



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne

FORMATION SESSION de BENEVOLES

**AGREMENT CYCLISME
2022-2023**

PARTIE PRATIQUE DU CYCLISME ORGANISÉE PAR LES CONSEILLERS PEDAGOGIQUES




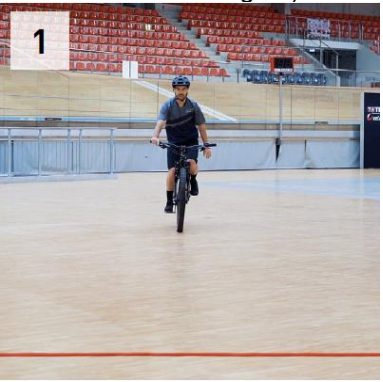


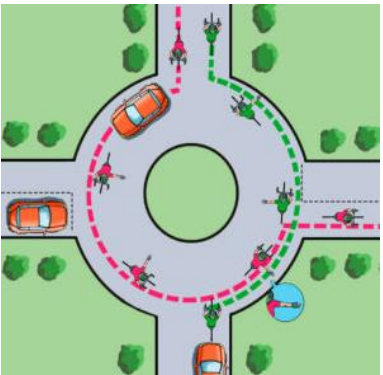
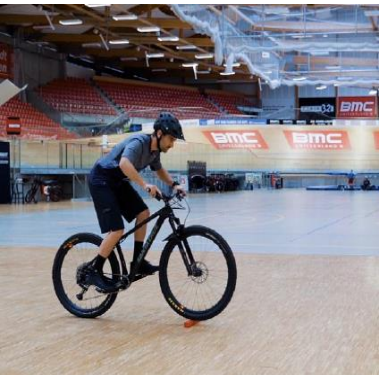






Préalable à la mise en route :












- Vérification des éléments du vélo avant la pratique (selle, freins, guidon, casque, pneus, dérailleur). Demander où est le frein arrière ?


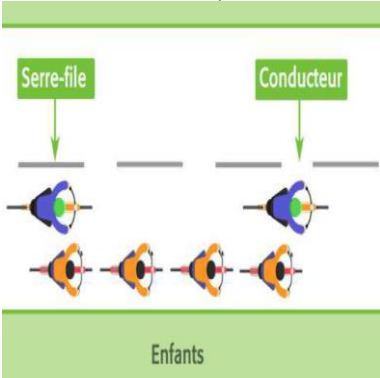




Début de la pratique

Si le parcours n'a pu être matérialisé auparavant : mise en activité des parents en fonction de leur nombre ;
Circuler librement dans la cour, dans tous les sens, puis en file indienne
Tester différentes surfaces (gravier, sable, herbe) s'il y a ;

Situations de travail proposées aux parents

Equilibre	Trajectoires	Franchissement	Freinage	Accélération
<p>Lever la main droite / gauche</p> 	<p>Slalomer très lentement entre des plots (50 cm) sans poser le pied</p> 	<p>Passer sous obstacle, (ex : fil tendu)</p> 	<p>Réaliser un freinage progressif sur une distance donnée (10m environ – image 1)</p> 	<p>Départ avec la pédale opposée relevée (pour partir la pédale doit être en haut, vers l'avant).</p> 
<p>Traverser une zone de 5m le plus lentement possible, debout en équilibre sur les pédales</p> 	<p>Circuler en toute sécurité dans un rond-point</p> 	<p>Franchir un obstacle en hauteur de petite taille</p> 	<p>Fin de freinage progressif sur une distance donnée (10m environ – image 2)</p> 	<p>Accélération en ligne droite</p> 
<p>Rouler sur planchettes ou espace étroit</p> 	<p>S'engager dans des virages aux longues courbes</p> 	<p>Evoluer sur l'herbe</p> 	<p>Au signal, s'arrêter puis repartir.</p> <p>Plus le terrain est grand, plus la vitesse peut être élevée et le temps de freinage allongé.</p> <p>L'enseignant peut faire varier la vitesse en sifflant deux fois par exemple.</p>	<p>Accélération en ligne droite après passage de vitesses</p> 

Equilibre	Trajectoires	Franchissement	Freinage	Accélération
<p>Déplacer une chaise / un objet posé (saisie main droite et main gauche) et la/le reposer</p> 	<p>Réaliser un virage serré (veiller à ce que la pédale intérieure soit relevée)</p> 	<p>Evoluer sur le sable</p> 	<p>Varier la technique de freinage:</p> <p>1 coup de sifflet = actionner le frein avant ;</p> <p>2 coups de sifflet = actionner le frein arrière ;</p> <p>3 coups de sifflet = actionner les deux freins simultanément.</p>	<p>Maîtriser sa vitesse en descente, poids du corps sur l'arrière du vélo.</p> 
<p>Franchir obstacle latéralement avec la roue avant uniquement</p> 	<p>Slalomer à plus vive allure, entre des plots (3 m) sans poser le pied</p> 	<p>Soulever sa roue pour franchir un obstacle</p> 	<p>Rouler par deux, côte à côte: un adulte accélère puis freine à plusieurs reprises.</p> <p>Son partenaire essaie de toujours rester à ses côtés.</p>	
<p>Arrivée très lentement puis équilibre à l'arrêt – 2 sec</p> 	<p>Franchir un talus</p> 	<p>Franchir un pont à bascule</p> 	<p>S'arrêter avant un obstacle posé au sol (ligne, latte, etc.) – Freinage d'urgence</p> 	

Situations collectives				
Equilibre	Trajectoires	Franchissement	Freinage	Accélération
<p>Par 2, celui qui est à droite se laisse pousser</p> 	<p>Rouler par 4/6 en file indienne. Le 1^{er} s'écarte sur la droite les autres doublent et on change de meneur. Espace d'au moins 10m entre les groupes (permettre à une voiture de se rabattre sur la route)</p> 	<p>Descendre du vélo et franchir un obstacle</p> 	<p>Tester les arrêts par 2,3,4 personnes puis repartir</p> 	<p>Le premier de la file indienne se range vers la droite, les autres membres de son groupe le double jusqu'à ce qu'il devienne le dernier.</p> 
	<p>Rouler en ligne droite, regarder par-dessus son épaule et reconnaître un signe derrière soi</p> 			
	<p>Par 2, celui qui est derrière décide, celui de devant doit l'observer et faire comme lui</p>			

Exemple de parcours de maniabilité :

