

## Bloc 1 : Savoir pédaler

- Il s'agit du bloc le plus important dans le SRAV car les compétences motrices acquises sont primordiales pour les blocs suivants. Pour être concentré et attentif sur la chaussée, aux autres usagers et au code de la route, il est indispensable d'être « à l'aise » sur son vélo.
- Durée du bloc préconisée : 8 à 10 heures.  
Le nombre d'heures correspond au volume horaire total. Il peut être réparti sur plusieurs années.
- Durée minimum d'une séance : 2 heures.  
Attention, cette durée pourra largement être diminuée pour les plus petits (5-6 ans).
- Age de validation du bloc : à partir de 7/8 ans (CE1/CE2).
- Enseignement : à partir de 4 ans (petite section maternelle).
- Gestion matérielle : l'intervenant doit avoir de bonnes compétences en mécanique pour pouvoir réparer des petites pannes ou faire les réglages de base. Un des freins du SRAV est la compétence de l'encadrement sur ce domaine.
- Compétences complémentaires : aborder l'apprentissage des évitements.  
En complément de l'apprentissage du changement de direction (tendre le bras pour avertir d'un changement de direction tout en orientant son regard vers la destination choisie), il est nécessaire d'aborder les évitements. La compétence d'évitement nécessite de désynchroniser le regard tout en roulant, d'être capable d'orienter rapidement son regard pour trouver des échappatoires et de modifier sa trajectoire face à des situations de danger.
- Modalités d'évaluation : évaluation continue ou évaluation en fin de bloc.

### bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

Être capable de mettre son casque et de le régler

Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)

Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette)

Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)

Être capable de maîtriser les fondamentaux

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt

Démarrer un pied au sol

Conduire son vélo en ligne droite

Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple

Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée

Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)

Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavaller»

Prendre des informations en roulant

Être capable d'effectuer un virage à 90°

Franchir un petit obstacle

Changer ses vitesses

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :



NON NON OUI

Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



OUI NON

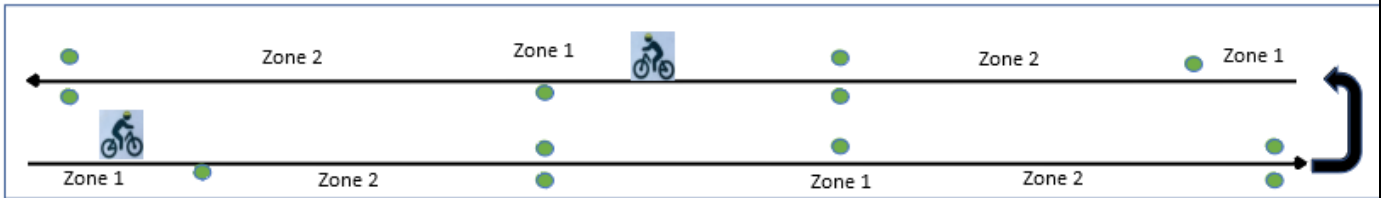
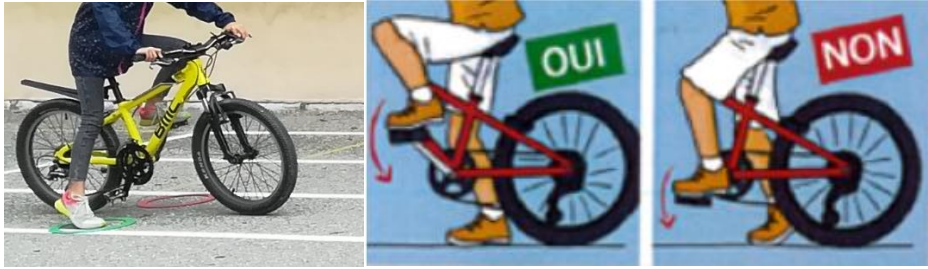
Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

**Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.**

# Ateliers

## **A1 Monter et descendre de son vélo, démarrer pied au sol (Zone d'évolution minimum 30 m)**

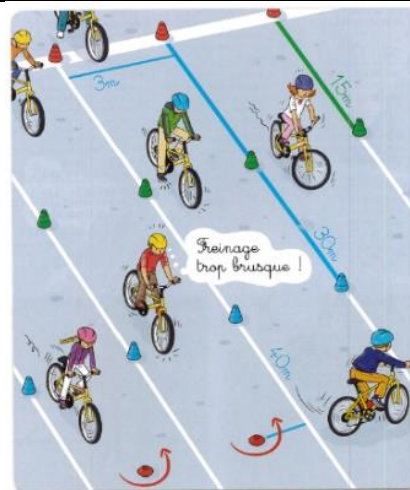
En zone 1, le cycliste marche à côté de son vélo jusqu'aux cerceaux. Il monte sur son vélo et place un pied dans le cerceau et l'autre sur la « pédale haute » (**ped à 14h**). Il démarre et traverse la zone 2 en roue libre. L'intervenant place un repère à l'endroit où il doit s'arrêter.



## **A2 Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone limitée.**

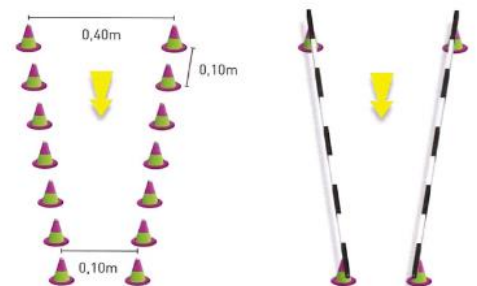
« Tu roules à droite dans ton couloir et, à hauteur des cônes des 15m et des 30m, tu t'arrêtes en posant un pied au sol puis tu redémarras. »

«Tu avances jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ en roulant toujours à droite dans ton couloir. »



## **A3 Conduire son vélo en ligne droite**

« Tu traverses l'entonnoir sans renverser les cônes ou les lattes et sans poser pied à terre. Sur le retour, tu roules en ligne droite sans gêner tes camarades qui arrivent en face. »



## A4 Rouler en enlevant un appui

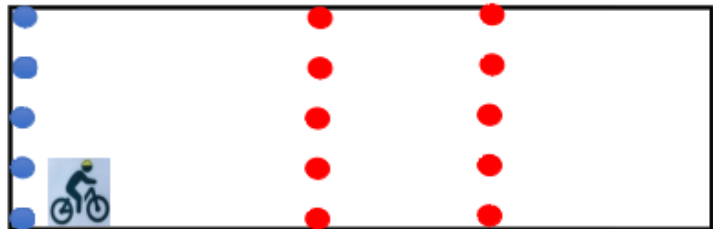
« Lorsque tu arrives devant les premiers piquets, tu prends un cône sans poser le pied et tu vas le placer sur le piquet suivant. »



## A5 Se placer en position cavalier

*Compétence hors SRAV mais indispensable pour aborder les compétences suivantes.*

« Tu prends de la vitesse. Lorsque tu passes devant le 1<sup>er</sup> cône, tu te mets en position cavalier sans pédaler. Au 2<sup>-ème</sup> cône, tu t'assieds et tu reprends le pédalage. »



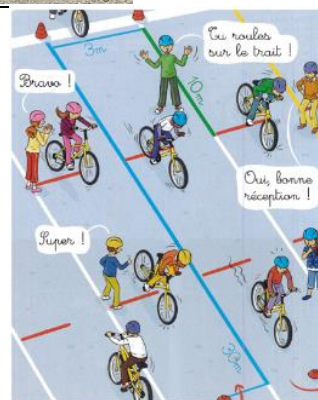
## A6 Prendre des informations en roulant

« Tu prends de la vitesse. Tu passes sous la barre puis tu te retournes pour voir le nombre réalisé avec les mains par ton camarade. »



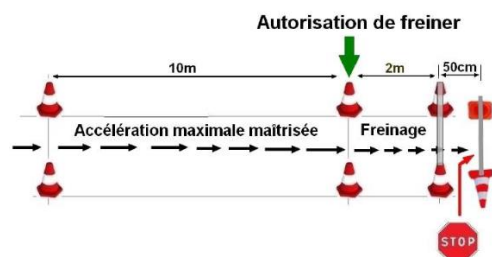
## A7 Franchir un obstacle

« Tu franchis le trait au sol en soulevant la roue avant pour éviter qu'elle ne roule sur le trait. »  
*Pour soulever la roue avant, l'enfant se positionne légèrement en arrière sur le vélo (les fesses décollées de la selle), les pédales à l'horizontale et tire sur le guidon à l'approche de la ligne.*



## A8 Freinage d'urgence

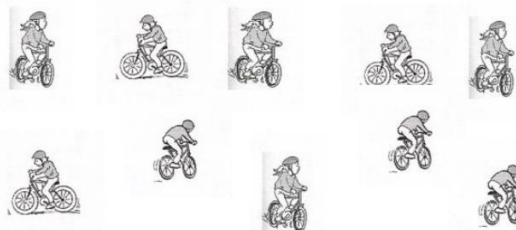
« Tu prends de la vitesse, quand tu arrives dans la zone de freinage, tu freines des deux freins. Tu dois faire tomber la première latte, mais pas la seconde. Tu ne dois pas dérapé. »



# Situations collectives

## S1 Le carré ou rectangle magique

« Vous entrez dans le carré et roulez à l'intérieur en faisant en sorte de ne pas sortir du carré ni mettre le pied à terre. »



## S2 Changer ses vitesses et être capable d'effectuer un virage à 90°

« Tu places ta chaîne sur le pignon du milieu de ta roue arrière. »  
« Tu roules doucement en passant autour des cônes et en laissant un écart de la longueur de deux vélos entre toi et le camarade qui te précède. »  
« Au signal sonore, tu actionnes la manette de ton dérailleur arrière : si tu entends un coup de sifflet, tu passes sur le pignon inférieur ; s'il y a deux coups de sifflets, tu passes sur le pignon supérieur. »



## S3 Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)

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



## S4 Prendre des informations en roulant

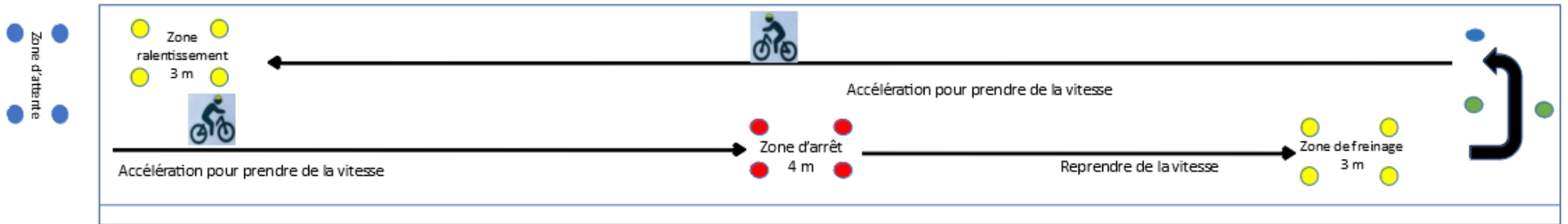
À l'enfant piéton : « Tu te places debout au milieu du couloir, à hauteur du cône des 40m et face à ton camarade cycliste. Quand ton camarade arrive en roulant au niveau du cône situé à 30m, tu lèves le bras droit ou le bras gauche. »

À l'enfant cycliste : « Tu roules au milieu du couloir et tu contournes ton camarade du côté où il a levé le bras. ; tu continues jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et aller au départ du couloir suivant. »

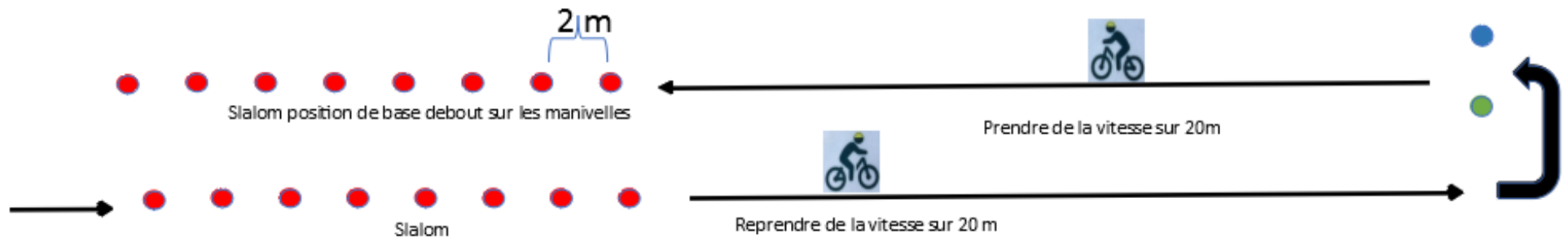


# Parcours évolutifs

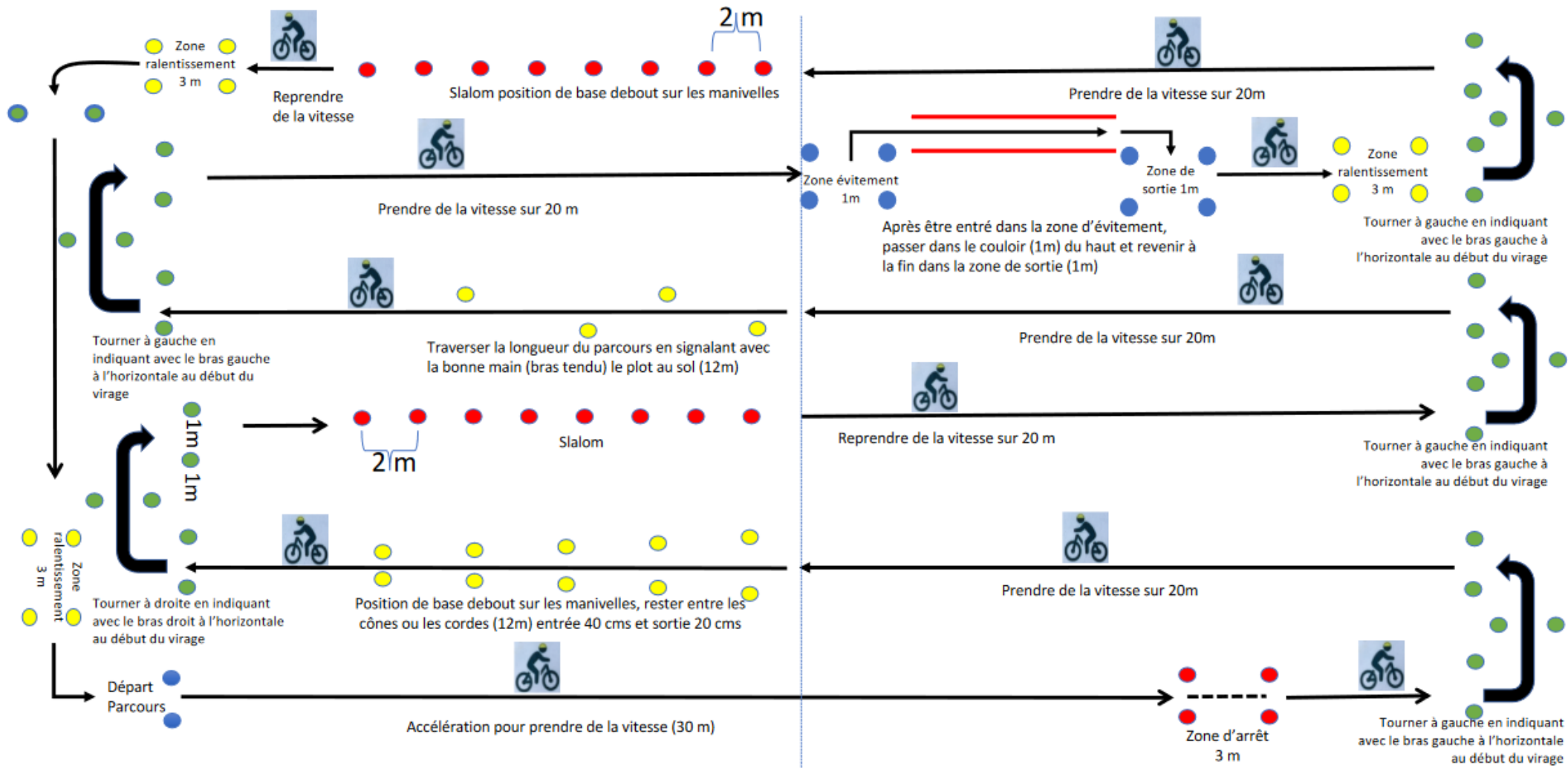
## Parcours 1 : Freiner et ralentir



## Parcours 2 : Conduire son vélo sur un parcours simple



## Parcours Bloc 1 : par 2, 3 ou 4



# Séance en classe

## Connaitre son vélo (éléments de base et fonctionnement)

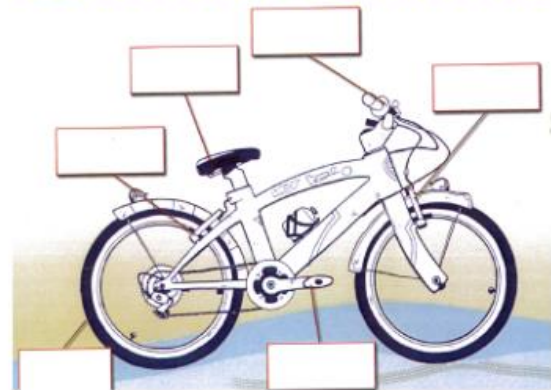
**Mon vélo**

Je connais le nom de chaque pièce et accessoire de mon vélo.

A - le cadre	1 - .....	9 - .....
B - le guidon	2 - .....	10 - .....
C - la selle	3 - .....	11 - .....
D - la fourche	4 - .....	12 - .....
E - le pneu	5 - .....	13 - .....
F - la chaîne	6 - .....	14 - .....
G - la pédale	7 - .....	15 - .....
H - le frein	8 - .....	16 - .....
I - la câble de frein		
J - la valve de chambre à air		
K - le catadioptre		
L - un rayon		
M - l'éclairage avant		
N - le dérailleur		
O - la potence		
P - le pignon		

**Les éléments indispensables à ma sécurité.**  
J'entoure en rouge, les éléments que je dois absolument vérifier avant de partir en sortie à vélo.

## Nommer les éléments du vélo



Sources : Moniteurs Cyclistes Français et Prévention Malif

- |         |             |                               |
|---------|-------------|-------------------------------|
| Cadre   |             | <b>Éléments de sécurité :</b> |
| Potence | Dérailleurs | <b>Éclairage</b>              |
| Guidon  | Freins      | <b>Freins</b>                 |
| Roues   | Pédales     | <b>Catadioptres</b>           |
| Fourche | Selle       | <b>Sonnette</b>               |