

Préparation d'une sortie vélo.

Travail préparatoire à l'école :

Voir animation pédagogique : Vélo Rochefort.

Une sortie vélo est toujours précédée d'un travail préparatoire à l'école, un entraînement en cour de récréation et/ou en milieu protégé. Ce travail a pu être effectué l'année précédente par un autre collègue mais il est conseillé de faire une vérification des aisances (nouveaux élèves, changement de vélo, rappel des règles...)

Parallèlement à la mise en œuvre de cet entraînement, un apprentissage à la signalisation routière et du code de la route doit être conduit en classe (APER).

Reconnaissance du parcours

Avant la sortie, il est nécessaire d'effectuer la reconnaissance du parcours :

- Vérifier qu'il est adapté aux possibilités de vos élèves en évitant si possible les axes à forte circulation, les routes très sinueuses et trop vallonnées. Une attention particulière sera portée aux descentes.

- Choisir son itinéraire pour bénéficier de zones de repos et de stationnement.

(Faire du vélo implique une dépense énergétique. En conséquence, l'élève doit apprendre à boire et à s'alimenter avant et pendant l'effort, donc, boire et manger normalement avant le départ.

Prévoir boisson et goûter en quantité suffisante pour la journée mais ne pas attendre d'avoir soif ou faim. Attention : on ne boit ni ne mange en pédalant.)

- s'assurer qu'il n'y aura pas de déviation, travaux le jour de votre sortie.

Vérifier l'état des vélos de vos élèves :

- Les roues doivent tourner librement et sans frottement,

- Les pneus : flancs et gomme non usés ni tailladés, regonflés si nécessaire

- Les freins : fonctionnent, câbles et patins en bon état, vérifier leur tension car l'enfant doit pouvoir freiner sans effort,

- Le pédalier et les pédales doivent tourner sans difficulté,

- La chaîne, le dérailleur et les pignons permettent aux vitesses de passer facilement

- L'avertisseur sonore doit fonctionner.

- La taille du vélo, le réglage de la hauteur de selle sont adaptés à l'enfant.

- Même si les sorties scolaires sont toujours réalisées de jour, il est nécessaire que les dispositifs d'éclairage (feux avant et arrière, dispositifs réfléchissants roues et pédale) soient en parfait état de fonctionnement en cas de changement climatique (pluie, brouillard...).

Matériel personnel des enfants :

- Un **caque à coque** rigide et aux normes (**mention C.E**) que l'élève apprend à régler à son tour de tête (ni trop serré, ni trop lâche),
- Une **chasuble « fluo »** taille enfant de préférence,
- Une **tenue vestimentaire adaptée** aux conditions climatiques, à l'effort demandé et aux conditions de sécurité (vêtement prêt du corps pour éviter de s'accrocher, pas de capuche qui réduit la visibilité, pas de pull attaché à la taille).
- Lacets des chaussures bien noués (double nœud),
- Un bidon d'eau (à n'utiliser qu'à l'arrêt).

Organisation Matérielle :

- **Vélos de rechange** en cas de dépannage impossible sur place.
- **Matériel de réparation** (chambres à air de rechange, bombe anti-crevaison, outils...)
- **Voiture d'assistance** joignable à tout moment, transportant vélos de rechange, sacs des enfants et ravitaillement.
- **Trousse** premier secours,
- **Fiches** de constitution des groupes,
- **Téléphones** portables,
- **Numéros de téléphone utiles** : enseignant de la classe, voiture d'assistance, autres groupes, SAMU, gendarmerie.
- Chasubles fluo et caques pour les adultes.

Encadrement des élèves :

une sortie vélo sur route est une Activité à encadrement renforcé.

⇒ Jusqu'à 12 élèves, l'enseignant plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé (selon département) ou un autre enseignant.

⇒ Au-delà de 12 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves.

Suggestion d'organisation :

Cycle 2 : Un adulte se placera en tête du groupe, un autre adulte en serre file (routes ou chemins avec de faibles déclivités et faiblement encombrés).

Cycle 3 : L'un des objectifs essentiels est la recherche d'autonomie de l'élève afin que ce dernier devienne **ACTEUR** de sa conduite.

Les places des élèves dans chaque groupe sont figées durant tout le trajet et peuvent être modifiées pendant les arrêts.

Pour tendre vers de meilleures conditions de sécurité, il est possible de scinder un groupe de 12 en 2 groupes de 6,

Pendant la randonnée :

Respecter les horaires et les itinéraires annoncés.

Ne jamais laisser d'enfant **seul**, ni même **seul avec un adulte**.

Se mettre en file simple dans tous les cas.

Ne pas entraver ou restreindre **la circulation** par l'utilisation abusive de la voie publique.

Emprunter les bandes ou les pistes cyclables chaque fois qu'elles existent.

Respecter l'intervalle entre deux groupes de cyclistes : 150 m hors agglomération, 100 m en ville.

Moduler l'allure en fonction de l'âge et du degré d'entraînement des élèves (La vitesse du premier est adaptée à celle du dernier des groupes et non le contraire plus difficile à obtenir).

Veiller aux signes de fatigue.

Respecter le Code de la Route.

Être toujours visible d'un participant - voir devant et être vu de derrière (utilité des chasubles et brassards "fluo").

Rôle des adultes accompagnateurs :

En Charente Maritime, les accompagnateurs ne sont pas agréés par le DASEN.

Cependant il est nécessaire que l'enseignant réalise une réunion d'information pour expliquer leur rôle et ce qu'il est attendu de leur intervention.

Bien entendu, ces personnes doivent être à l'aise sur un vélo.

L'adulte de tête est le régulateur du groupe. Il donnera le signal de départ et le tempo du

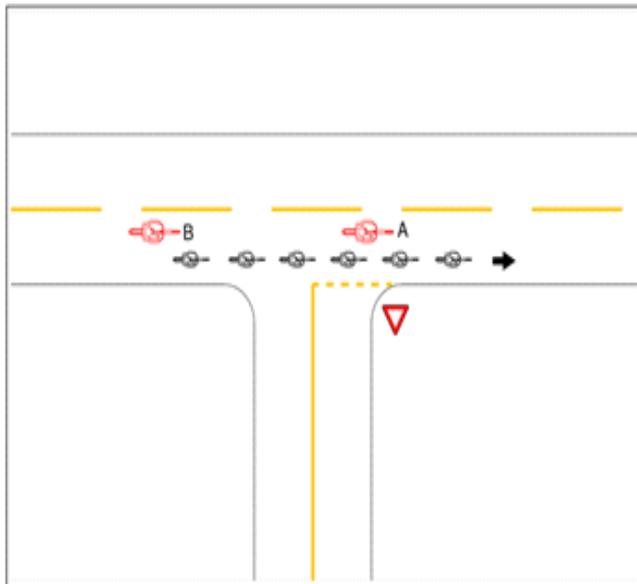
groupe.

L'adulte serre-file a un rôle d'informateur et souvent de soutien psychologique.

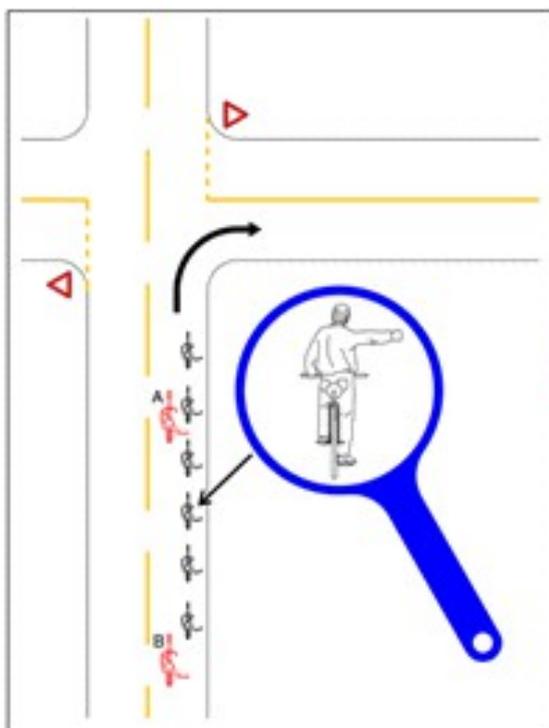
Les voltigeurs (les autres adultes) peuvent se répartir en fonction des situations rencontrées : sécurité aux intersections, aux ronds-points.

Quelques exemples :

En roulant sur voie prioritaire bien rouler à droite de la chaussée.



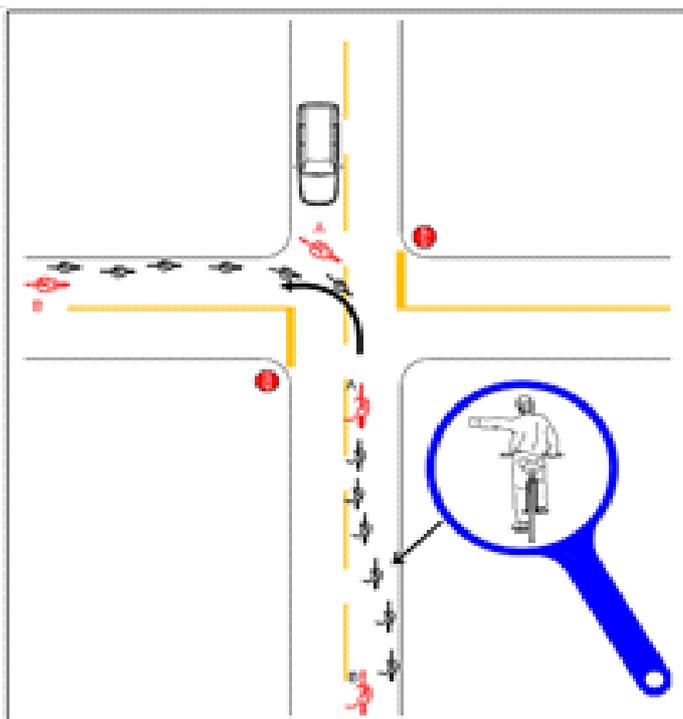
Pour tourner à droite,



Signaler tout changement de direction en tendant le bras du côté de la direction choisie, quelques mètres avant de tourner.

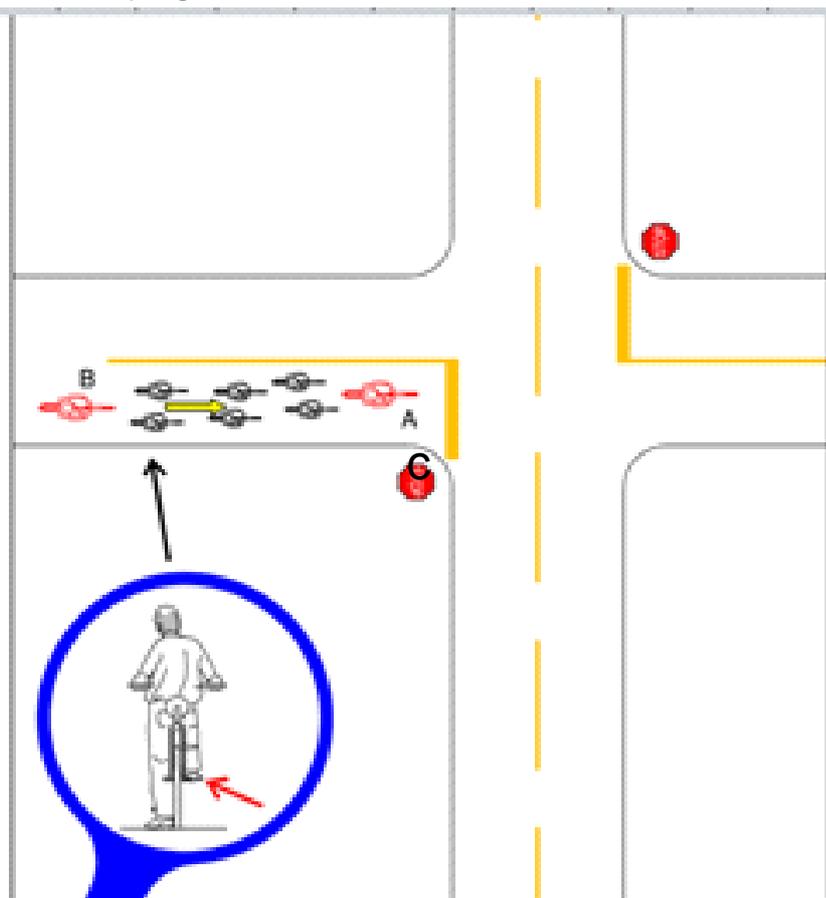
Pour tourner à gauche, tendre le bras gauche pour indiquer le changement de direction.

Se décaler à gauche sur l'axe médian de la chaussée. Avancer jusqu'au delà du centre du carrefour puis tourner.



RAPPEL : Signaler tout changement de direction en tendant le bras du côté de la direction choisie, quelques mètres avant de tourner.

A un stop, un céder le passage ou à un feu rouge, éviter que le groupe ne se scinde en 2. En cas d'arrêt marqué par l'ensemble du groupe, les enfants se mettent par 2 de front, les uns derrière les autres, pédale active (position haute). Redémarrer par vagues puis se remettre progressivement en file indienne.



Dans les carrefours giratoires, se déplacer à droite même si on fait le tour du carrefour.
Indiquer aux automobilistes qu'on reste dans le carrefour en tendant le bras gauche.
Tendre le bras droit pour prévenir qu'on sort du carrefour.

