

Apprentissage de la mobilité à vélo

L'utilisation du vélo comme moyen de déplacement quotidien est en plein essor. Cet engouement entraîne un besoin de formation, susceptible de concerner des publics divers : adultes (actifs ou retraités), enfants, personnes en recherche de mobilité et d'autonomie ou scolaires, etc.

La "**vélo école**" répond à ce besoin d'apprentissage du déplacement urbain et permet à tout cycliste d'acquérir plus de confiance et plus de sécurité.

Rappel des objectifs de la "**vélo école**" :

Etre capable de :

- se déplacer en sécurité et avec aisance en milieu urbain,
- se repérer et s'orienter en suivant son parcours,
- régler et entretenir son vélo (réglages basiques, réparations courantes).

Pour progresser dans ce contexte particulier, la FFCT propose un apprentissage d'une durée de 15 heures réparties en 10 séances de 1h30.

Chaque séance se décompose en 5 parties :

1. Accueil et présentation
2. **Théorique** : acquisition de connaissances,
3. **Mécanique** : acquisition de savoir faire, (1 séance sur 2)
4. **Pratique** : acquisition des techniques permettant l'autonomie à vélo,
5. **Bilan**.

Nb : le découpage horaire de la séance se fera en fonction des thèmes abordés.

Pour des raisons de sécurité et pour favoriser l'apprentissage, il est évident que le groupe de stagiaires ne devra pas être supérieur à 5 par éducateur (initiateur mobilité à vélo). L'idéal serait de proposer un accueil avec deux éducateurs pour 10 ou 12 stagiaires.

La programmation : la "**vélo école**" peut proposer une ou deux séances par semaine.

Programmation des séances

1^{ère} séance 1h30

Accueil et présentation du cycle d'apprentissage.

Connaissance du vélo :

- les différentes parties du vélo, les pièces, leur nom, leur fonction,
- le fonctionnement du vélo.

Mécanique :

- effectuer les premiers réglages sommaires,
- réglage de la hauteur de selle pour que les pieds touchent le sol, supprimer les pédales (pour les débutants).

Pratique :

Thème : acquérir des habiletés pour s'équilibrer et conduire son vélo :

Exercices en milieu protégé : hors de la circulation, sur un espace pouvant être aménagé (kit sécurité FFCT)

- Prise en main du vélo : la position, l'équilibre, le pédalage,
- Exercices d'habileté : déplacement « draisienne », patinette, équilibre déplacement avec 2 appuis au sol, démarrer, rouler droit, freiner, s'arrêter.

Bilan de la séance

2^{ème} séance (1h30)

Accueil et présentation de la séance

Connaissance théorique :

- Liste des points de sécurité à contrôler sur un vélo : pneus, freins, roulements, serrages.

Mécanique :

- effectuer les réglages de position : hauteur de guidon, position des leviers de frein, hauteur de selle.

Pratique :

Thème : maîtriser sa vitesse et son équilibre à faible vitesse.

Exercices en milieu protégé pour cette deuxième séance.

- conduire son vélo : rappel des exercices précédents,
- maîtriser sa vitesse et son équilibre, démarrer, rouler droit, virer, freiner, s'arrêter, redémarrer,
- acquérir de nouvelles habiletés pour améliorer l'équilibre, l'anticipation, la gestion de la vitesse, la prise d'information, la prise de décision,
- rouler en tenant le guidon avec une seule main pour permettre de signaler un changement de direction (gauche, droite),
- dissocier le regard de la ligne de déplacement.

Bilan de la séance

3^{ème} séance (1h30)

Accueil et présentation de la séance

Acquisition de connaissances :

- règles de conduite, réglementation, respect du Code de la route, du code la rue, les panneaux cyclistes, les différentes voies cyclables ,
- la place du cycliste sur la chaussée, la distance de sécurité / partenaire.

Mécanique :

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir (vélo, équipement du cycliste).

Pratique :

Thème : Aborder le déplacement en milieu urbain

Déplacement en milieu protégé au début pour finir en milieu urbain avec peu de circulation lors de cette 3^{ème} séance.

- appliquer les règles de conduite en milieu urbain,
- s'informer sur l'environnement urbain, décider de la stratégie à utiliser lors du déplacement, communiquer entre usagers.

Suivre les consignes et les déplacements du moniteur.

Bilan de la séance

4^{ème} séance (1 h 30h)

Accueil et présentation de la séance

Connaissance :

Définition de l'ensemble des panneaux routier et les règles de circulation (priorités), des voies de circulation utilisables par les cyclistes.

Mécanique :

- démonter, remonter et centrer les roues, réparer une crevaison,
- gonfler et vérifier la pression des pneus.

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir.

Pratique

Thème : s'insérer et rouler dans le flot de la circulation

- respecter la signalisation, les priorités, les emplacements destinés aux cyclistes, bandes et pistes cyclables, sas pour cyclistes,
- prévenir et changer de direction, anticiper le comportement des autres usagers,
- réagir à un signal (ex : feu tricolore, klaxon).

Bilan de la séance

5^{ème} séance (1 h 30h)

Accueil et présentation de la séance

Connaissance :

Les repères identifiables (échelle, légende, symboles) qui permettent de lire la carte ou un plan.

Mécanique :

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir.

Pratique

Thème : observer les particularités du secteur et s'orienter.

- suivre un itinéraire urbain et péri urbain à partir d'un plan,
- se repérer en fonction des particularités du terrain,
- retrouver le nom des rues et suivre un itinéraire sur un plan vierge.

Bilan de la séance

6^{ème} séance (1 h 30h)

Accueil et présentation de la séance

Théorie :

Composer un itinéraire (lecture de plan) en passant par des points ou des arrêts obligatoires (réaliser ensuite le parcours défini).

Mécanique :

- contrôler et régler les freins.

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir.

Pratique :

Thème : observer les particularités du parcours et agir en conséquence

- s'orienter et suivre un parcours urbain préparé à l'avance par le stagiaire.
- retrouver sur le terrain et sur le plan les panneaux, les repères caractéristiques.

Bilan de la séance

7^{ème} séance (1 h 30h)

Accueil et présentation de la séance

Consignes de sécurité :

La communication gestuelle et le verbale pour signaler un danger, un obstacle, un arrêt.

Mécanique :

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir.

Pratique :

Thème : transmettre des consignes et maîtriser son déplacement.

- définir les gestes indiquant l'arrêt, le changement de direction, l'obstacle ou les termes utilisés pour avertir d'un danger.
- mettre en pratique la gestuelle et les consignes verbales pour assurer la sécurité lors de la sortie.

Bilan de la séance

8^{ème} séance (1h30)

Accueil et présentation de la séance

Théorie

Comment négocier les problèmes de déplacements en fonction de : la chaussée, les turbulences, la visibilité.

- définir la conduite à tenir pour franchir un giratoire.

Mécanique :

- contrôler et régler les dérailleurs.

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir.

Pratique :

Thème : acquérir les bons réflexes en roulant pour appréhender les situations particulières liées au déplacement urbain :

- circuler dans un giratoire
- tourne à gauche, tourne à droite,
- circuler dans un couloir de bus,
- utiliser les pistes cyclables,
- se positionner (à l'arrêt) pour éviter les angles morts.

Bilan de la séance

9^{ème} séance (1h30)

Accueil et présentation de la séance

Théorie :

Analyse des problèmes posés par le déplacement péri urbain, réglementation sur le gilet haute visibilité.

Mécanique :

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir.

Pratique

Thème : maîtriser le déplacement en groupe en secteur péri urbain.

Fédération française de cyclotourisme

- évoluer au sein d'un petit groupe lors d'une sortie,
- organiser la progression du groupe en sécurité sur la chaussée,
- adapter son déplacement par rapport aux autres usagers (rouler en file ou à deux de front, respecter les distances de sécurité, suivre les consignes verbales et les indications gestuelles).

Bilan de la séance

10^{ème} séance (1h30)

Accueil et présentation de la séance

Théorie :

L'entretien du vélo et le matériel de base indispensable.

Mécanique :

- laver le vélo,
- contrôler les différents organes de sécurité, les jeux et l'usure des pièces, le montage et l'utilisation des pédales simples (ou autobloquantes) avec des cale-pieds.

Sécurité : vérifications d'usage avant de partir.

Pratique :

Effectuer un circuit en secteur urbain qui servira de test d'évaluation pour valider le degré de maîtrise de chaque participant.

Bilan de la séance

Attestation

Délivrance par la **Vélo Ecole FFCT** d'une attestation qui suit le cycle d'apprentissage.



Certificat de bonne pratique du vélo en milieu urbain

Délivré à Mr. Mme (nom, prénom)

A..... Le / /

Signature du président et cachet du club

Organisation des séances

Fédération française de cyclotourisme

Le cycle d'apprentissage proposé par la « **vélo école** » s'établit sur une base de 10 séances avec un objectif particulier à atteindre pour chaque séquence.

Les exercices décrits ci-dessous ont pour but de développer des attitudes ou des comportements moteurs nouveaux. Ils permettent d'améliorer ou de renforcer des habiletés qualifiées de prioritaires (+) ou de secondaires (*) parmi les fondamentaux techniques du vélo : A - l'équilibre, B - la propulsion, C - le freinage et D - la conduite.

Ces exercices ne sont pas tous à réaliser ; ce ne sont que des exemples qui doivent être adaptés en fonction des capacités des pratiquants.

Exercices ou descriptions des tâches à réaliser	A	B	C	D
Conduire son vélo en le tenant uniquement par la selle	+			
Se déplacer sur le vélo en draisienne	+			*
Se déplacer en supprimant 1 des 5 points d'appuis sur le vélo à chaque passage	+			
Se déplacer en tenant un objet dans une main	+			+
Se déplacer en patinette Pied D sur pédale G et Pied G sur pédale G	+			*
Démarrer avec pied D ou G à 2H	*	+		
Après élan, rouler droit (5m), les 2 pieds sur les pédales en position horizontale, bassin soulevé	+			*
Après élan rouler droit avec les 2 pieds sur les pédales en position point mort haut et bas, assis sur la selle				
Après élan, se mettre en amazone, à gauche et à droite, tout en roulant droit	+			
Faire le même exercice en slalomant	+			+
Prendre au passage un objet en hauteur (1m), rouler, puis le reposer sur un plan en hauteur	+	*		*
Se déplacer avec un objet dans une main et l'échanger avec un partenaire	*			+
	A	B	C	D
Piloter le vélo avec la main D sur la poignée G et la main G sur la poignée D	+	*		+
Ramasser un objet au sol et le déposer 2 m plus loin	+			+
Se pencher pour passer sous une barre (barre que l'on descend progressivement)	+			
Passer sous un ballon suspendu que l'on essaie de toucher avec le casque (en se grandissant sur les pédales)	+			
Après élan, s'arrêter dans un espace uniquement avec le frein avant ensuite avec le frein arrière			+	
Après élan, s'arrêter en utilisant les 2 freins pour poser le pied dans un cerceau et rester en équilibre à l'arrêt	*		+	
Dans une descente ou sur le plat, freiner pour faire déraper la roue arrière (herbe ou terrain stabilisé)			+	
Slalom, deux roues passent du même côté du plot		*		+
Slalom, évite pierre		*		+
Slalom, quille sous pédalier		*		+
Effectuer un cercle autour d'un plot				+
Effectuer un cercle dans un périmètre qui diminue progressivement		*	*	+
Effectuer un « 8 » entre 2 plots que l'on resserre progressivement		*		+
Effectuer par groupe un grand « 8 » à partir des angles d'un carré pour se croiser au milieu des diagonales		*		+
Remonter les partenaires qui roulent en file à 3m l'un de l'autre et slalomer entre eux		*		+
Toucher la roue arrière de celui qui précède et reprendre sa	*			+

Fédération française de cyclotourisme

trajectoire sans être déséquilibré				
Se déplacer sur un circuit sans appui sur la selle avec un pédalage rond (selle baissée et bec tourné vers l'arrière)		+	+	
Rouler par 2 côte à côte en tenant un bâton. Le pilote de D le tient avec main G et l'autre avec la main D	*			+
Suivre un partenaire sans rompre la rubalise de 1,50 m (fixée au tube de selle et à la potence)		*	*	+
Effectuer un circuit en forme d'escargot en 4 cercles		*		+
Après élan, rouler dans un entonnoir tracé au sol (L : 5m)				+
Après élan, rouler sur une planche ou espace tracé au sol (l : 0,10m L : 5m)				+
Rouler sur la bordure d'un trottoir	*	+		+
	A	B	C	D
Après élan, rouler (pédalage rond) sans poser le pied au sol dans un espace que l'on réduit progressivement	+	*	*	
Récupérer la rubalise accrochée dans le dos des pilotes (sans toucher les vélos).				+
Rejoindre le plus rapidement possible un point précis sur le terrain (1 arbre, 2 banc, 3 poteau, 4 souche) à l'annonce d'un n° (4, 3, 2, 4...). Augmenter certaines distances pour obliger à changer de braquet		+		+
Match de foot. La conduite de la balle se fait avec les pieds sans prendre appui au sol (pénalité)	*			+
Passé à 10 (ou 5), sans conserver la balle plus de 10" et sans poser le pied au sol	*			+
Course de lenteur sur terrain plat, en descente ou en montée		*	+	
1, 2, 3 soleil... (ne plus avancer à "soleil")	+	+	+	
Par 2, pendant 30", un pilote trace un circuit varié (A vers B), son partenaire le suit et devra ensuite suivre le même itinéraire en sens inverse (B vers A)				+
Rapporter des objets dans son camp en utilisant les mains ou les pieds (balles) dans un temps limité (déménageurs)				+
Rouler sur le bord d'un trottoir, descendre roue avant puis arrière et continuer à rouler				+
Se croiser dans un couloir (l = 2,5 largeur de cintre)		*	*	+
Franchir de face et en montant un trottoir sans faire taper la roue avant ni la roue arrière (allègement)		*		+
Rouler l'un en face de l'autre dans un couloir (2 largeur de cintre) et se croiser dans une porte (largeur d'un cintre)		*	*	+
Trouver le bon braquet pour avoir un cycle de pédalage qui corresponde à un tempo (frappe dans les mains)		+		
Même exercice en variant le tempo pour adapter le braquet		+		
Suivre un circuit en boucle sur terrain en pente moyenne (montée et descente) en gardant la même fréquence de pédalage dans la montée et la descente (change vitesses)		+		

Réalisation de fiches de séance

Ces fiches sont des exemples de préparation de séance. Elles permettent à l'éducateur d'avoir des repères sur ce qui doit être réalisé, comment y parvenir, les conseils, les consignes pour aider, le jugement qu'il doit justifier.

Fédération française de cyclotourisme

Chaque fiche décrit un exercice en fonction d'un objectif précis à atteindre.

Objectif / Thème	Ce que l'on cherche à développer
Tâche à réaliser, exercice	Description de ce qui doit être réalisé
Réalisation attendue, attitude	Comment doit être réalisé l'exercice, la technique utilisée
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Les conditions de terrain, la circulation des pratiquants
Consignes pour exécuter, pour animer	Les conseils, les précisions
Repères observables	Les attitudes, les comportements, la vitesse, la position
Variables de situation	Les adaptations à proposer pour renforcer ou diminuer la difficulté
Evaluation	Le contrôle qui définit l'acquisition ou non

Fédération française de cyclotourisme

Exemple Course de lenteur

Objectif / Thème	Propulsion /freinage, équilibre Déplacement à petite vitesse
Tâche à réaliser, exercice	Rouler le plus lentement possible sans s'arrêter ni poser le pied pour rejoindre un camp situé à l'opposé du départ
Réalisation attendue, attitude	Gestion simultanée du pédalage et du freinage (pédaler et freiner) Les roues doivent être en mouvement, léchage au niveau des freins (sans à-coups) Bassin soulevé de la selle => mobilité du pilote => rééquilibre Regard 3m au-delà de la roue avant Pédalage rond, sans à-coups
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Terrain plat, ligne de départ et ligne d'arrivée espacées de 10m, tracer des couloirs Départ derrière la ligne un pied au sol ou départ lancé Prévoir un espace de travail sur l'équilibre pour ceux qui arrivent les premiers
Consignes pour exécuter, pour animer	Se déplacer sans franchir le couloir Toujours pédaler, pas de retour en arrière des manivelles Ne pas poser le pied => si déséquilibre ; appuyer sur les manivelles pour reprendre de la vitesse Pédaler, pilote debout sur les pédales Baisser la selle + bec en arrière, rouler droit et rester dans son couloir
Repères observables	Pédalage arrière, pédalage par à-coups, doigts sur les leviers, freinage constant, freiner sans à-coups sur des leviers, bassin posé sur la selle, position des épaules, regard sur la roue avant
Variables de situation	Transposer l'exercice sur un terrain en pente (montée, descente, dévers), zone caillouteuse Franchir un slalom (montée, descente) Réaliser un « 8 » sur un dévers entre deux plots
Evaluation	Concours : sur 4 manches marquer des points en fonction du classement à l'arrivée (cumul sur 4 manches) Quand on pose le pied ou retour en arrière des pédale, on marque = 0

Fédération française de cyclotourisme

Exemple

Exercice : jeu, les déménageurs

Objectif / Thème	Conduite, trajectoire (accélération + freinage) Perte d'un appui dans la conduite du vélo
Tâche à réaliser, exercice	Prendre dans son camp des objets pour les transporter dans l'autre camp en un temps donné (vitesse, conduite, freinage, évitement)
Réalisation attendue, attitude	Rouler avec un objet dans la main (suppression d'un appui) Eviter les partenaires, prendre des infos sur les déplacements des autres
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Grandeur ½ terrain de hand, avec 2 lignes tracées pour définir les camps Objet en hauteur sur un socle puis récupérer des objets au sol
Consignes pour exécuter, pour animer	Ne prendre qu'un objet à la fois, ne pas toucher les partenaires et adversaires, ne pas poser le pied à terre Adapter sa vitesse pour pouvoir prendre l'objet Pénalité : retirer ou ajouter un objet si faute ou double « 8 » à réaliser avant d reprendre le jeu
Repères observables	Pas de contact avec les autres dans le déplacement Arrive à la bonne vitesse pour prendre l'objet Petit ou moyen braquet => permet l'accélération, Doigts sur leviers de freins pour réguler la vitesse, sur place pour laisser passer l'autre dans la porte
Variables de situation	Obligation de passer par 1 ou 2 portes au milieu du terrain => contrainte de trajectoire Travailler sur terrain mouvementé Tenir l'objet à deux (bâton) => se déplacer en fonction du partenaire Mettre des couloirs de slalom au milieu du terrain (à franchir sans pédaler en tenant l'objet d'une main) Rapporter les objets (balles) uniquement avec les pieds
Evaluation	A l'arrêt (temps) du jeu compter le nombre d'objet dans chaque camp, nbre de collisions, donner un résultat (revanche...)

Fédération française de cyclotourisme

Trajectoire virage

Objectif / Thème	Trajectoire à suivre pour négocier un virage sur le plat
Tâche à réaliser, exercice	Tourner, virer derrière un plot ou obstacle. Faire comprendre que la trajectoire est fonction de la vitesse
Réalisation attendue, attitude	Ecarter la trajectoire / point de corde (exté-inté-exté) Virer sans pédaler : petite vitesse pieds à l'horizontal, grande vitesse pied exté en bas Regarder loin derrière le virage (épaules tournées)
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Limiter l'espace avec une ligne de fond, placer un plot loin de la ligne de fond. Le rapprocher progressivement de la ligne Sens de rotation pour un nombre important de répétitions, virer à G et à D
Consignes pour exécuter, pour animer	Utiliser un braquet pour prendre de la vitesse, virer en étant en roue libre Ouvrir la trajectoire sur l'extérieur (passer derrière un plot à 1 ou 2m point de corde) Proposer 2 virages (D + G) à suivre Clignotant avec pied inter => placement pied exté en bas
Repères observables	La trajectoire s'écarte du point de corde (exté-inté-exté), la trajectoire suit une courbe continue (dents de scie) large rayon Franchissement du virage sans pédalage => vitesse L'inclinaison du vélo Position des manivelles (à plat ou ext en bas) Regard sur la sortie de virage Pilote debout sur les manivelles => angulation Vélo / pilote
Variables de situation	Rapprocher le plot à contourner de la ligne de fond => ouverture de la trajectoire Slalom en ligne / slalom décalé
Evaluation	Virer et rester dans les limites de l'espace imposé Réaliser une courbe régulière Ne pas toucher les plots, Suivre une trajectoire arrondie (suivre le trait ou couloir au sol)

Fédération française de cyclotourisme

L'équilibre

Définition = annulation des forces

Equilibre statique ou équilibre dynamique

Exercice 1 : L'équilibre du vélo

Objectif : trouver les moyens pour récupérer le déséquilibre du vélo (déséquilibre dû à 2 points au sol et une faible surface de sustentation).

Objectif / Thème	L'équilibre (du vélo)
Tâche à réaliser, exercice	Faire rouler un vélo seul, sans pilote
Réalisation attendue, attitude	Faire prendre de la vitesse au vélo (propulsion, vitesse) pour faire comprendre que la vitesse est un facteur d'équilibre
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Aire plate, matérialisation d'un couloir Par deux, face à face,
Consignes pour exécuter, pour animer	Maintenir le vélo dans un plan vertical, aligner les roues, tenir la potence et la selle à l'aide des deux mains
Repères observables	La vitesse minimale du vélo mini => pas de chute sur le côté, Evaluation de la vitesse quand le vélo ne s'incline sur le côté.
Variables de situation	Changer de terrain : montée, descente, sur terrains variés (cailloux). Augmenter la distance entre les 2 personnes.
Evaluation	Le vélo ne tombe pas sur 3, 5, 10m = comprendre la vitesse minimale permettant l'équilibre dynamique

Exercice 2 :

Objectif / Thème	Equilibre, propulsion
Tâche à réaliser, exercice	Effectuer des poussées sur le sol pour se déplacer sur le vélo en maintenant l'équilibre le plus longtemps possible.
Réalisation attendue, attitude	1 pied l'un après l'autre => 3 appuis au sol Les 2 pieds simultanés => Perte des appuis au sol pour passer sur un équilibre dynamique
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Surface plate ou en légère montée, organiser le sens de rotation pour un travail constant ou par vague avec ½ tour
Consignes pour exécuter, pour animer	Assis sur la selle, descendre la selle pour que les pointes des deux pieds touchent le sol. Pieds simultanés ou alternés.
Repères observables	Le temps ou la distance de roulage augmente le pied se pose de plus en plus loin pour donner l'impulsion. Un seul pied ou les 2 pieds participent au griffé sur le sol Regard vers le bas Bras et avant bras trop mobiles
Variables de situation	Commencer sur le plat, dans la montée, A reproduire dans une descente. Après une poussée sur le sol, soulever les 2 pieds simultanément et les faire passer par-dessus les cônes d'une porte

Fédération française de cyclotourisme

Evaluation	Sur 5 passages, franchir la même distance en essayant de poser le moins d'appui au sol
------------	--

Exercice 3 :

Objectif / Thème	Propulsion
Tâche à réaliser, exercice	Se déplacer grâce à l'appui sur les pédales et rouler droit
Réalisation attendue, attitude	Avant de démarrer, remonter la pédale avec le dessus du pied (2H) en serrant les freins Bras tendus et regard loin devant, relâcher les freins tout en appuyant sur la pédale en douceur Monter l'autre pied sur la pédale et enchaîner l'appui natif sur les pédales (sur l'avant) Prendre de la vitesse, rouler et maintenir l'équilibre en restant dans un couloir
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Terrain plat, organiser le sens de circulation, matérialiser des couloirs
Consignes pour exécuter, pour animer	Assis sur la selle, petit braquet Départ : pied au sol, l'autre à 2H (remonter la pédale)
Repères observables	Pas de fixation épaules buste => on vire sur le côté Les pieds restent en contact avec les pédales pendant le déplacement. Le pédalage est saccadé => pas d'enchaînement du rythme du pédalage
Variables de situation	La montée permet de trouver ce rythme En descente, il faut freiner pour garder la motricité quand on appui sur la pédale
Evaluation	Etre capable d'enchaîner 5, 10, 20... cycles de pédalage

Exercice 4 :

Objectif / Thème	Mobilité du pilote, (modifier les points d'appui sur le vélo).
Tâche à réaliser, exercice	A chaque passage trouver 4 appuis différents sur le vélo (sur 5 possibles)
Réalisation attendue, attitude	Garder l'équilibre avec au maximum 4 appuis (2 pieds, bassin, 1main) sur le vélo. Les appuis changent à chaque passage
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Plat sans obstacle
Consignes pour exécuter, pour animer	Matérialiser un espace dans lequel on doit modifier un des appuis au niveau d'une latte, plot. Commencer l'exercice sur un terrain en légère pente descendante et supprimer un appui en roue libre.
Repères observables	Les pieds ne se posent pas au sol, l'équilibre est maintenu, les mains quittent le cintre
Variables de situation	Modifier les appuis en pédalant.

Fédération française de cyclotourisme

Evaluation	A chaque passage on note les appuis qui doivent être différents pour marquer 1 point.
------------	---

Exercice 5

Objectif / Thème	La patinette (équilibre + propulsion)
Tâche à réaliser, exercice	garder l'équilibre avec un pied sur une pédale et pousser sur le sol avec l'autre pied.
Réalisation attendue, attitude	Pied D sur pédale G, pied G pousse sur le sol pour avancer
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Espace plat sans obstacle Tracer des lignes au sol distantes de 1m
Consignes pour exécuter, pour animer	Incliner le vélo, être souple sur la jambe en appui sur la pédale
Repères observables	Le vélo roule et suit un cheminement droit, le vélo s'incline à l'opposé du pilote. Le pied de poussée reste longtemps en suspension. L'équilibre est maintenu.
Variables de situation	de pied D sur pédale G, passer à : pied G sur pédale G. Même chose de l'autre côté Effectuer un slalom entre des quilles
Evaluation	Garder l'équilibre sur la pédale en franchissant 2 lignes puis 3,4,5...

Le freinage

Définition = action de ralentir la vitesse pour aller jusqu'à l'arrêt du déplacement
Utiliser les deux freins pour gérer la vitesse.

Exercice 1 :

Objectif / Thème	S'arrêter à un repère, une marque au sol.
Tâche à réaliser, exercice	
Réalisation attendue, attitude	utiliser les freins et le déplacement du corps pour poser un pied au sol.
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	
Consignes pour exécuter, pour animer	
Repères observables	l'arrêt des roues est progressif, sans blocage.
Variables de situation	effectuer l'exercice dans une descente.
Evaluation	Pas de trace au sol => pas de dérapage

Fédération française de cyclotourisme

	La vitesse décroît jusqu'à l'arrêt à côté du repère
--	---

Exercice 2 :

Objectif / Thème	Ralentir la vitesse.
Tâche à réaliser, exercice	
Réalisation attendue, attitude	utilisation des freins pour réduire la vitesse sans s'arrêter tout en maintenant l'équilibre sur le vélo.
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	
Consignes pour exécuter, pour animer	Obligation de reprendre de la vitesse pour pouvoir freiner tout en conservant l'équilibre sur le vélo. Serrer simultanément et progressivement les deux leviers de freins.
Repères observables	la vitesse de déplacement décroît, sans blocage de roues.
Variables de situation	Variable : travailler dans une pente. Freiner tout en ajoutant la propulsion (pédalé-freiné).
Evaluation	

Exercice 3 :

Objectif / Thème	Freinage puissant.
Tâche à réaliser, exercice	
Réalisation attendue, attitude	utilisation des freins (frein Avant +, frein Arrière -) freinage associé à un déplacement du corps.
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	
Consignes pour exécuter, pour animer	Dissocier et moduler la pression sur les deux leviers de frein. Etre mobile sur le vélo, les pieds gardent l'appui sur les pédales.
Repères observables	le pilote est en appui sur les deux pédales. Renforcement de la pression sur le levier du frein avant par rapport au frein arrière. Le bassin se déplace sur l'arrière de la selle pour éviter au pilote d'être projeté par-dessus le vélo.
Variables de situation	
Evaluation	

La propulsion

Définition = force transférée sur les pédales pour faire tourner la roue arrière et avancer.
Pédaler pour augmenter la vitesse de déplacement.

Fédération française de cyclotourisme

Exercice 1 :

Objectif / Thème	La poussée.
Tâche à réaliser, exercice	
Réalisation attendue, attitude	Alterner la force identique exercée sur la pédale droite puis la pédale gauche.
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	
Consignes pour exécuter, pour animer	Faire ½ tour de pédalier uniquement avec le pied droit sur la pédale, l'autre pied est libre. Enchaîner par ½ tour de pédalier uniquement avec le pied gauche.
Repères observables	Le pied s'oriente sur la pédale pendant toute la phase de poussée. La vitesse de déplacement est égale (appui pédale gauche ou appui pédale droite)
Variables de situation	Pédaler en serrant légèrement les freins
Evaluation	

Exercice 3 :

Objectif / Thème	Utilisation des vitesses du vélo
Tâche à réaliser, exercice	
Réalisation attendue, attitude	Changement de la vitesse sur un temps faible, anticipation par rapport au terrain.
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	
Consignes pour exécuter, pour animer	Impulsion forte sur les pédales avant de changer la vitesse. Ensuite, tour de manivelles souple.
Repères observables	Le pédalage et le changement de vitesse se réalise sans bruit de chaîne, anticipation avant
Variables de situation	
Evaluation	

La conduite

Définition = suivre un cheminement, une trajectoire en équilibre

Garder une trajectoire continue, un déplacement fluide.

Virer.

Réalisation attendue : garder une trajectoire courbe dans le virage à droite et à gauche.

Fédération française de cyclotourisme

Repères observables : inclinaison du vélo, cheminement continu, rester dans la zone.
 Consignes : arriver à petite vitesse pour pouvoir pédaler dans le virage. Vitesse plus élevée, descendre la pédale extérieure au virage (mettre le clignotant avec le pied intérieur).

Variable : effectuer le travail sur la droite et sur la gauche.

Négocier un virage

Trajectoire dans virage

Réalisation attendue : suivre une trajectoire exte, corde, exte

Repères observables :

Exercice 4 :

Objectif / Thème	
Tâche à réaliser, exercice	
Réalisation attendue, attitude	
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	
Consignes pour exécuter, pour animer	
Repères observables	
Variables de situation	
Evaluation	

Slalomer entre des plots.

Enchaîner des virages courts (à droite puis à gauche) entre 6 plots

Réalisation attendue :

Repères observables :

Consignes : s'écarter des plots pour virer. A petite vitesse garder les pédales horizontales. A forte vitesse,

Variable : modifier l'espace entre les plots, chasse pierre, quille sous pédalier slalom décalé.

Tourner :

Réalisation attendue : changer de direction avec une seule main sur le guidon, l'autre signale la direction.

Repères observables : adaptation de la vitesse

Consigne

Effectuer un cercle avec le vélo

Réalisation attendue : virer avec un rayon de courbe constant.

Repères observables : les roues décrivent le même cercle

Consigne

Variable : effectuer un cercle avec une seule main sur le guidon, effectuer un « 8 », un double « 8 »

Exercice 7 : Suivre un partenaire

Objectif / Thème	Rouler à deux
---------------------	---------------

Fédération française de cyclotourisme

Tâche à réaliser, exercice	Suivre un partenaire
Réalisation attendue, attitude	Rouler en réduisant la distance entre la roue arrière et la roue avant du 2ème vélo
Terrain, aménagement de l'espace, organisation	Sur le plat, sans obstacle
Consignes pour exécuter, pour animer	Garder les doigts sur les leviers de freins, dérailleur positionné sur une vitesse qui permet d'accélérer.
Repères observables	
Variables de situation	
Evaluation	