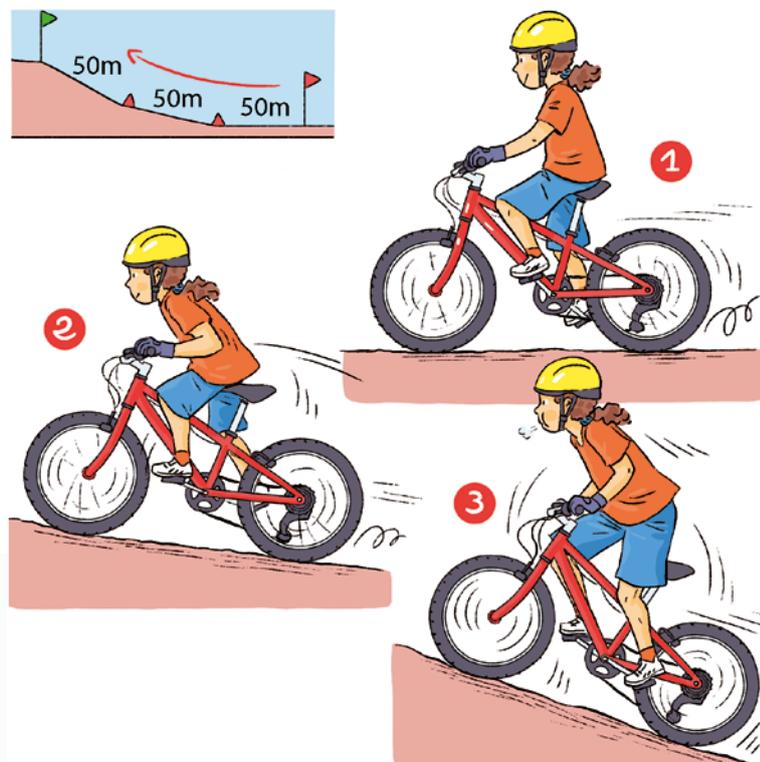
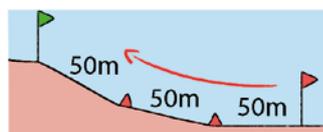
Description de la situation

L'exercice se déroule sur une montée progressive de 150 m avec couloir de 3 mètres de large.

Entre les deux premiers plots bleus (50 m de faux plat), le cycliste est assis.

Entre les deux plots blancs (50 m, pourcentage moyen), le cycliste avance assis en bec de selle.

Entre les deux plots rouges (50 m, pourcentage élevé), le cycliste est en danseuse.



Consignes

- Regard porté loin devant sur la porte de sortie

Comportements attendus

- Garder sa vitesse et avancer son centre de gravité progressivement jusqu'à la position debout

Critères de réalisation

- Trajet rectiligne
- Pédalage rond

Variantes

- Utilisation des pédales automatiques
- Pente au pourcentage supérieur
- Braquet imposé





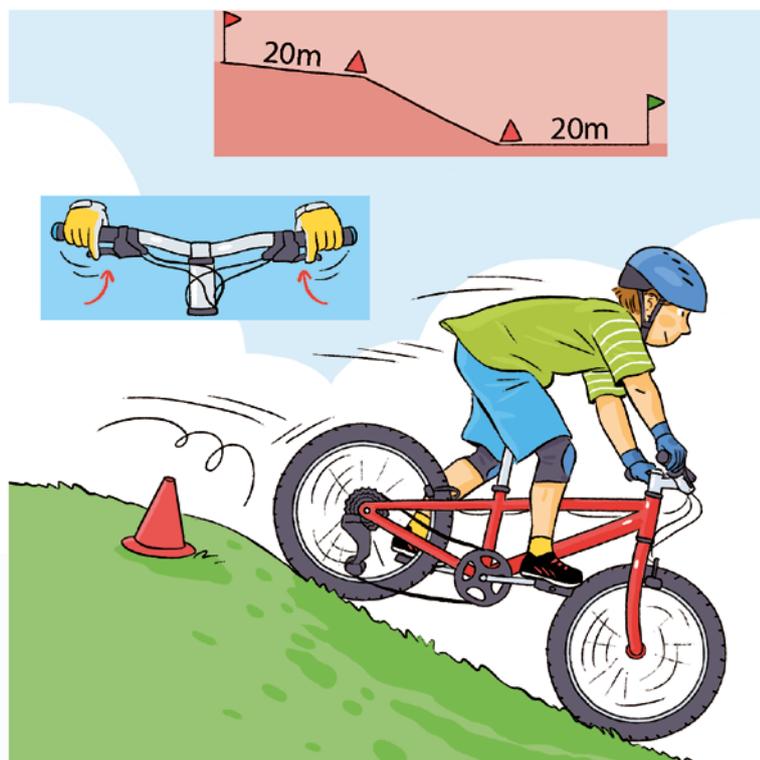
SITUATION DE RÉFÉRENCE 11 LE DESCENDEUR

Le cycliste recule son centre de gravité en descente

Description de la situation

Descente progressive : couloir de 2 mètres de large matérialisé par des plots.

Faux plat descendant (20m) puis descente à fort pourcentage (20 m), puis plat.



Consignes

- Regard porté loin devant sur la porte de sortie

Comportements attendus

- Contrôler sa vitesse et reculer son centre de gravité progressivement
- Les épaules restent au-dessus du cintre
- Talon bas

Critères de réalisation

- Pédales horizontales
- 2 doigts sur les 2 freins
- Nombril sur la selle en zone rouge

Variantes

- Pente avec un pourcentage supérieur





SITUATION DE RÉFÉRENCE 12

LE FACTEUR

Le cycliste monte et descend de vélo en mouvement

Description de la situation

L'exercice se tient sur un terrain plat.

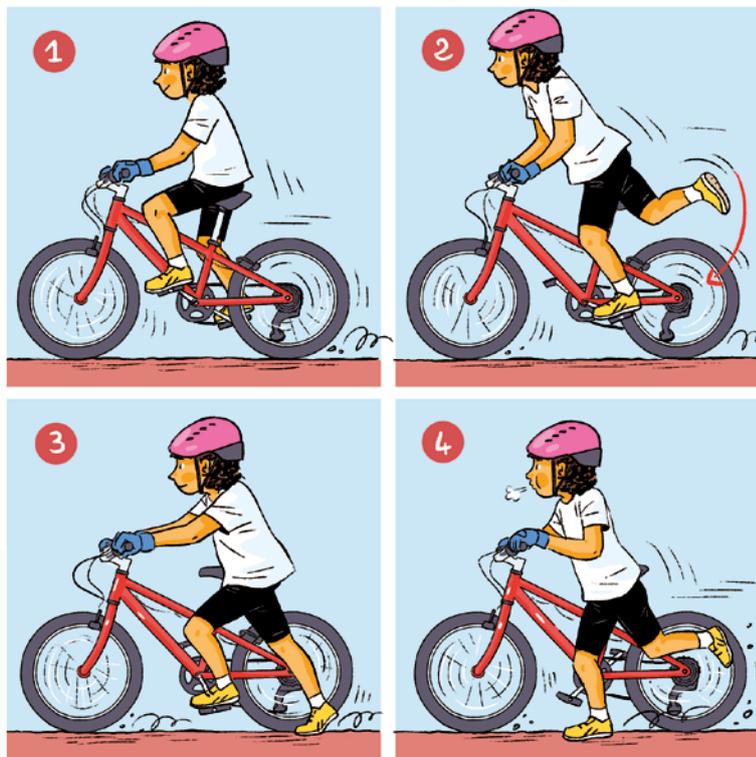
Le cycliste effectue le cycle suivant :
Pédalage, Facteur, Patinette, Trottiner, Patinette,
Facteur, Pédalage.

Consignes

- Marquer un temps sur la pédale basse en descendant
- Patiner (3 appuis), descendre du vélo et trottiner à côté du vélo
- Replacer son pied sur la pédale basse, patiner (3 appuis) et remonte sur le vélo et reprendre le pédalage

Critères de réalisation

- Marquer un temps sur la pédale basse en descendant
- Vélo légèrement incliné
- Patiner (3 appuis)
- Remonter sur le vélo et reprendre le pédalage



Comportements attendus

- Montée et descente du vélo à droite comme à gauche en passant la jambe opposée par l'arrière

Variantes

- Utilisation de pédales automatiques (Déchaussage et Chaussage)
- Prise en compte du temps sur le parcours





SITUATION DE RÉFÉRENCE 13 LES POTES

Le cycliste accepte le contact avec les autres cyclistes

Description de la situation

Sur une surface plane, 2 par 2, les cyclistes roulent de front à allure régulière.

Il lâchent chacun une main pour aller la poser sur l'épaule de leur partenaire.



Consignes

- Rouler lentement et régulièrement

Comportements attendus

- Les deux cyclistes ne zigzaguent pas

Critères de réalisation

- Les deux cyclistes se tiennent sur 50m

Variantes

- Réaliser l'exercice à 3, 4, 5...





SITUATION DE RÉFÉRENCE 14

LE ROI DU BRAQUET

Le cycliste met en relation - braquet - puissance à développer - difficulté rencontrée

Description de la situation

Sur une colline comportant différentes portes (1 m) de différentes couleurs.

L'éducateur(trice) annonce au cycliste les couleurs des portes par lesquelles il doit passer pour gravir la colline.

Ce parcours devra permettre 2 changements de plateau.

Le cycliste indique à l'éducateur(trice), avant de s'élancer, quel braquet il va choisir entre chaque porte.



Consignes

- Utiliser le dérailleur avant de manière opportune

Comportements attendus

- Annonce des braquets pertinents
- Mise à l'épreuve de son projet tactique

Critères de réalisation

- Les braquets sont connus et « justes »
- La chaîne n'est pas croisée.
- Le pédalage est rond
- Les vitesses ne craquent pas





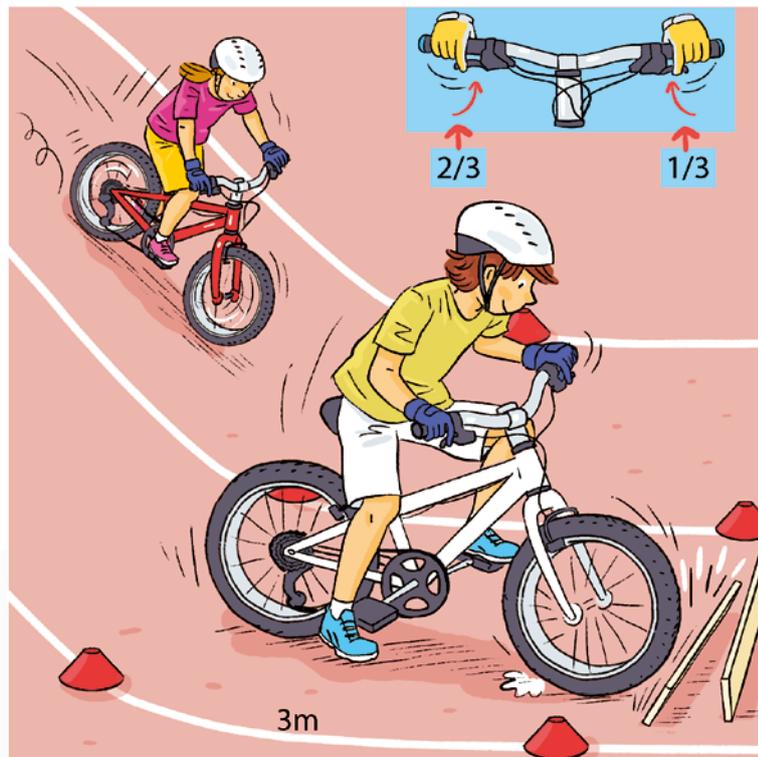
SITUATION DE RÉFÉRENCE 15 LE FREINAGE DOSÉ

Le cycliste dose son freinage avant/arrière

Description de la situation

Descente progressive (faible à forte).

Arrêt dans la zone matérialisée (3 mètres).



Consignes

- Pédales horizontales
- Nombriil sur la selle

Critères de réalisation

- Les freins avant et arrière sont utilisés
- (1/3 avant et 2/3 arrière)
- Pédales horizontales

Comportements attendus

- La première latte est renversée mais pas la seconde

Variantes

- Demander un temps d'arrêt (surplace) dans la zone
- Toucher le pneu arrière avec les fesses



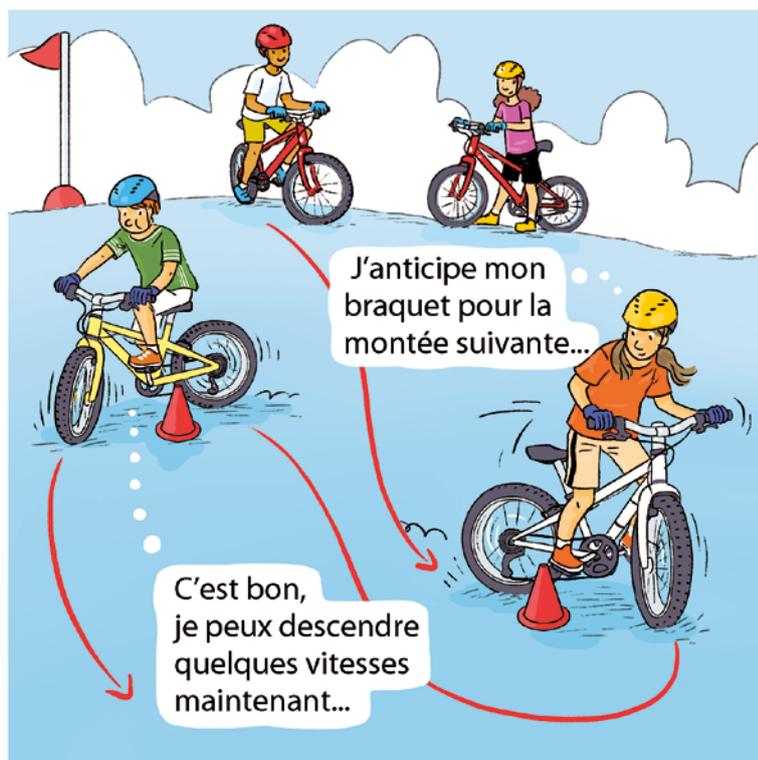


SITUATION DE RÉFÉRENCE 16 UN COUP D'AVANCE

Anticiper le changement de braquet avant d'affronter la difficulté

Description de la situation

Parcours en alternance montée/descente sur des pentes moyennes, nécessitant d'anticiper le braquet à utiliser.



Consignes

- Porter le regard loin vers l'avant ou sur l'obstacle suivant
- Décentrer son regard
- Déterminer la trajectoire de placement de la roue avant

Comportements attendus

- Regard porté sur la porte suivante

Critères de réalisation

- Braquet adapté et « confortable »

Variantes

- Assis ou debout



A

SITUATION DE RÉFÉRENCE 17

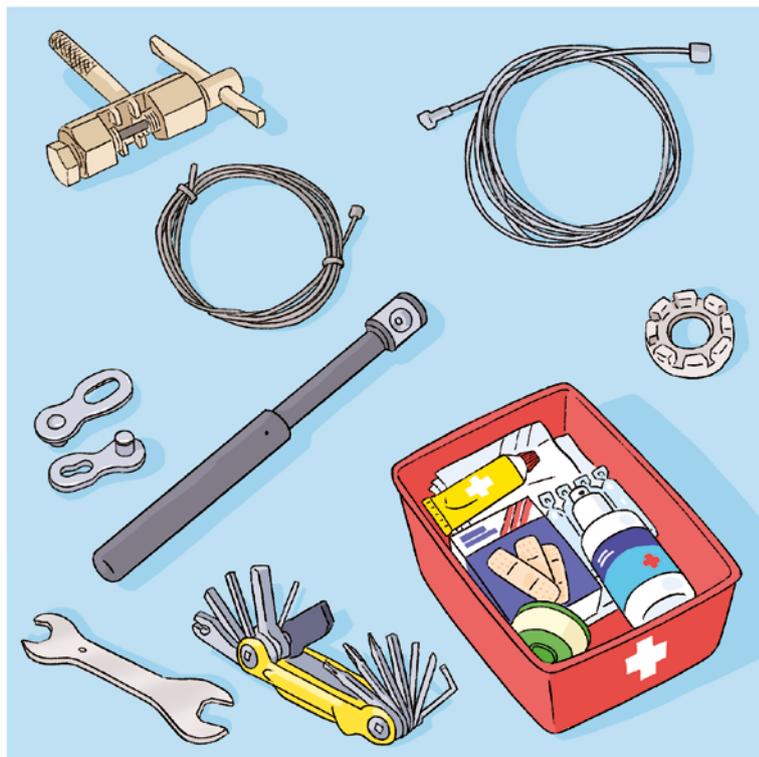
LA TROUSSE DE RÉPARATION

Le cycliste nomme et définit l'utilité des éléments qui composent la trousse de réparation



Description de la situation

- Câbles de dérailleur
- Câbles de frein
- Clés Allen
- Clé à rayons
- Clés plates
- Dérive-chaîne
- Maillon rapide
- Trousse à pharmacie



Consignes

- Les éléments de la trousse sont étalés sur la table



Variantes

- On peut intégrer des éléments inutiles



Sortie d'une journée



Description de la situation

La sortie organisée ou randonnée du club se déroule sur 1 journée, est longue de 20km maximum et possède un dénivelé positif maximum de 150 m.

Le début de la sortie consiste à quitter la ville.

Description rapide de l'environnement proche (faune flore, etc).

Comportements attendus

- Préparer son vélo avant la sortie
- Savoir démonter, monter et recentrer une roue
- Nettoyer son vélo après la sortie
- Réparer une crevaison
- Préparer l'itinéraire sur une carte

Critères de réalisation

- Chaque cycliste sera alternativement leader ou serre file

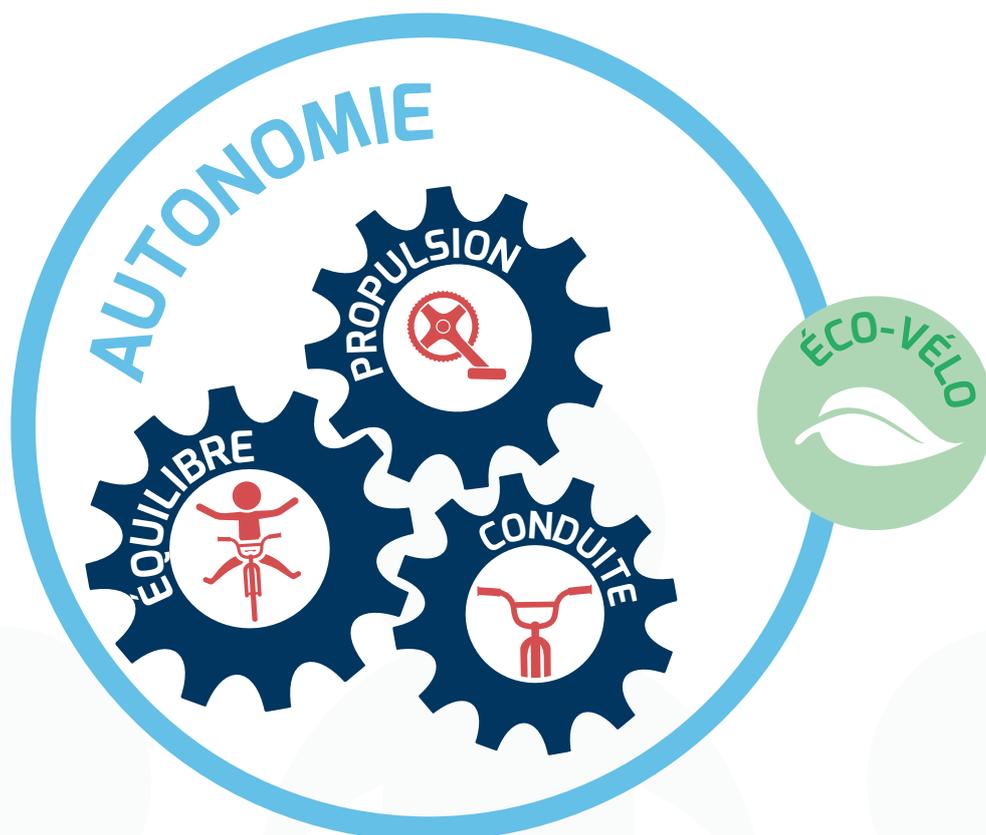
Variantes

- Gérer effort



CYCLE 3

Le niveau 3 est l'aboutissement du processus d'apprentissage de l'École Française de Cyclisme. L'autonomie de fin de cycle se caractérise par une sortie de 2 jours.



La validation de l'ensemble des situations pédagogiques du cycle permet à l'enfant d'obtenir le **bracelet noir** et par conséquent le **diplôme du « Savoir-rouler »** qui est à valider par l'éducateur(trice) dans le passeport du cycliste remis à chaque enfant





Le cycliste prend large avec la roue avant pour tourner court

Description de la situation

Sur un faux plat descendant, une zone de trial de 2 m de large est matérialisée par de la rubalise ou des coupelles rapprochées.

Elle comprend 4 virages (2 à droite et 2 à gauche).



Consignes

- Regard porté sur la sortie du virage
- Pédalage rond

Comportements attendus

- Ouverture du virage pour ne pas se retrouver tout de suite à l'intérieur

Critères de réalisation

- La roue avant frôle la rubalise à l'extérieur du virage
- Les 6 demi tours sont enchaînés sans poser le pied au sol

Variantes

- Terrain plat
- Pédaler / Freiner



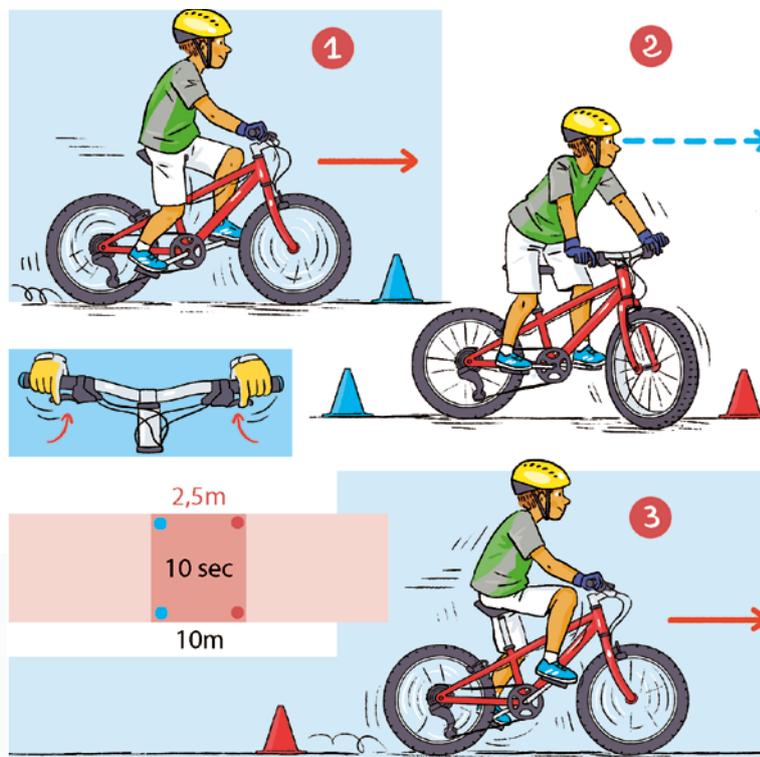


SITUATION DE RÉFÉRENCE 20 LE SURPLACE

Équilibre statique : Debout 10 à 15 secondes

Description de la situation

Couloir de 10 m sur 2 sur le plat et au milieu une zone de 2.50 m matérialisée par 4 plots.



Consignes

- Entrer dans le couloir par la porte d'entrée en pédalant
- Marquer une pause au milieu du couloir
- Emprunter la porte de sortie
- Regard porté sur la porte de sortie
- Tourner légèrement le cintre et mettre le pied opposé devant (pédale à l'horizontale)

Comportements attendus

- Ne pas poser le pied dans le couloir

Critères de réalisation

- Pied d'appui devant
- Debout sur le vélo
- 2 doigts sur les 2 freins

Variantes

- Plat ou faux plat montant



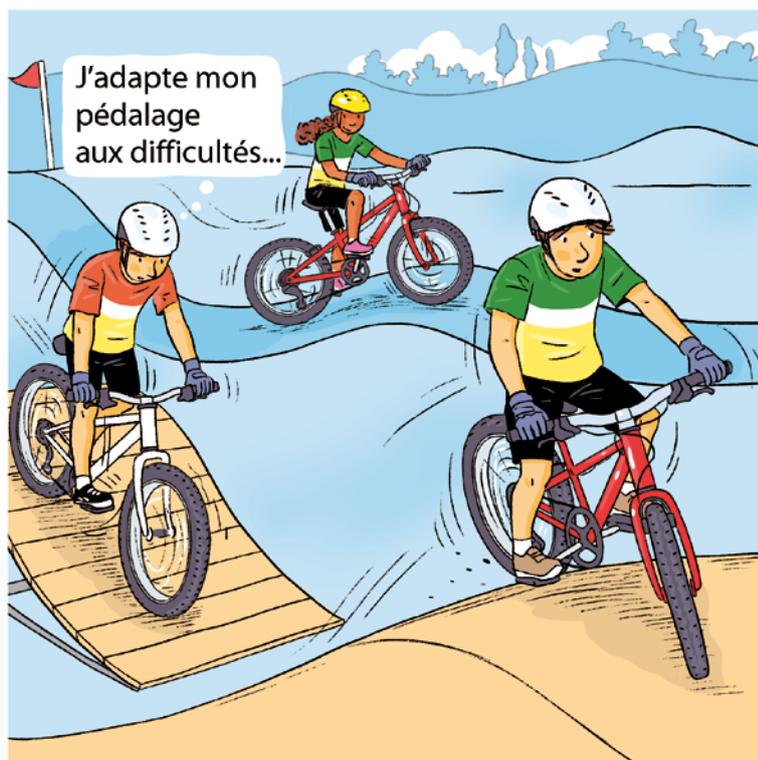


SITUATION DE RÉFÉRENCE 21 LE ROIS DE L'EFFICACITÉ

Évoluer à une vitesse optimale quel que soit la difficulté

Description de la situation

Sur un terrain BMX : whoops, bosses, départ.



Consignes

- Pédalage continu sur les whoops
- Utilisation de l'élan sur les bosses
- Braquet adapté pour remonter à la ligne de départ

Comportements attendus

- Pédaler de manière continue et fluide
- Le cycliste adapte sa position et anticipe la difficulté

Critères de réalisation

- Assis et/ou debout sur le vélo
- Pas de saccade au niveau du pédalage

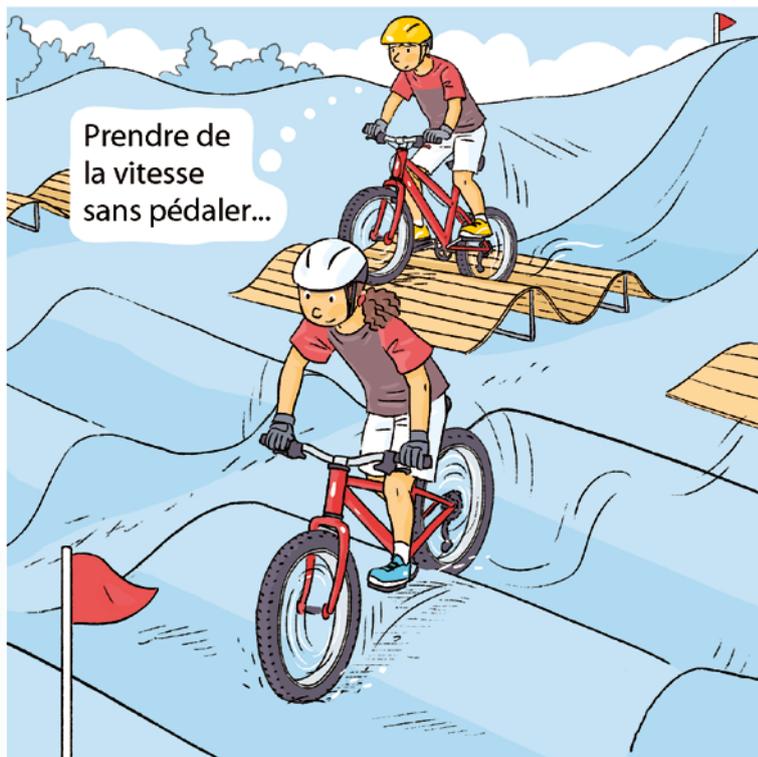
Variantes

- Prise en compte du temps sur le parcours





Se déplacer sans pédaler sur des bosses



Description de la situation

Sur un terrain BMX : woops, bosses, départ.

Consignes

- Prendre de la vitesse sans pédaler
- Utilisation de l'élan et de l'effet du pompage pour gagner de la vitesse

Comportements attendus

- Ne pas pédaler
- Prendre de la vitesse et la conserver

Critères de réalisation

- Position de cavalier
- Souplesse des jambes

Variantes

- En duel 2 par deux, le premier arrivé (sans pédaler) a gagné



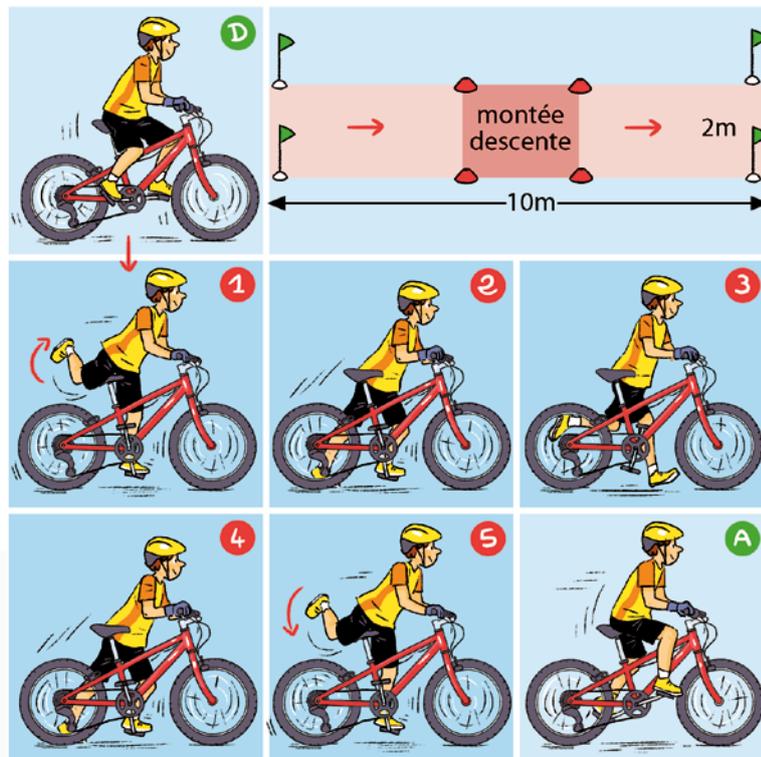


SITUATION DE RÉFÉRENCE 23 MONTÉE À LA VOLÉE

Le cycliste monte sur le vélo en courant à la volée

Description de la situation

Couloir de 10 m sur 2 sur le plat découpé en 3 zones égales matérialisées par des plots.



Consignes

- Élan, souplesse, reprise du pédalage

Comportements attendus

- Montée et descente du vélo à droite comme à gauche maîtrisée

Critères de réalisation

- Le cloche pied est fluide
- La pose sur la selle est contrôlée
- Les pédales sont retrouvées avant la fin de la zone
- Le pédalage a repris avant la sortie

Variantes

- Utilisation de pédales automatiques (Chaussage)
- Prise en compte du temps sur le parcours





Le cycliste défie un camarade sur un parcours qu'il a choisi et arrive le premier

Description de la situation

Colline comportant de multiples portes de couleurs différentes.

Le cycliste choisit un trajet (ex Bleu-blanc-rouge) et défie un camarade sur ce parcours.



Comportements attendus

- Repérer le trajet favorable et qui posera le plus de problèmes à son camarade (connaissance de soi / des autres)
- Développement tactique par mise à l'épreuve de ses choix

Critères de réalisation

- Arriver le premier en fin de parcours





SITUATION DE RÉFÉRENCE 25 LE CATCH

Le cycliste apprend à frotter

Description de la situation

2 par deux, les cyclistes provoquent des contacts (épaules, main,) sans chercher à faire à chuter.



Consignes

- Rentrer en contact physique avec son partenaire

Comportements attendus

- Les deux cyclistes opposent leurs forces

Critères de réalisation

- Le contact est réel





SITUATION DE RÉFÉRENCE 26

ROULER EN PELOTON PRENDRE UN RELAIS

Le cycliste apprend à rouler en groupe et à se déplacer à l'intérieur de ce groupe

Description de la situation

Groupe de cyclistes qui évolue, en peloton de 5 à 10 cyclistes, sur une route départementale peu fréquentée.



Consignes

- Rouler proche de ses camarades
- Rouler à vitesse moyenne
- Être attentif et regarder loin devant

Critères de réalisation

- Les relais sont fluides, réalisés sans trop d'écarts
- La vitesse du peloton est maintenue
- Le peloton est remonté à l'abri du vent

Comportements attendus

- Les cyclistes prennent les relais tour à tour
- Le peloton s'organise en fonction du vent (file montante / descendante)

Variantes

- Le relais est organisé sur 2 files
- Organiser un éventail



Le cycliste fait une sortie de deux jours

Description de la situation

Sortie organisée sur deux jours venant clôturer le cycle 3

Le début de la sortie consiste à quitter la ville.

Préparation du parcours en amont sur la carte (routière, IGN).

Maîtrise de la conduite en ville, en lien avec la sécurité routière.

Sensibilisation à la gestion des déchets et attitude Eco responsable.



Consignes

- Le cycliste prépare seul tout son matériel (vélo et 2 trousse) et prend la météo

Critères de réalisation

- Terminer le parcours sans difficulté
- Rouler en toute sécurité
- Autonomie mécanique, alimentaire et hydratation

Comportements attendus

- Respect du parcours, de la nature
- Autonomie si bris de chaîne ou crevaison
- Connaître la conduite à tenir en cas d'accident
- Utilisation d'une carte routière / IGN
- Endurance et gestion de son effort pour faire le parcours en entier



PROGRAMME ECO-VÉLO



En plus des apprentissages techniques, l'École Française de Cyclisme est le lieu de transmission d'un certain nombre de connaissances, valeurs complémentaires, d'un savoir-être exemplaire. Ces points s'inscrivent légitimement au sein des trois cycles proposés.

L'École Française de Cyclisme a pour objectif de former les cyclistes de demain, dans une logique bien évidemment sportive mais aussi de déplacement et de loisir (aller à l'école, se déplacer en ville, se promener, etc). Tout au long des 3 cycles d'apprentissage, l'éducateur(trice) pourra donc développer les contenus qui sont présentés sous l'appellation « Éco-vélo » (mécanique, environnement, santé, sécurité & citoyenneté). Les différents thèmes sont abordés de façon progressive tout au long des séances.

Thème 1 : Mécanique

L'autonomie à vélo ne peut être dissociée de l'entretien de son vélo et de petites réparations à effectuer.

Objectif : Gagner en autonomie pour la sortie, savoir réparer les principaux problèmes sur un vélo.

Compétences minimales à acquérir :

- Diagnostiquer un problème mécanique sur un vélo
- Réaliser l'entretien de son vélo

Thème 2 : Environnement

Le cycliste évolue dans un environnement naturel et doit apprendre à se familiariser avec celui-ci.

Objectif : Impliquer les cyclistes dans une démarche d'éco-citoyenneté et découvrir les notions de cartographie, d'environnement et de développement durable.

Compétences minimales à acquérir :

- Se repérer et s'orienter dans un milieu naturel
- Reconnaître le milieu qui nous entoure
- Adopter des comportements écoresponsables



Thème 3 : Santé

La pratique régulière du cyclisme est bénéfique pour la santé et améliore le bien-être physique, mental et social, la qualité de vie et la perception de soi.

Objectif : apprendre les fondamentaux relatifs à la santé

Compétences minimales à acquérir :

- S'hydrater et s'alimenter
- Préserver son capital-santé

Thème 4 : Sécurité & Citoyenneté

La sécurité à vélo est un objectif de tous les instants.

Objectif : Adopter un comportement exemplaire pendant la pratique et rouler en toute sécurité

Compétences à acquérir :

- Rouler en toute sécurité.
- Donner une alerte

	Cycle 1 Principales compétences à acquérir	Cycle 2 Principales compétences à acquérir	Cycle 3 Principales compétences à acquérir
Mécanique	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler l'état de son vélo • Remettre une chaîne dérailée 	<ul style="list-style-type: none"> • Réparer une crevaison • Nettoyer son vélo 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation du dérive chaîne • Régler ses dérailleurs
Environnement	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter un comportement écoresponsable : les déchets • Identifier son environnement proche 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter un comportement écoresponsable : l'eau • Adopter un comportement écoresponsable : le recyclage • Lecture d'une carte de randonnée : relation carte/terrain • Connaissance Faune / Flore locale 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre la météo • Lecture d'une carte de randonnée
Santé	<ul style="list-style-type: none"> • S'hydrater • S'alimenter 	<ul style="list-style-type: none"> • Les étirements et les échauffements • Le sommeil • Prendre son pouls 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les pratiques addictives (tabac, alcool, cannabis) • Préparer son sac et son équipement
Sécurité & Citoyenneté	<ul style="list-style-type: none"> • Sécurité Garder sa droite et rouler en file indienne • Citoyenneté Respect / Politesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Citoyenneté Accepter les différences • Sécurité Le code de la route à vélo 	<ul style="list-style-type: none"> • Citoyenneté Appréhender le fonctionnement du club • Citoyenneté Se familiariser avec l'arbitrage • Sécurité Prévenir les secours



PROGRAMME ÉCO-VÉLO



CYCLE 1

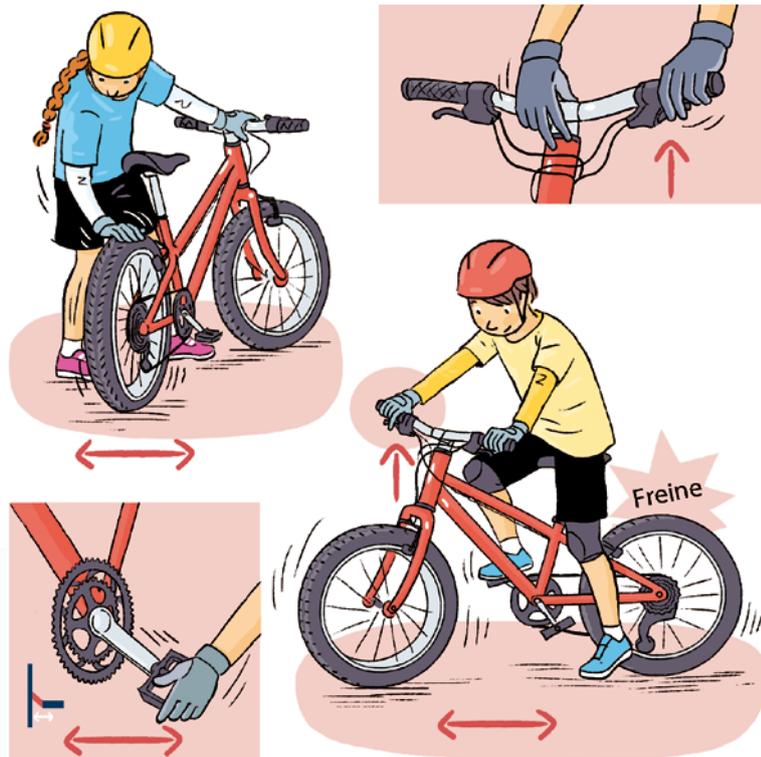


Contrôler l'état de son vélo

Description de la situation

Avant toute sortie, le jeune cycliste doit être capable de vérifier, par lui-même, que son vélo est en bon état. Sa sécurité en dépend. Il procède donc aux vérifications suivantes :

- L'état des freins et l'inclinaison des leviers
- La hauteur de selle (adaptée à sa taille)
- Les éventuels jeux qui pourraient être dangereux (direction, roulements)
- Les fixations des roues



Comportements attendus

- Procéder aux vérifications et signaler les problèmes rencontrés à l'éducateur(trice)
- Vérifier les freins (une main sur le frein avant/arrière et faire avancer/reculer le vélo)
- Vérifier la colonne de direction (le frein avant bloqué et deux doigts au niveau de la direction, en faisant avancer ou reculer le vélo, pour sentir éventuellement du jeu)
- Vérifier qu'il n'y a pas de jeu dans les roues et qu'elles sont bien attachées (une main sur la roue en la faisant bouger latéralement)
- Contrôler le pédalier (prendre la manivelle et observer le jeu au niveau latéral)

Messages clés

- Qui ménage sa monture va loin !
- Un vélo en bon état pour pouvoir progresser en toute sécurité

+ Variantes

- Vérifier le vélo du copain



Remettre en place une chaîne de vélo

Description de la situation

Le jeune cycliste arrive à remettre sa chaîne par lui-même.



Comportements attendus

- S'arrêter en toute sécurité afin de constater le problème
- À ce stade, le jeune cycliste n'est pas nécessairement capable de régler les butées des dérailleurs qui peuvent occasionner un saut de chaîne
- Repartir une fois la chaîne bien remise sur les plateaux et les pignons

Messages clés

Une chaîne qui déraille, c'est souvent un vélo mal réglé



Inviter les licenciés à ne rien jeter au sol

Informer sur les moyens de limiter la production de déchets

Description de la situation

L'éducateur(trice) aborde le sujet environnemental et questionne les jeunes cyclistes sur la production de déchets par an, le temps de dégradation dans la nature.

L'éducateur(trice) indique que la quantité de déchets a doublé en 40 ans : chaque français jette en moyenne 390 kg de déchets par an.

- Réduire les déchets permet de limiter la pollution et le rejet de gaz à effet de serre

Il vaut donc mieux :

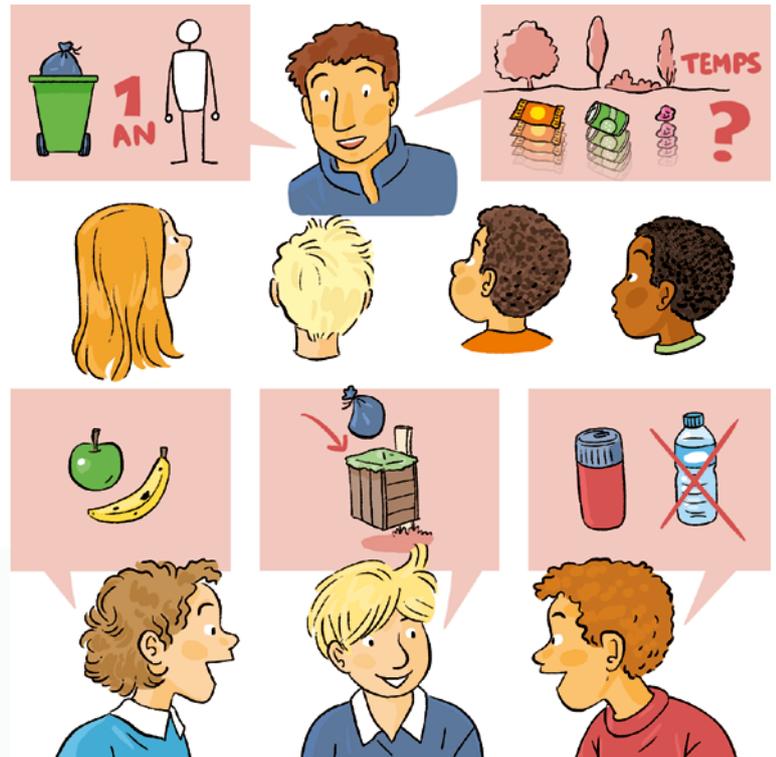
- Utiliser un bidon plutôt qu'une bouteille d'eau
- Privilégier des aliments contenus dans une boîte aux portions individuelles

Comportements attendus

- L'enfant privilégie les fruits car les déchets produits seront détruits naturellement
- L'enfant connaît la durée de vie des déchets dans la nature

Messages clés

- On ne jette rien par terre, cela pollue



Nommer les éléments essentiels de l'environnement proche (relief, arbres, faune)

Description de la situation

L'éducateur(trice) organise une sortie dont les objectifs sont :

- La détection et l'observation des couleurs, des formes, des reliefs, des constructions
- L'écoute des bruits et leurs nombres, leurs rythmes ou les silences
- La comptabilisation des véhicules, des hommes ou des animaux

L'éducateur(trice) signale aux jeunes cyclistes les différentes scènes de vie visibles.



Comportements attendus

- Le développement du vocabulaire
- L'enfant appréhende le monde qui l'entoure

Messages clés

- Ne pas rouler le nez dans le guidon
- Apprécier le monde qui nous entoure



Transmettre aux licenciés des réflexes alimentaires simples et adaptés

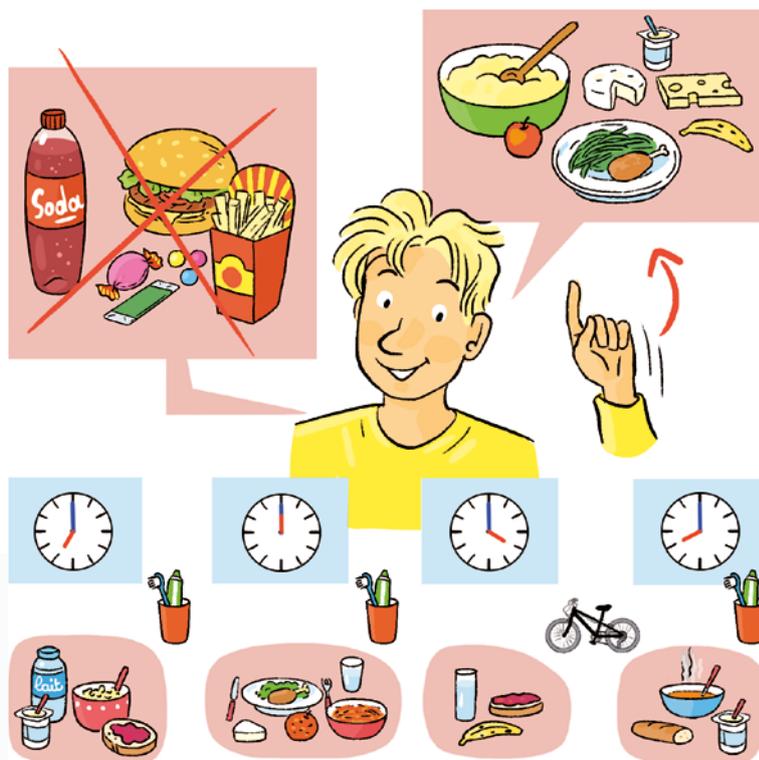
Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement (3 repas + 1 collation par jour)

Description de la situation

L'éducateur(trice) questionne les enfants sur les repas pris en amont de la séance.

L'éducateur(trice) explique l'importance de varier son alimentation (viande, poisson, poulet, œufs, légumes, etc).

L'importance des glucides est mentionnée, le « carburant » de la pratique sportive.



Comportements attendus

- Savoir qu'il faut éviter les sucreries, les sodas, et les aliments gras
- Être capable de nommer les sucres lents principaux.
- Savoir qu'il faut prendre une collation si l'entraînement est éloigné du repas
- L'enfant sait qu'il faut se laver les dents après chaque repas

Messages clés

- Il faut prendre son repas calmement et prendre le temps de mâcher
- Je mange au moins 2 heures avant l'effort
- J'évite tous les aliments gras
- Un petit-déjeuner complet permet de bien commencer la journée
- Je mange au minimum 5 fruits et légumes par jour



Sensibiliser les jeunes licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique



Description de la situation

L'éducateur(trice) renseigne les jeunes cyclistes et formule des questions :

- Boire en amont de l'effort permet une meilleure préparation
- S'hydrater durant l'effort favorise la régulation de la température corporelle
- Boire après l'effort permet une meilleure récupération et remplace l'eau perdue avec la transpiration

L'éducateur(trice) explique :

- La seule boisson indispensable au sportif est l'eau
- Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants
- Expliquer aux jeunes que le corps humain est composé à plus de 70% d'eau
- L'activité sportive engendre des pertes hydriques (sueur) et conduit à une baisse de la performance physique

Comportements attendus

- Savoir qu'il faut boire davantage s'il fait chaud
- L'eau doit être bue à température ambiante
- L'enfant comprend qu'il faut boire par petites quantités mais régulièrement



Messages clés

- Viens toujours t'entraîner avec ton bidon personnel
- L'eau est bonne pour la santé
- Je m'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées
- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire
- Lorsque j'éprouve la sensation de soif, je privilégie l'eau et j'évite les sodas



Savoir rouler sur la chaussée, seul ou en groupe

Description de la situation

Rouler sur une petite route ou un chemin, laisser par sécurité un espace entre chaque cycliste, rester bien à droite.



Comportements attendus

Les jeunes cyclistes restent bien en file indienne et roulent à droite de la chaussée. L'éducateur(trice) doit indiquer les éléments suivants :

- Laisser un espace entre chaque cycliste
- Observer les actions du cycliste présent devant
- Prévenir en cas d'arrêt ou de changement de direction

Messages clés

- La sécurité du groupe dépend du comportement de chacun
- Je préviens si je change de direction
- Sur la route, c'est à droite que je roule



L'éducateur(trice) transmet les codes de la politesse, précise le cadre de travail et s'assure qu'ils sont respectés

Description de la situation

L'éducateur(trice) accueille tous les enfants et fait la liaison avec les parents. Il(Elle) se place à un endroit stratégique pour que les enfants le saluent.

L'éducateur(trice) veille à ce que les enfants échangent une poignée de main avec les autres enfants en arrivant dans le vestiaire, se saluent de nouveau à la fin de l'entraînement.

Se saluer mutuellement avec respect permet d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent et favorise l'échange et la communication.

L'éducateur(trice) communique aux parents les règles de vie du groupe et les incite à être présents lors de la réunion de rentrée. Il(Elle) indique qu'il est possible de le rencontrer à la fin d'un entraînement par exemple.

L'éducateur(trice) peut s'appuyer sur le poster des 8 principes à respecter dans un club FFC.

Messages clés

- Je dis « bonjour », « merci », « au revoir »
- J'arrive à l'heure à l'entraînement
- Mon vélo est en bon état de marche en arrivant



Comportements attendus

- La connaissance du prénom de l'éducateur(trice) et des camarades
- Un langage approprié est employé
- La ponctualité
- Prévenir l'éducateur(trice) en cas d'absence prévisible
- Les enfants saluent les camarades et l'entraîneur



PROGRAMME ÉCO-VÉLO



CYCLE 2



Réparer une crevaison en autonomie

Description de la situation

Changer une chambre à air et regonfler le pneu.

Comportements attendus

- Commencer par enlever la roue crevée
- S'il s'agit de la roue arrière, il convient de positionner la chaîne sur le petit pignon
- Décrocher le système de freinage pour faciliter l'enlèvement de la roue
- Éventuellement enlever l'air encore présente dans la chambre à air
- Utilisation des démontes pneus pour déjancer le pneu
- Enlever la chambre à air
- Vérifier l'absence d'éléments étrangers dans le pneu avec la main
- Mettre une nouvelle chambre à air, remettre le pneu si possible sans démonte pneu
- Remettre la roue, la chaîne sur le pignon
- Attacher le serrage rapide et remettre les freins
- Regonfler la chambre à air



Messages clés

- La pression c'est dans les pneus, pas dans la tête

+ Variantes

- Challenge : réaliser le meilleur temps pour changer la chambre à air d'un vélo
- Apprendre à réparer une chambre à air crevée (colle, rustine, etc)

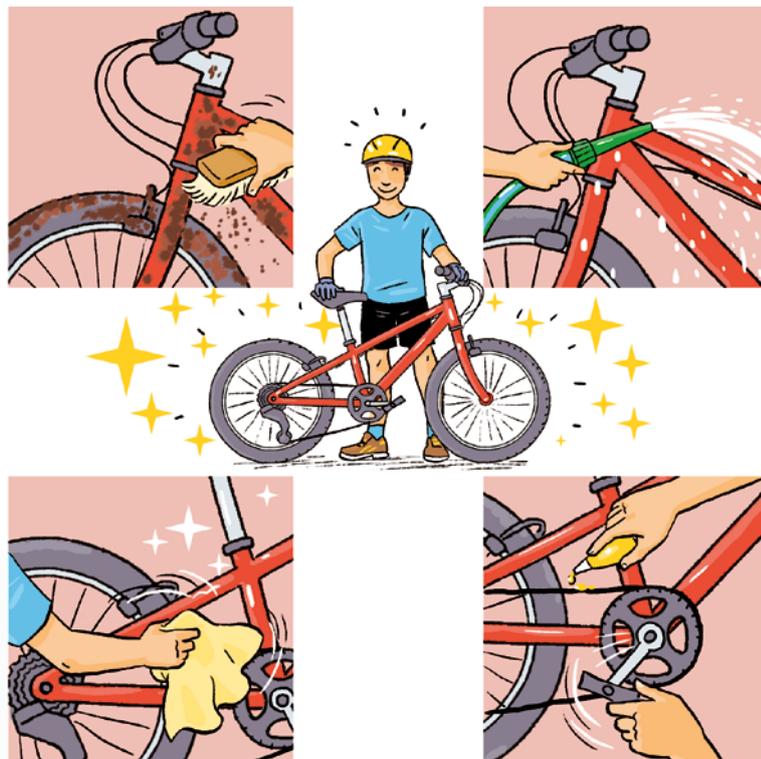


Nettoyer son vélo

Description de la situation

Un vélo sale n'est pas compatible avec un bon fonctionnement.

Nettoyer son vélo permet un bon entretien et des vérifications complémentaires.



Comportements attendus

- Commencer par enlever les principales saletés à l'aide d'une brosse
- Utiliser un jet d'eau, avec de la pression, et le passer sur l'ensemble du vélo
- Ne pas s'attarder sur les roulements (boîtier de pédalier, jeu de direction, moyeu)
- Sécher le vélo à l'aide d'un chiffon.
- Huiler la chaîne avec un lubrifiant adapté (terrain sec, terrain humide)

Messages clés

- Entretien son matériel permet de le garder en bon état plus longtemps



ÉCO-VÉLO | CYCLE 2

THÈME 2 : ENVIRONNEMENT

Sensibiliser les enfants à la valeur de l'eau et les inciter à faire attention à leur consommation au quotidien (douche, brossage des dents, fermeture des robinets...)

Description de la situation

L'éducateur(trice) explique que l'eau est précieuse, il est donc important et essentiel de l'économiser au quotidien.

Exemples à mentionner :

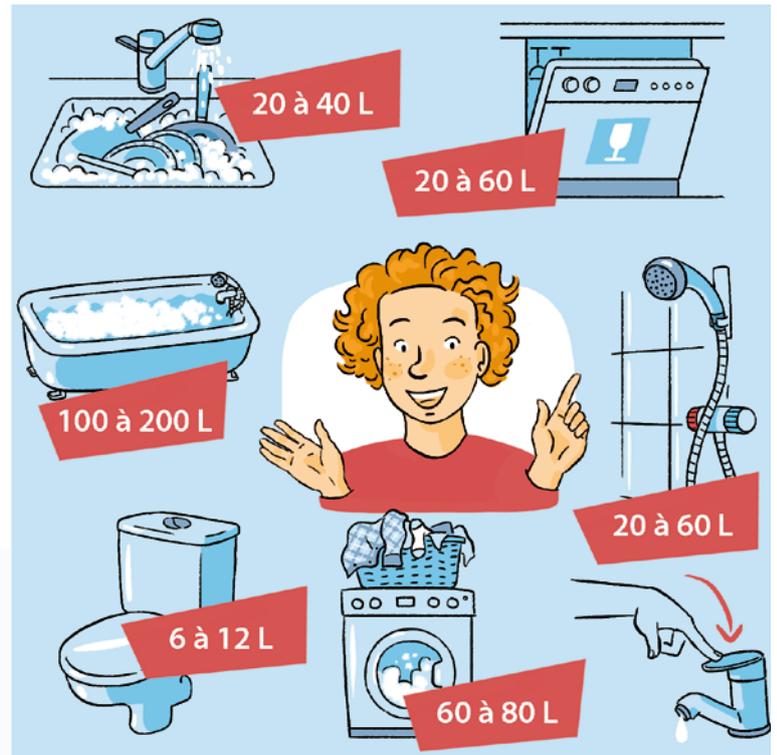
- Un robinet mal fermé engendre jusqu'à 120 litres d'eau gaspillés en une journée
- Un bain consomme 3 à 4 fois plus d'eau qu'une douche

Éviter le gaspillage d'eau au sein du club et à l'extérieur. Prendre conscience de la rareté de l'eau et de la nécessité de l'utiliser avec discernement.

L'éducateur(trice) veille à limiter au maximum les gaspillages lors des séances, entraînements, sorties, dans les vestiaires et douches...

Comportements attendus

- L'enfant sait qu'il faut bien fermer le robinet après avoir rempli son bidon
- Privilégier l'eau du robinet à l'eau en bouteille pour remplir les bidons



Messages clés

- On ne joue pas avec l'eau
- L'eau est précieuse, il faut l'économiser



Sensibiliser les enfants au tri des déchets et à l'utilisation des poubelles de recyclage

Description de la situation

L'éducateur(trice) interroge les enfants sur les poubelles et les déchets associés.

L'éducateur(trice) explique aux licenciés du club et à leur entourage les principes du tri sélectif et du recyclage des déchets en s'appuyant sur des exemples.

Chaque français produit plus d'un kilo de déchets par jour. Il est donc important de faire prendre conscience de l'impact environnemental.

Une bourse aux vêtements à destination des parents et des licenciés peut être organisée. Les gants, maillots, cuissards, etc, trop petits auront une nouvelle vie.

Le club veille à ce que des poubelles de tri sélectif soient présentes le jour des manifestations qu'il organise.

Comportements attendus

- Reconnaître les déchets
- Connaître le code couleurs des poubelles de recyclage



Messages clés

- Trier, c'est regrouper par famille des déchets qui seront réutilisés pour confectionner de nouveaux objets
- Quand mes équipements sont trop petits, je peux en faire don au club, qui trouvera quelqu'un de plus jeune pour en profiter
- Quand mes équipements sont trop petits, je peux en faire don au club, qui trouvera quelqu'un de plus jeune pour en profiter



Appréhender les distances et les temps et la relation carte / terrain

Description de la situation

Après avoir expliqué le fonctionnement du compteur, l'éducateur(trice) organise une sortie « les yeux sur le compteur et la montre ». Les objectifs sont :

- Appréhender les distances (en se repérant aussi par rapport aux panneaux et bornes)
- Découvrir les vitesses (vitesse moyenne de la sortie, maximum, etc)

Un licencié peut être désigné comme « gardien du temps » et signaler par exemple une pause boisson toutes les 20 minutes

- Repérer les points particuliers sur le terrain (étang, pont, moulin, sommet, etc)
- Reprendre le parcours réalisé sur une carte à l'arrivée
- La prise de conscience de la notion d'échelle et des éléments particuliers : s'approprier les notions d'échelle, la relation carte/terrain

Comportements attendus

- L'enfant découvre l'intérêt de la montre et du compteur, comme indicateur fiable
- L'enfant découvre les échelles temporelles et spatiales



Messages clés

- Les chiffres au service du vélo
- Mesurer avant de se mesurer

Variantes

- Jouer avec différentes cartes possible (carte IOF/ IGN) ou image satellite



Appréhender son environnement : Connaître la faune et la flore locale

Description de la situation

Au cours d'une sortie, le groupe fait une pause dont l'objet est la découverte des différents arbres de la forêt locale ou animaux.



Comportements attendus

- Le développement du vocabulaire
- Reconnaître les principaux arbres locaux
- Reconnaître les principaux animaux et oiseaux locaux

Messages clés

- Le vélo est un outil de découverte de la nature
- Le cycliste doit être un ambassadeur de la nature



Faire prendre conscience aux licenciés de l'importance de l'échauffement et des étirements dans la pratique sportive (et compétitive)

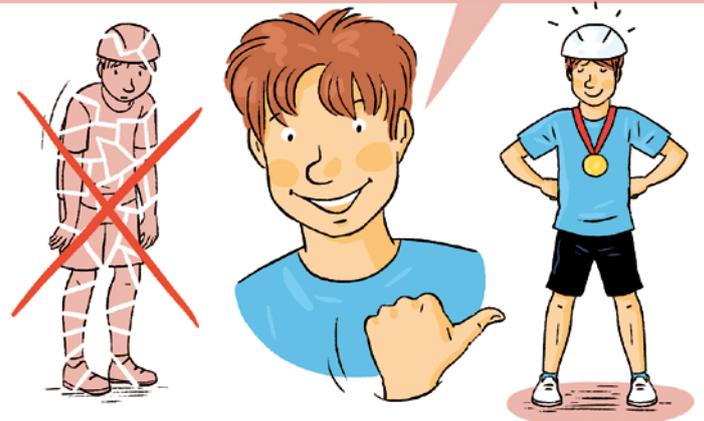
Description de la situation

L'éducateur(trice) questionne le jeune cycliste sur l'échauffement et les étirements.

L'éducateur(trice) explique que l'échauffement favorise l'activation cardio respiratoire, musculaire et concentration, une meilleure efficacité.

Les étirements permettent d'éviter les blessures et une meilleure récupération.

L'éducateur(trice) illustre par exemple son propos en comparant un bâton rigide et élastique souple.



Comportements attendus

L'enfant sait que l'échauffement et les étirements :

- Préparent le corps à l'effort
- Limitent le risque de blessure
- Favorisent la performance physique

Messages clés

- Pour être performant sur le vélo, suivez les conseils de vos éducateurs(trices)
- Les étirements font partie de l'entraînement à part entière
- Les étirements sont bon pour la santé



Expliquer aux jeunes les bienfaits d'un sommeil régulier et de qualité

Description de la situation

L'éducateur(trice) questionne les enfants sur leurs habitudes liées au sommeil.

L'éducateur(trice) explique qu'un tiers de la vie est passée à dormir. Le sommeil est un moment essentiel pour la croissance et la récupération physique.

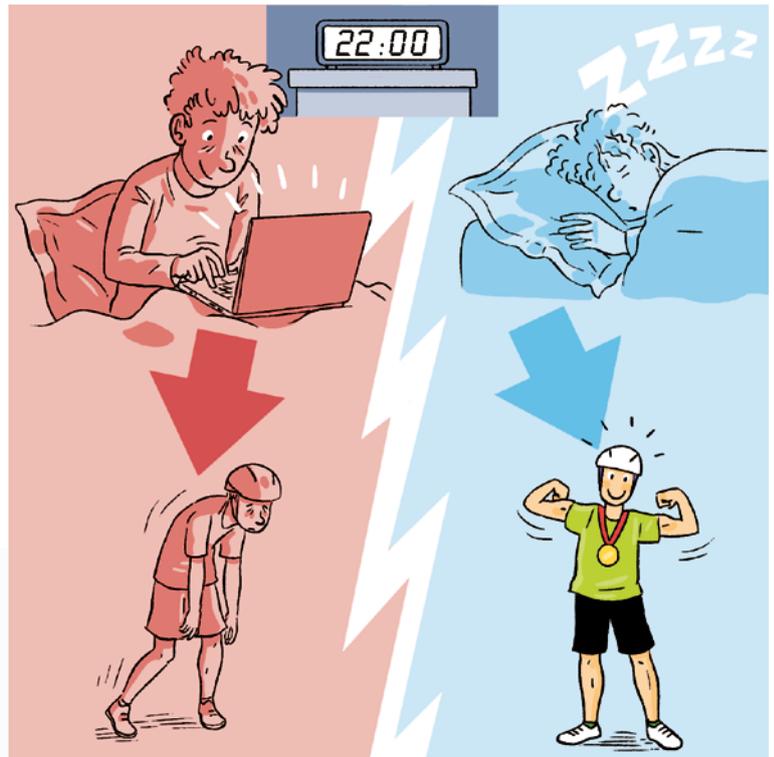
Le sommeil est une alternance de cycles :

- Sommeil profond pour récupérer
- Sommeil paradoxal pour apprendre et rêver

C'est pendant la phase du sommeil profond (début de la nuit) que l'hormone de croissance est secrétée, elle permet la préparation des tissus et des cellules usées.

Comportements attendus

- L'enfant sait qu'il faut se coucher tôt pour être en forme le lendemain
- Éviter les écrans avant de se coucher afin de favoriser la récupération



Messages clés

- Pour bien se reposer et récupérer, il est essentiel de se coucher et de se lever à des horaires réguliers
- Les heures de sommeil avant minuit comptent double
- Un dîner léger avant de se coucher et un petit-déjeuner complet pour bien commencer la journée plein d'énergie



Prendre son pouls et sa fréquence respiratoire

Description de la situation

L'éducateur(trice) renseigne les enfants quant au pouls et aux cycles de respiration.

Il(Elle) explique que le pouls correspond à l'activité du cœur, varie selon l'âge et l'activité physique. Le placement des doigts sur le cou ou au poignet permet une mesure du pouls.

Un cycle de respiration consiste en une inspiration et une expiration.



Comportements attendus

- Prendre son pouls en comptant sur 15 secondes et on multiplie par 4
- Prendre le pouls d'un camarade et comparer avec le sien
- Prendre son pouls après un effort et comparer

Rappel

Pouls maximum = 220 battements – âge

Messages clés

- Les grands champions ont un cœur qui bat lentement
- Avec l'activité physique le pouls augmente, pour amener le sang oxygéné aux muscles
- Le cœur amène le sang oxygéné et différents éléments nutritifs aux différents muscles



Utilisez le poster inclus dans le Kit pédagogique

Montrer la richesse de la diversité et bannir toute forme de discrimination entre les membres du club et adversaires

Description de la situation

L'éducateur(trice) explique que le racisme, le sexisme, l'homophobie, le rejet d'une religion, la moquerie, la violence, le rejet du handicap etc... n'ont pas leur place dans le sport.

L'éducateur(trice) demande à tous qu'on l'alerte si quelqu'un a été victime de tels actes. Le sport est l'école de la vie et du « bien vivre ensemble ».

Les 8 grands principes du club FFC sont là pour donner un cadre au fonctionnement.



Comportements attendus

- L'enfant sait que la moquerie et l'insulte sont discriminatoires
- L'enfant maîtrise ses paroles et ses gestes
- L'enfant s'exprime en respectant les autres et ses éducateurs(trices)

Messages clés

- Si je veux être respecté il faut avant tout que je respecte les autres
- Tout le monde a le droit de faire du vélo
- L'humour n'est jamais une excuse à l'insulte ou à la discrimination



Apprendre et maîtriser le code de la route à vélo

Description de la situation

L'éducateur(trice) explique qu'un certain nombre de règles définissent la circulation sur la route. Le cycliste doit connaître le code de la route pour pouvoir circuler en toute sécurité sur la chaussée.

L'éducateur(trice) commence par présenter les principaux panneaux. La forme du panneau et la couleur donnent déjà des renseignements !

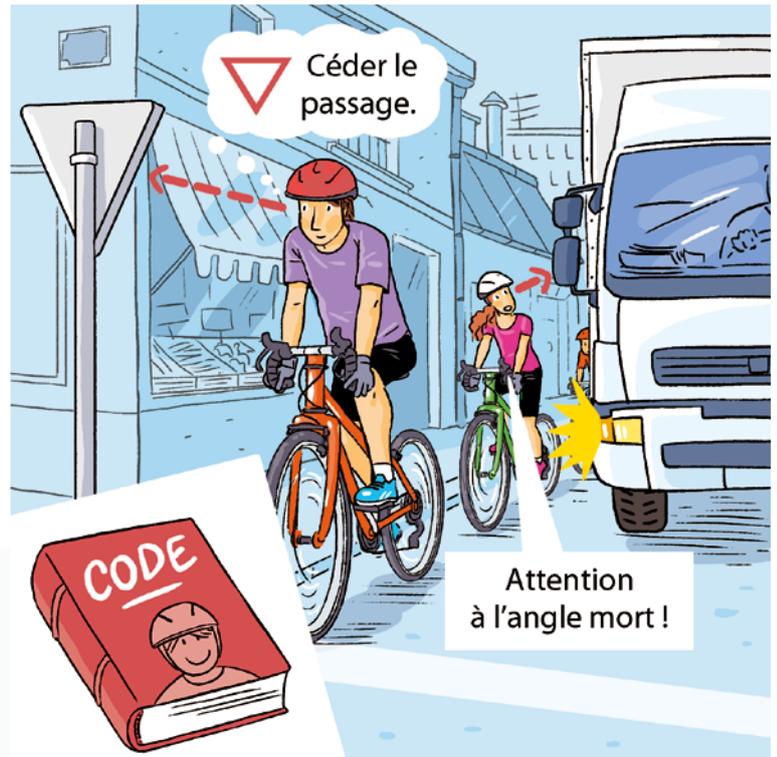
- Rond : obligation (bleu) ou interdiction (rouge)
- Triangle : avertissement
- Carré : Indication non obligatoire

L'éducateur(trice) peut organiser un petit parcours avec les panneaux pour vérifier que le jeune cycliste adopte la bonne conduite.

S'appuyer sur la liste des panneaux en annexe pour au fur et à mesure des séances aborder tous les panneaux qui concernent la pratique du vélo. Et ne pas oublier les panneaux récents, spécifique aux vélos (Exemple : tourner à droite).

Comportements attendus

- L'enfant s'approprie les panneaux principaux qui concernent la pratique du vélo
- L'enfant adopte un bon comportement sur la chaussée et ne se met pas en danger



Messages clés

- En ville et sur la route, je respecte la signalisation



PROGRAMME ÉCO-VÉLO



CYCLE 3



Savoir réparer une chaîne

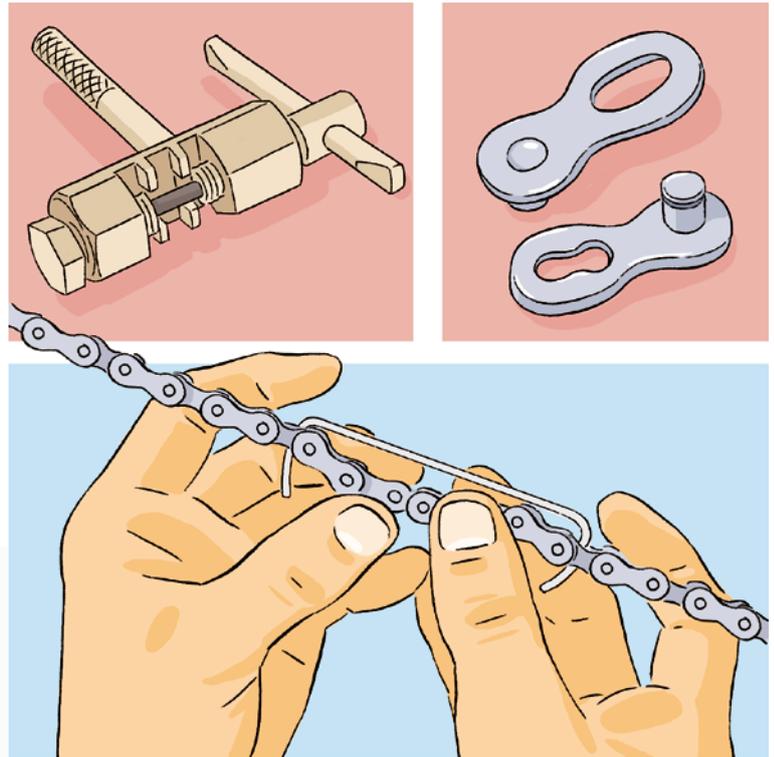
Description de la situation

Casser une chaîne fait partie des aléas de la pratique du cyclisme

- Récupérer la chaîne si elle est tombée par terre
- Remettre la chaîne en place
- Positionner un maillon interne (mâle) et un maillon externe (femelle) l'un en face de l'autre, avec un rivet en place sur l'une des deux plaques du maillon externe.
- Éventuellement enlever un maillon (là où la chaîne s'est cassée)
- Conserver le rivet en place sur l'une des plaques externes d'un maillon externe
- Joindre les deux extrémités de la chaîne et placer le même axe votre dérivateur, le rivet et les trous situés sur ces deux maillons à assembler
- Actionner l'outil afin de pousser le rivet dans la chaîne. Il ne doit pas dépasser d'un côté ou de l'autre

Comportements attendus

- Utiliser le dérivateur en procédant par étapes à la réparation



+ Variantes

Utilisation d'un maillon rapide

- Dans ce cas, il faut élever les maillons endommagés et ne conserver que deux maillons internes
- Placer alors les deux parties du maillon rapide, de façon à ce qu'elles s'emboîtent l'une avec l'autre
- Attention les maillons rapides sont spécifiques, en fonction du nombre de pignons



Régler les dérailleurs

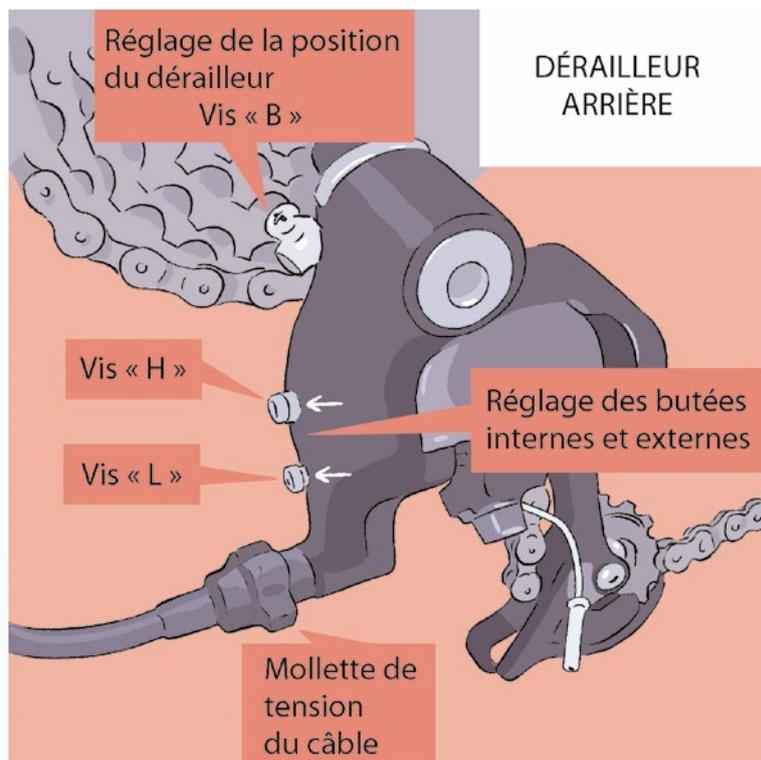
Description de la situation

L'éducateur(trice) explique l'importance d'avoir des vitesses bien réglées.

Les vitesses qui sautent ou craquent peuvent générer des incidents.

Réglage du dérailleur arrière :

- Étape 1
Régler les butées hautes et basses pour ne pas dérailer. Se mettre sur le petit pignon et desserrer le câble du dérailleur. Commencer par régler les butées basses et hautes avec les petites vis (H) et (L) du dérailleur pour que les galets soient parfaitement alignés avec le premier et dernier pignon
- Étape 2
Régler la tension du câble. Mettre la vis de tension à moitié de sa course et remettre le câble du dérailleur en tension. Jouer avec la vis de tension pour que le dérailleur s'aligne bien sur les pignons, ce qui permet de changer les vitesses avec beaucoup de fluidité
- Étape 3
Éventuellement vérifier la tension du dérailleur avec la vis B. Sur le grand pignon, le galet supérieur du dérailleur doit être juste en dessous du pignon, sans jamais le toucher



+ Variantes

Le même principe permet de régler le dérailleur avant

- S'assurer que les câbles, les gaines et les butées sont en bon état avant tout réglage
- Il est nécessaire de les changer régulièrement



Lire un bulletin météo et adapter son parcours

Description de la situation

Prendre la météo sur un site internet, observer le ciel et l'environnement et adapter son parcours en fonction.

Sur le bulletin météo vont être observés : le vent, la précipitation prévue, les températures, les heures de lever et de coucher du soleil.

Les adaptations du parcours prévues sont :

- Les vêtements portés en fonction de la température, du vent
- La présence d'un gilet jaune si risque de retour en pénombre, voir éclairage
- La boisson (eau en quantité si forte chaleur)
- En fonction du parcours prévus (plus court car risque de retour à la nuit par exemple)

Comportements attendus

- Les jeunes sont capables d'analyser la météo et d'adapter leur parcours, leur tenue



Messages clés

- Le cyclisme est un sport d'extérieur



Utiliser une carte de randonnée et préparer un parcours

Description de la situation

Travailler sur la carte du lieu d'implantation du club pour plus de facilité.

- Étape 1
Commencer par s'appropriier la légende d'une carte de randonnée (les couleurs, les noms des lieux, la végétation, l'eau, etc)
- Étape 2
Utiliser une boussole pour orienter la carte
- Étape 3
À l'aide de la carte, un jeune cycliste détermine, avec l'aide de l'éducateur(trice), un parcours qui pourrait être fait avec le groupe

Comportements attendus

- Se familiariser avec la légende de la carte
- Se repérer sur la carte en observant le terrain
- Orienter la carte



Connaitre les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive

Description de la situation

L'éducateur(trice) questionne l'enfant sur les conséquences du tabac sur la santé.

Il explique ensuite que la fumée contient des substances dangereuses qui perturbent la respiration. Les capacités respiratoires doivent être les meilleurs possibles sur un vélo.

Il faut savoir dire non à un proche (fumeur) qui propose une cigarette.

La cigarette crée une dépendance et il est difficile de s'arrêter.



Comportements attendus

L'enfant sait que fumer :

- est dangereux pour la santé
- nuit à la performance sportive
- est addictif

Messages clés

- Fumer est mauvais pour la santé
- Essayer c'est déjà trop
- J'ai de la personnalité. Je ne veux pas faire comme les autres
- Ton argent s'envole en fumée



Informer et faire prendre conscience aux licenciés des dangers liés à la consommation d'alcool et à leurs conséquences sur la santé

Description de la situation

L'éducateur(trice) questionne l'enfant sur la dangerosité de l'alcool et sa présence dans la société.

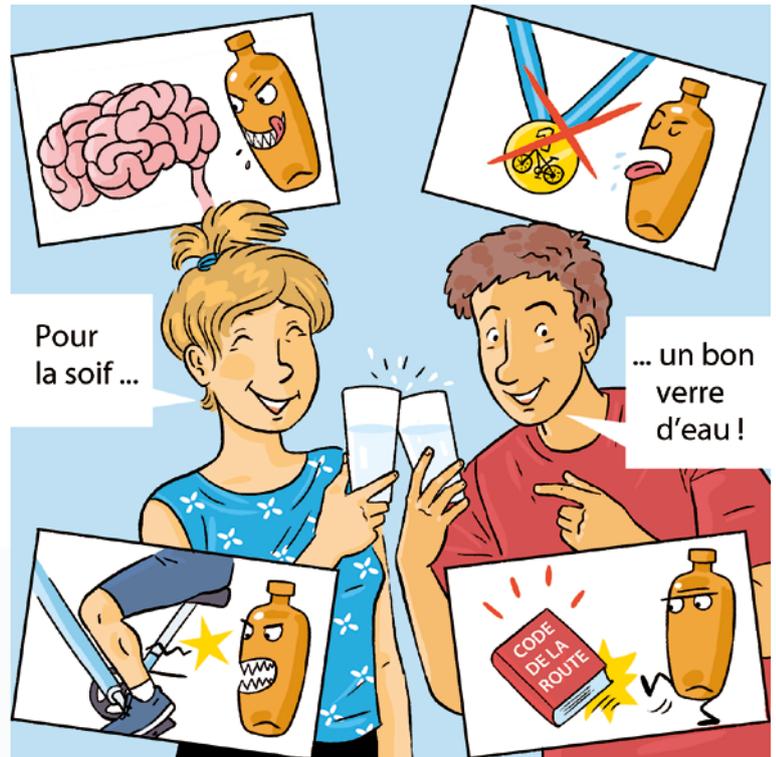
Il explique ses effets sur la performance et la santé du sportif (fatigue, perte de contrôle, agressivité, infraction du code la route, addiction, etc)

- L'alcool augmente le temps de réaction et entraîne une mauvaise coordination
- L'alcool ne désaltère pas. Il accélère au contraire la déshydratation du corps, augmente le risque de crampe et ne permet pas une récupération optimale.
- Boire de l'eau et les étirements sont eux favorables à une bonne récupération
- L'alcool est un psychotrope : il modifie le comportement des personnes

Comportements attendus

L'enfant sait que l'alcool :

- est dangereux pour la santé
- nuit à la performance sportive
- est addictif



Messages clés

- L'alcool est mauvais pour la santé
- Essayer c'est déjà trop
- Pour être performant sur le vélo, je ne bois que de l'eau
- Pour passer une bonne soirée, le mieux c'est la convivialité



Sensibiliser aux risques de la consommation de cannabis et expliquer ce qu'est une conduite dopante

Description de la situation

L'éducateur(trice) interroge les enfants sur l'usage du cannabis, la définition de cette drogue ou encore le dopage.

L'éducateur(trice) explique par conséquent que le cannabis est un produit illicite largement consommé en France, surtout par les jeunes. Il contient du THC qui agit sur le cerveau et peut rendre psychologiquement dépendant.

Fumer du cannabis diminue la lucidité et perturbe la mémoire immédiate, modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.

Le cannabis a des effets néfastes sur la réussite scolaire et la vie sociale.

Dans un contexte sportif, sa consommation s'assimile à une pratique dopante. S'il est repéré lors d'un contrôle antidopage, il entraînera une sanction.

On parle de conduite dopante lorsqu'une substance est utilisée dans le but de surmonter un obstacle à des fins de performance (sportive ou autre).

Comportements attendus

- L'enfant sait que la consommation du cannabis est interdite en France et est sur la liste des produits dopants
- L'enfant sait que le cannabis nuit à la performance sportive



Messages clés

- Le cannabis est interdit
- On peut être performant sans avoir recours à des produits grâce à une hygiène de vie adaptée



Conseiller les licenciés sur l'équipement et le matériel adaptés aux besoins de l'enfant

Description de la situation

L'éducateur(trice) questionne l'enfant sur la préparation du sac, son contenu, etc...

L'éducateur(trice) assimile la météo à une tenue adaptée et à la composition du sac (bidon, casque, lunettes, gants, maillot, coupe-vent, veste, etc).



Comportements attendus

- L'enfant sait ce qu'il faut mettre dans son sac
- L'enfant prépare son sac seul en utilisant une check-list

Messages clés

- Sac complet – cycliste prêt.
Sac incomplet – sortie risquée
- Je regarde la météo avant le vélo



Présenter les missions, rôles et tâches à assumer pour faire vivre son club

Description de la situation

Pour bien fonctionner, une association a besoin de bénévoles, de bénévoles ou de membres qui s'impliquent dans la vie du club. Les jeunes doivent pouvoir devenir des membres actifs.

L'éducateur(trice) présente les domaines au sein desquels il est possible de s'impliquer (événement, soirée, vente de calendrier, photos, etc). Il convient de valoriser les jeunes les plus actifs.



Comportements attendus

- L'enfant a construit une vision du club qui va au-delà de la séance d'entraînement
- L'enfant sait que l'on compte sur lui au-delà de la séance

Messages clés

- Ma famille et moi pouvons aider le club
- Au club, on rencontre des gens différents et on se fait des amis
- Il n'y a pas de petites tâches ou de grandes tâches. Il y en a pour tous
- Je peux apporter ma pierre à l'édifice. Je peux aider le club à grandir



Se familiariser avec l'arbitrage

Description de la situation

La FFC place toutes ses épreuves sous le contrôle sportif d'arbitres, appelés aussi commissaires. Ils sont formés à l'occasion de stages.

L'éducateur(trice) présente les différents niveaux de qualification :

- Les arbitres **clubs** sur les épreuves de leur club
- Les arbitres **régionaux** sur les épreuves du Calendrier Régional
- Les arbitres **nationaux** également, mais aussi sur les épreuves du Calendrier National de leur région d'appartenance
- Les arbitres **fédéraux** sur les épreuves françaises du Calendrier UCI
- Les Commissaires **Internationaux** désignés par l'UCI, sur ses épreuves partout dans le monde et par la FFC pour les épreuves internationales françaises

Suivant la discipline, les fonctions à occuper sont différentes.

Une convention de Jeune Arbitre peut être signée à partir de 14 ans pour devenir Arbitre École de vélo, 16 ans pour devenir Arbitre régional.

Comportements attendus

- L'enfant a construit une vision positive de l'arbitre qui est le garant des règles du jeu



Messages clés

Devenir arbitre est :

- Un moyen d'apporter une contribution au bon déroulement de nos compétitions
- Avoir l'esprit indépendant et avoir confiance en son propre libre-arbitre
- Mettre ses qualités d'organisation et son charisme au service de son sport préféré



Savoir prévenir les secours en cas d'accident

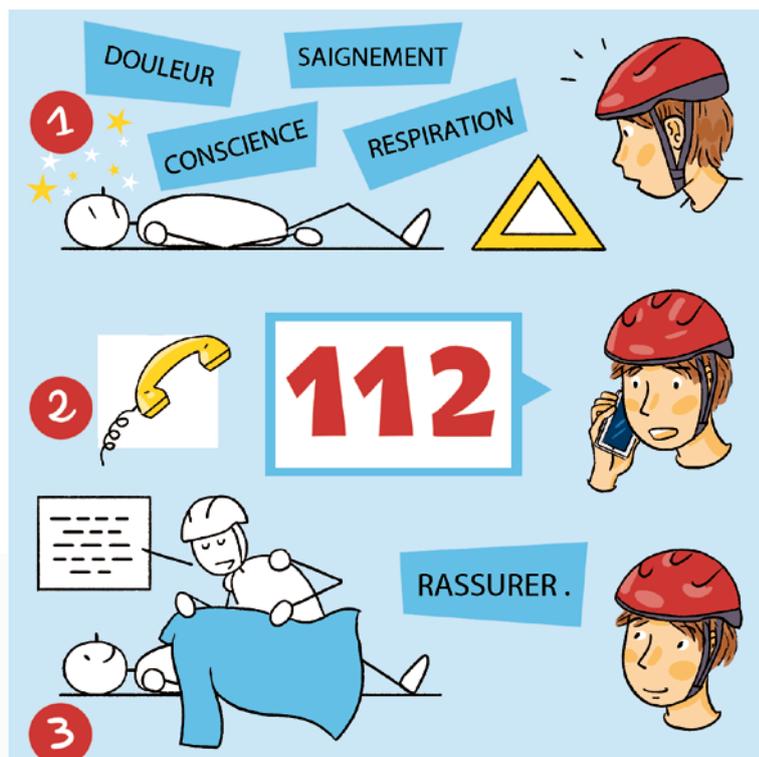
Description de la situation

Il est important de connaître la conduite à tenir si un accident intervient lors d'un entraînement.

L'éducateur(trice) rappelle qu'aller rouler seul comporte quelques risques, rouler à deux minimums est préférable. De même, la présence d'un téléphone portable est un plus en matière de sécurité.

L'éducateur(trice) présente les 3 grandes étapes de l'alerte (P.A.S)

- **Protéger** : Il faut veiller à ne pas aggraver l'accident en cours. Il faut donc protéger la zone avant de faire un point sur l'état de la victime (premières questions, respiration, conscience, saignements, etc)
- **Alerter** : Il faut maintenant avertir les secours pour qu'ils puissent arriver le plus vite possible. Le plus simple est de faire le 112 et de suivre les consignes des secours
- **Secourir** : Il faut enfin prendre soins du blessé dans l'attente de l'arrivée des secours : lui parler, le rassurer mais ne pas le déplacer ni chercher à enlever le casque



Messages clés

- Les accidents n'arrivent pas qu'aux autres
- Savoir porter secours peut servir dans toutes les occasions de la vie



ANNEXES

Liste des panneaux de circulation à vélo qu'il est utile de connaître :

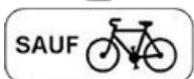
Panneaux en forme de rond rouge : Interdiction



Sens Interdit (à tous véhicules donc aussi aux vélos)



Sens interdit mais les vélos ont le droit de passer



Accès interdit à tous les véhicules à moteur

On retrouve ce panneau au début de certaines voies vertes ou sur les chemins de halage par exemple. Circulez en toute tranquillité, les moteurs sont exclus de la zone.

De temps en temps, une exception pour les riverains peut se retrouver sous le panneau et vous rappelle à une certaine prudence.



Accès interdit aux cycles

En aucun cas un vélo ne doit circuler sur une voie avec ce panneau !



Panneaux en forme de rond bleu : Obligation



Piste ou bande obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque

Il vous indique la voie ou la piste à emprunter de manière obligatoire.



Fin de piste ou bande obligatoire pour cycle

Fin de la zone obligatoire, vous pouvez revenir sur la route. Souvent, vous n'aurez pas d'autres choix !



Chemin obligatoire pour piétons

Ce panneau indique une zone réservée et même obligatoire pour les piétons. En l'absence d'autres panneaux, cela veut aussi dire que les autres moyens de déplacement comme le vélo y sont interdits, contrairement au roller qui lui est bienvenu puisqu'il est encore assimilé à un piéton dans le code de la route.



Fin de chemin obligatoire pour piétons

La zone d'obligation pour les piétons se termine ici.



Panneau triangulaire d'avertissement



Annnonce de cyclistes venant de droite ou de gauche

Panneau à destination des automobilistes surtout : Sur les 150 prochains mètres hors des villes, et sur les 50 prochains mètres en agglomération, ne vous étonnez pas de voir déboucher un cycliste de la gauche ou de la droite. Ce panneau vous l'indique. Ralentissez en voiture !



Proximité d'un endroit fréquenté par les enfants.

A destination des automobilistes : Plus respecté que le précédent, il vous informe de la présence d'enfants dans les parages. A noter, ces enfants peuvent aussi revenir de l'école en vélo sur les trottoirs où ils sont autorisés jusqu'à l'âge de 8 ans. Levez encore plus le pied droit !

Panneaux carrés bleus d'indication

Vous les retrouverez le plus souvent aux abords des pistes



Piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles à deux ou trois roues

Conseillée signifie que c'est sans doute plus prudent pour un cycliste d'y rouler, mais il n'est soumis à aucune obligation. Il peut s'il le souhaite emprunter la chaussée des automobilistes pour, par exemple, rouler à une vitesse plus rapide ou éviter le partage de la piste avec d'autres usagers.



Fin d'une piste ou d'une bande cyclable conseillée et réservée aux cycles à deux ou trois roues

Fin de l'itinéraire conseillé. Continuez votre chemin sur un autre type de voie ou faites demi-tour.





Panneau de signalisation d'une Voie verte

Rappel du terme Voie verte selon le code de la route (article R. 110-2) : route exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers. L'article R. 412-7 précise que les conducteurs de véhicules motorisés ne doivent pas circuler sur une voie verte.



Fin de signalisation d'une Voie verte

Fin de la voie verte, la voie s'arrête ou se transforme en un itinéraire moins restrictif telle qu'une véloroute par exemple, où l'on pourra rencontrer à nouveau des véhicules à moteur.



Entrée d'aire piétonne

Ce panneau fait suite à l'arrêté du 7 novembre 2008 relatif à la création d'un panneau pour les zones de rencontre et à la modification de la signalisation de l'aire piétonne. Les cyclistes sont autorisés à circuler (sauf disposition différente par arrêté municipal par exemple) à l'allure du pas et sans gêner les piétons. Les rollers en tant que piétons peuvent rouler dans ces aires.



Fin d'aire piétonne

On retrouve souvent ces panneaux dans les quartiers historiques ou les zones commerciales des centres villes.



Entrée d'une zone de rencontre

Légalisée avec le décret du 30 juillet 2008, cet espace est un lieu où tous les usagers se « rencontrent » avec une priorité au plus faible, et une vitesse limitée à 20km/h pour tous, quelque soit son mode de propulsion. Cela permet d'étendre des zones accessibles aux piétons, vélos, rollers, en empiétant sur la chaussée des automobiles.



Fin d'une zone de rencontre

Attention, fin de la zone de rencontre.





Impasse comportant une issue pour les piétons et les cyclistes

Si vous êtes un automobiliste, vous ne trouverez rien au bout du chemin, mais en vélo, un passage vous permettra de profiter de cet itinéraire moins fréquenté.



Panneau d'information sur les conditions particulières de circulation

Selon votre véhicule, vous trouverez des informations sur ce panneau vous indiquant la voie à emprunter. Vous y découvrirez aussi le nombre de voies, et des indications particulières pour les autres voies de la chaussée. Ici, il s'agit d'une double voie, dont une réservée pour les cyclistes.



Conditions particulières de circulation sur la route ou la voie embranchée

Si vous êtes un vélo, vous pouvez prendre la voie qui se présentera sur votre droite. Et amis automobilistes, cela veut aussi dire que des vélos peuvent surgir de votre gauche à contre sens à la prochaine intersection.



Indication d'une route à accès réglementé

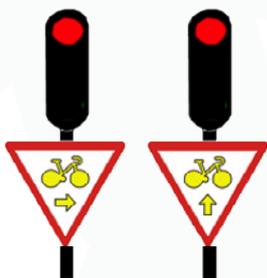
Ce qui veut dire de façon plus claire, pas de vélo sur cette route. Seulement les véhicules motorisés précisés sur ce panneau ou à proximité.



Fin de la route à accès réglementé

Les autres usagers peuvent espérer retrouver un itinéraire.

Panneau spécifique aux vélos



Tourne à droite ou tout droit

Indique que les vélos peuvent tourner à droite ou aller tout droit même si le feu est rouge.





ÉCOLE FRANÇAISE DE CYCLISME

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Fédération Française de Cyclisme
Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines
1, rue Laurent Fignon
78180 Montigny-le-Bretonneux

f FFCyclisme -  FFCofficiel
www.ffc.fr



MINISTÈRE
DES SPORTS

ŠKODA
We Love Cycling