

I. CULTURE DE LA SENSIBILITE	II. CULTURE DE LA REGLE ET DU DROIT	III. CULTURE DU JUGEMENT	IV. CULTURE DE L'ENGAGEMENT

**Champ d'apprentissage EPS : Adapter ses déplacements à des environnements variés.**

**APSA Cyclotourisme :  
Éduquer par une pratique coopérative à des déplacements  
autonomes et responsables**

**Support envisagé : cycle d'apprentissage (cycles 2 et 3)**

**L'activité cyclotourisme aux cycles 2 et 3 est intimement liée au dispositif « Savoir Rouler à Vélo à l'École » défini par la circulaire interministérielle du 9 Janvier 2018.**

**Ce dispositif définit 3 blocs à valider au cours de la scolarité :**

**Bloc 1 : Savoir pédaler (je maîtrise les fondamentaux du vélo)**

- [Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée](#)
- [Conduire son vélo en ligne droite](#)
- [Changer ses vitesses et être capable d'effectuer un virage à 90°](#)
- [Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple](#)
- [Démarrer un pied au sol](#)
- [Franchir un petit obstacle](#)
- [Mettre le casque et le régler](#)
- [Prendre des informations en roulant](#)
- [Rouler dans un couloir étroit en position cavalier](#)
- [Rouler en enlevant un appui \(une main ou un pied\)](#)
- [Connaitre son vélo \(éléments de base et fonctionnement\)](#)

**Bloc 2 : Savoir circuler (je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé)**

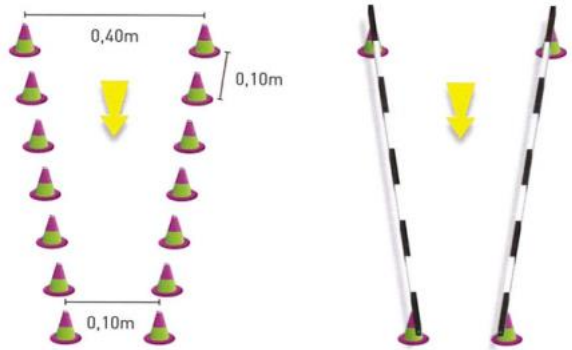
- [Panneaux de signalisation](#)
- [Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route](#)
- [Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes \(S'arrêter et redémarrer en groupe\)](#)
- [Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours](#)


**Bloc 3 : Savoir rouler à vélo (je circule en situation réelle)**

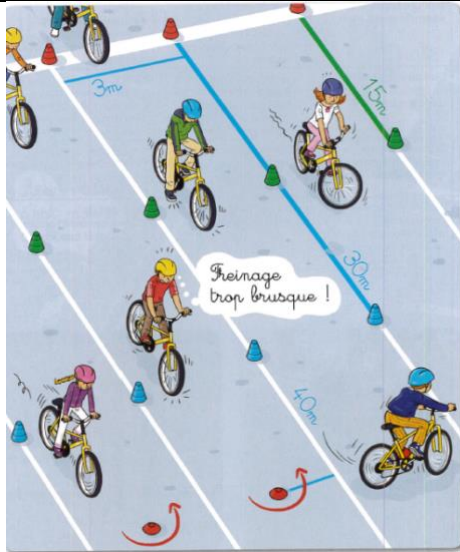
[Aborder une sortie vélo, en situation réelle, sur la voie publique, en groupe ou individuellement](#)

Démarche EPS	Objectifs d'apprentissage EPS	Compétences EMC Dispositifs/attitudes favorisant ...
<p><b>Objectif final du module :</b> Se déplacer par groupes de 5 élèves d'un point A à un point B en respectant les règles de sécurité.</p> <p>« Vous devez rouler en groupe en respectant les règles du code de la route, l'allure du groupe, les distances de sécurité entre chaque membre du groupe. Vous devez également vous mettre d'accord sur la gestuelle qui permet à chacun des membres du groupe d'informer les autres d'un changement de direction, d'un arrêt, d'un danger possible ...»</p>	<p>Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans un milieu naturel aménagé ou artificiel.</p> <p>Connaître et respecter les règles de sécurité propres à chaque type d'environnement.</p>	<p><i>I.2 : S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.</i> <i>I.5 : Être capable de coopérer.</i> <i>I.6 : Se sentir membre d'une collectivité.</i></p> <hr/> <p><i>II.1 : Respecter les règles communes.</i> <i>II.2 : Comprendre les raisons de l'obéissance aux règles et à la loi dans une société démocratique.</i> <i>II.4 : Comprendre le rapport entre les règles et les valeurs.</i></p> <hr/> <p><i>III.3 : S'informer de manière rigoureuse.</i></p> <hr/> <p><i>IV.1 : Être responsable de ses propres engagements.</i> <i>IV.2 : Être responsable envers autrui.</i></p>
<p><b>Situation 0 :</b> Les règles pour démarrer l'activité</p> <p>Vérifier les équipements du vélo et de l'élève (taille et état des pneus, freins, éclairage, cata, timbre avertisseur, chaîne, casque).</p>	<p>Cette séance précède la situation initiale de référence pour insister sur l'importance sécuritaire d'avoir un vélo avec les équipements obligatoires. <i>*(cf Annexes 50 activités pour éduquer à la sécurité routière, CRDP de Toulouse, 2012)</i></p> <p>Effectuer les réglages nécessaires ( selle, potence, casque).</p>	<p><i>II.1 : Respecter les règles communes.</i></p> <p><i>La vérification du matériel doit être faite par les élèves sous supervision du PE, dans un premier temps pour justifier la procédure de vérification globale et l'instaurer comme habitude avant l'activité afin de s'inscrire dans les règles communes de sécurité.</i></p>

<p><b>Situation 1</b> : Maniabilité de l'engin : Se déplacer de façon individuelle d'un point A à un point B.</p>	<p>Manier son engin dans une situation de piéton : apprendre à circuler en tenant le vélo à la main.</p> <p>Démarrer : apprendre à se mettre en position de sécurité avant de démarrer (fesses sur la selle, pédale de démarrage vers le haut, mains sur le guidon).</p> <p>Rouler en étant équilibré : se déplacer sans les pédales (la draisienne). Apprendre à conserver son équilibre sur l'engin et une allure qui permette de maintenir cet équilibre.</p> <p>Freiner : apprendre à utiliser le frein arrière pour s'arrêter. S'arrêter.</p>	<p><i>IV. 1 : Être responsable de ses propres engagements.</i></p> <p><i>Prévoir des parcours dans des espaces sécurisés (cour d'école, espace vert, parc...) pour permettre aux élèves, dans un climat de conscience, de :</i></p> <p><i>Oser s'engager dans l'activité en maîtrisant l'engin.</i></p> <p><i>Respecter les règles communes (mise en place de signaux visuels ou sonores)</i></p> <p><i>Respecter la « zone de circulation définie » (traçage au sol, coupelles pour limiter les voies...)</i></p> <p><i>Circuler en respectant les autres usagers ( permettre une circulation simultanée de plusieurs cyclistes, piétons)</i></p>
<p><b>Situation 2</b> : Maniabilité de l'engin. Quitter l'un des appuis manuels (pour aller vers des situations où l'on a besoin d'un bras pour signaler qu'il faut changer de direction, ralentir, stopper). Prendre des risques maîtrisés.</p>	<p>Accepter de perdre un des appuis manuels sur le guidon pour réaliser une action.</p> <p><i>Se déplacer en se passant un objet.</i> <i>(Ex : balle de tennis, bidon lessive)</i></p> <p><i>Se déplacer en changeant un objet de place.</i></p> <p>S'engager sans appréhension lors d'un projet de déplacement.</p> <p>Synchroniser son action avec celle d'un partenaire.</p> <p><i>Venir toucher la roue arrière d'un camarade avec la roue avant de son propre vélo.</i></p>	<p><i>I.2 : S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.</i></p> <p><i>Respecter et s'adapter au degré de maîtrise de son camarade pour agir ensemble. La réussite des élèves aux situations proposées est liée au partage d'une vitesse commune et lente.</i></p> <p><i>I.5 : Être capable de coopérer.</i></p> <p><i>Adapter sa vitesse à celle de son camarade pour les activités pratiquées en binôme : pour se passer les objets, notamment.</i></p>

		<p><i>IV. 1 : Être responsable de ses propres engagements.</i>  <i>IV. 2 : Être responsable envers autrui.</i></p> <p><i>Maîtriser son engagement pour ne pas mettre en danger son camarade. La confiance doit s'installer pour accepter que sa roue arrière soit touchée. Cette confiance s'instaurera également si l'approche de l'élève qui doit toucher se fait en douceur.</i></p> <p><i>Freinage et arrêt : Le cycliste doit prévenir les autres usagers, mais aussi les autres membres du groupe lorsqu'il roule dans cette configuration de son intention de s'arrêter (le bras levé indique qu'après avoir ralenti progressivement, il va s'arrêter).</i></p> <p><i>Souvent, les arrêts sont provoqués par les règles du Code de la Route : stop, feux rouges, barrières de train, passages piétons...)</i></p> <p><i>Il faut également amener l'élève à comprendre qu'il ne faut pas freiner brutalement de la seule roue arrière (risque de dérapage et usure prématurée du pneu)</i></p>
<p><b>Situation 3 :</b> Etre capable de rouler droit ( Situations où il faut rouler dans des couloirs de plus en plus étroits).</p> 	<p>Rouler sur un parcours balisé (dans un premier temps) en maintenant un équilibre qui permettra de rouler droit.</p>	<p><i>IV. 1 : Être responsable de ses propres engagements.</i>  <i>IV. 2 : Être responsable envers autrui.</i></p> <p><i>Respecter un cheminement précis en roulant droit, c'est bien maîtriser son vélo, c'est également respecter les autres cyclistes, pour ne pas gêner les autres membres du groupe et ainsi éviter les risques de collision.</i></p> <p><i>II.1 : Respecter les règles communes.</i></p> <p><i>Apprendre à rouler droit permet de se déplacer en respectant les autres usagers de la route.</i></p> <p><i>III.3 : S'informer de manière rigoureuse.</i></p> <p><i>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</i></p> <p><i>Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.</i></p> <p><i>Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation.).</i></p>

<p><b>Situation 4 :</b> Utiliser le dérailleur pour adapter sa vitesse (course de lenteur), pour s'adapter au terrain (montées, descentes, sols meubles : circuits avec des zones macadamisées, sur herbe, cailloux...)</p>  <p>The illustration shows a cycling circuit on a green field. At the top, a cyclist is on a paved path. The field has dashed white lines indicating a path. In the center, a person stands next to two diagrams of bicycle gears. The left diagram is labeled 'pignon inférieur' (lower gear) and the right is 'pignon supérieur' (higher gear). At the bottom, another cyclist is on a paved path. The field is bordered by blue lines.</p>	<p>Changer de braquet en fonction du projet de déplacement, de la topographie ou de la nature du terrain. <i>Parcours en boucles avec zones de buttes (alternance herbe/macadam par exemple)</i>  <i>Prévoir virages suffisamment larges pour permettre le pédalage.</i></p>	<p><i>I.5 : Être capable de coopérer.</i>  <i>I.6 : Se sentir membre d'une collectivité.</i></p> <p><i>Quand on roule en groupe, le déplacement doit être fluide, sans à-coups. Adapter son braquet au dénivelé et à la nature du terrain permet d'éviter un ralentissement brutal, voire l'arrêt qui pourrait engendrer une collision du groupe.</i></p> <hr/> <p><i>III.3 : S'informer de manière rigoureuse.</i></p> <p><i>On peut également envisager un travail sur carte routière pour préparer le parcours d'une sortie en interprétant le dénivelé symbolisé sur la carte (ex : Sur cartes MICHELIN : 1 chevron représente une côte d'un pourcentage entre 5 et 9%, 2 chevrons une côte entre 9 et 13%, 3 chevrons à plus de 13%  Sur cartes IGN, travailler sur les courbes de niveau)</i></p>
<p><b>Situation 5 :</b> Être capable de freiner et de s'arrêter en urgence (Situations où l'élève doit freiner dans une zone définie et stopper avant un repère)</p>	<p>Utiliser de façon alternée ou simultanée les freins pour s'arrêter. <i>(Parcours avec zones de freinage balisées avec distances adaptées : freinage pour un arrêt prévisible ou d'urgence)</i></p>	<p><i>IV. 2 : Être responsable envers autrui.</i></p> <p><i>Le cycliste doit prévenir les autres usagers, mais aussi les autres membres du groupe lorsqu'il roule dans cette configuration.</i></p>



**Situation 6** : Passer en dessous ou au-dessus d'un obstacle. Contourner des obstacles.

Adapter sa position sur la bicyclette pour éviter des obstacles au sol ou en hauteur (soulever les roues, se pencher à gauche ou à droite en fonction de l'obstacle rencontré).

*Parcours jalonné de constris foot avec corde ou rubalise pour passer dessous et de traits ou lamelles à franchir en soulevant les roues.*

**IV. 2 : Être responsable envers autrui.**

*Lorsque l'on roule, on peut être amené à rencontrer une branche cassée au sol, un trou, un bidon lâché par un camarade. Savoir soulever sa roue permet d'éviter de crever, d'endommager sa jante, de chuter ou de faire chuter les autres membres du groupe.*

*On peut également rencontrer des branches affaissées ou cassées en hauteur. Savoir passer sous l'obstacle évite un arrêt brutal qui peut provoquer la chute du groupe.*

**Situation 7** : Rouler en groupe (Travail sur l'allure, le respect des distances de sécurité)

Réaliser un parcours en respectant les règles nécessaires au déplacement d'un groupe.

*Circuit d'une taille de piste d'athlétisme ; cônes tous les 100m permettant de réguler la vitesse (visé à réguler l'allure et l'écart séparant les groupes)*

**IV. 1 : Être responsable de ses propres engagements.**

**IV. 2 : Être responsable envers autrui.**

*Dans un groupe, chaque cycliste doit à la fois apporter sa contribution à l'effort, mais également attentif aux autres membres (communication nécessaire des informations aux membres qui sont derrière soi notamment).*

*La prise de décision par le membre en tête du groupe est déterminante pour ceux qui le suivent. Il est donc important de changer régulièrement celui qui mène.*

<p><b>Situation 8 :</b> Rouler en groupe (situations où le groupe doit changer de voie et signaler « tourner à droite, à gauche »). Aborder la traversée d'un rond-point.</p>	<p>Réaliser un parcours en respectant les règles nécessaires au déplacement d'un groupe (aménager le terrain pour permettre de changer de direction, de prendre un rond-point)</p> <p><b>Illustration piste mise en place (MAIF) : guide pratique pour la validation des compétences APER</b></p>	<p><i>II.1 : Respecter les règles communes.</i>  <i>II.2 : Comprendre les raisons de l'obéissance aux règles et à la loi dans une société démocratique.</i></p> <p><i>La sécurité d'un groupe est liée à la transmission des informations entre les membres par des signaux visuels codifiés et compréhensibles par tous, ainsi que par les autres usagers.</i></p>
<p><b>Situation 9 :</b> Rouler en groupe en respectant les règles du code de la route</p>	<p>Participer à une sortie cyclo que l'on a préparée :</p> <p><i>Préparation de l'itinéraire (utilisation de cartes routières, IGN...)</i></p>	<p>La sortie cyclo qui est organisée en fin de module d'apprentissage répond aux compétences EMC:</p> <p><i>I.2 : S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.</i>  <i>I.4 : Accepter les différences.</i>  <i>I.5 : Être capable de coopérer.</i>  <i>I.6 : Se sentir membre d'une collectivité.</i></p> <p><i>II.1 : Respecter les règles communes.</i>  <i>II.2 : Comprendre les raisons de l'obéissance aux règles et à la loi dans une société démocratique.</i></p> <p><i>III.3 : S'informer de manière rigoureuse</i>  <i>III.4 : Différencier son intérêt particulier de l'intérêt général. Avoir le sens de l'intérêt général.</i></p> <p><i>IV. 1 : Être responsable de ses propres engagements.</i>  <i>IV. 2 : Être responsable envers autrui.</i></p>

Bibliographie :

Fédération française de Cyclotourisme, USEP Le Cyclotourisme à l'école un outil d'éducation citoyenne Coll. Essai de réponses, Revue EPS, 2014  
 Sous la direction De Patrick TIMBERT 50 activités pour éduquer à la sécurité routière CRDP Toulouse, 2012

Sitographie :

<https://www.sports.gouv.fr/savoir-rouler-velo-609>

<https://eduscol.education.fr/3230/le-savoir-rouler-velo>

Vidéos Vimeo

<https://vimeo.com/savoirroutelavelo>