

**CYCLISTE  
AVERTI**

Vélo Québec



Programme  
**Cycliste averti**  
Cahier de l'enseignant(e)

Volet pratique

# MERCI À NOS PARTENAIRES

Cycliste averti bénéficie du soutien financier du gouvernement du Québec.



Desjardins est fier de s'engager auprès d'une initiative contribuant à faire briller la jeunesse en appuyant le programme Cycliste averti.



## **Collaboration au contenu :**

Nous remercions la Commission scolaire de Montréal pour sa contribution à l'élaboration du contenu de ce cahier et en particulier, M. Thierry Mélinge, conseiller pédagogique en éducation physique et à la santé.



## **Illustrations :**

Pascale Constantin, David Chedore, David Goldstyn/Vélo Québec.  
Images : François Bouchard, école Sainte-Louise-de-Marillac ; François Chartrand, école Saint-Léon-de-Westmount.

## **Version :**

Février 2020

# TABLE DES MATIÈRES

Organisation du document .....	4
Objectifs du volet pratique du programme Cycliste averti .....	5
Évaluation des élèves .....	6
Le volet pratique du programme Cycliste averti en un coup d'oeil .....	8

## Période 1

Vérification du vélo, ajustement du casque et habiletés de base .....	10
1.1 Vérification du vélo et des accessoires .....	11
1.2 Ajustement du casque .....	16
1.3 Démarrage et freinage .....	18

## Période 2

Circuler en ligne droite et freiner efficacement .....	22
2.1 Couloirs et freinages efficaces .....	23
2.2 Fais tomber la première, mais pas la seconde .....	24
2.3 Le dernier en selle .....	25
2.4 Course de lenteur .....	25
2.5 Course à vélo .....	26

## Période 3

Maîtriser sa trajectoire, son équilibre et son allure .....	28
3.1 Slalome et évite les obstacles .....	29
3.2 S'arrêter en groupe en parallèle .....	30
3.3 Le meneur .....	31
3.4 L'aéroport .....	33
3.5 Le responsable des arrêts (1) .....	34

## Période 4

Lâcher une main du guidon afin de signaler ses intentions .....	36
Prends et dépose un objet .....	37
4.2 Jeu collectif : le ramasse-bouteille .....	39
4.3 Passe à ton voisin .....	40
4.4 Le code gestuel .....	41
4.5 Tape avec le pied .....	43
4.6 Passe sous le fil .....	44
4.7 Franchir un obstacle .....	45
4.8 Le chef d'orchestre .....	46
4.9 Le responsable des arrêts (2) .....	47

## Période 5

Vérification visuelle derrière son épaule .....	48
5.1 Couleurs, formes et doigts .....	49
5.2 Contourner un obstacle .....	49
5.3 Vélo synchronisé .....	50
5.4 Intensité des efforts .....	51
5.5 Choisis ta vitesse .....	52
5.6 Priorités de passage à un arrêt .....	53

## Période 6

Évaluation des habiletés sur circuit .....	54
6.1 Circuit d'évaluation des habiletés de base .....	55
6.2 Circuit d'évaluation des habiletés de base offrant différents niveaux de difficulté ..	56
6.3 Circuit d'évaluation bonifié en fonction des habiletés supplémentaires enseignées ..	57
Grille d'évaluation .....	58

## Annexes

1 – Conseils pédagogiques .....	59
2 – Grille d'évaluation (Critères du programme de formation) .....	61
3 – Interprétation des critères d'évaluation selon le niveau de réussite .....	62
4 – Aide apportée aux élèves .....	63
5 – Exemple de carnet de l'élève .....	64
6 – Liens avec la discipline Éducation physique et à la santé du PFEQ .....	66
7 – Activités d'attente .....	69

# Organisation du document

Le présent document est consacré au volet 2 du programme Cycliste averti, soit la pratique en milieu fermé. Ce volet est divisé en six périodes distinctes, soit cinq périodes ayant pour but de développer les habiletés de base à vélo chez les élèves et une sixième période consacrée à l'évaluation des apprentissages à l'aide d'un circuit qui intègre les principales habiletés motrices développées.

Veuillez noter que ce document s'adresse aux enseignant(e)s dont les élèves sont déjà capables de démarrer à vélo. Pour aider les élèves qui ne savent pas démarrer, veuillez vous référer au Guide de la draisienne (cycliste averti.velo.qc.ca/outils-en-libre-service).

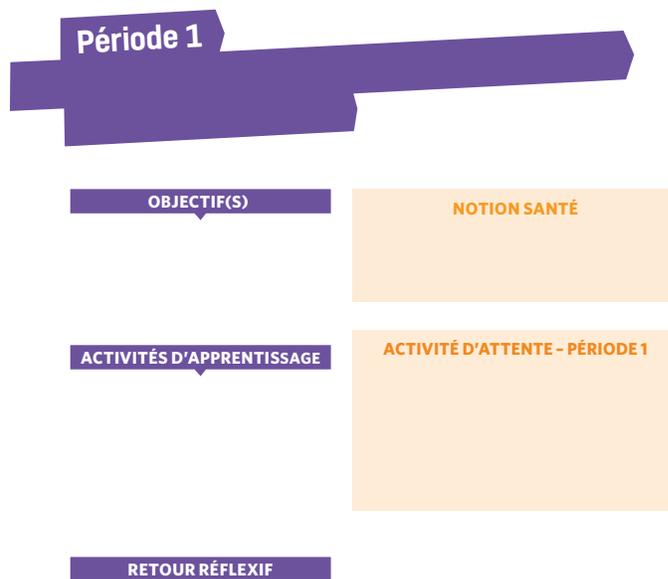
Au début de chaque période de pratique, une fiche est présentée afin d'en résumer le contenu, comme l'illustre le modèle ci-contre. Chaque fiche présente les informations suivantes :

- Les **OBJECTIFS** spécifiques d'apprentissage de la période.
- Une variété d'**ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE** permettant de répondre aux objectifs visés.

\* Prenez note : Les objectifs et les activités en **mauve** sont obligatoires pour atteindre les objectifs du programme.

Afin de permettre à l'enseignant(e) de proposer un contenu plus varié à ses élèves, des objectifs et activités optionnels sont présentés en **vert**. L'enseignant(e) peut également adapter le contenu ou la séquence des activités au besoin.

- Ce pictogramme  indique un contenu que nous suggérons d'imprimer et d'afficher dans le gymnase pour aider les élèves à assimiler les notions.
- Pour les enseignants qui le désirent, la rubrique **NOTION SANTÉ** permet d'approfondir certaines compétences ministérielles, notamment en lien avec les saines habitudes de vie.
- Afin d'aider à combler les moments d'attente, la rubrique **ACTIVITÉ D'ATTENTE** permet aux élèves de répondre à des questions en lien avec les notions théoriques apprises en classe. Ces activités sont présentées à l'Annexe 7.
- En fin de période, des pistes sont proposées afin d'effectuer un **retour réflexif** auprès des élèves.



# Objectifs du volet pratique du programme Cycliste averti

## Intention pédagogique

Développer, chez l'élève, les habiletés de base afin de circuler à vélo seul et en groupe et ainsi le préparer à participer de façon sécuritaire aux sorties sur route du programme.

## Principale compétence à développer

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

Certaines activités sont proposées à titre de situations d'apprentissages pour développer la compétence *Interagir*, mais celle-ci n'est pas évaluée à l'issue du programme.

## Type d'actions

Les actions de locomotion.

## Savoirs essentiels

- Les éléments liés au corps.
- Les principes d'équilibration.
- Le vocabulaire lié au matériel utilisé.

## Mots clés liés aux connaissances

- Trajectoire
- Slalom
- Signaler
- Freinage
- Allure
- Équilibre
- Vérification visuelle

# Évaluation des élèves

Il importe de bien faire la distinction entre les différents objectifs et besoins d'évaluation du programme Cycliste averti et du programme de formation de l'école québécoise PFEQ.

## Objectifs

### Objectifs et besoins d'évaluation du programme Cycliste averti

Afin d'assurer la conduite sécuritaire du programme, l'évaluation des élèves devrait permettre de :

- déterminer si ces derniers sont aptes à participer aux sorties sur route en toute sécurité ;
- donner, à la fin du programme, une rétroaction personnalisée aux élèves et aux parents pour les informer sur leur capacité à se déplacer à vélo de façon sécuritaire et autonome.

### Objectifs et besoins d'évaluation du programme de formation de l'école québécoise PFEQ

Afin de répondre aux objectifs pédagogiques du PFEQ pour le 3e cycle du primaire et, éventuellement, de fournir un résultat sur le bulletin scolaire de l'élève, l'évaluation devrait permettre aux élèves :

- d'expérimenter différents niveaux d'exigences du programme Cycliste averti et de s'autoévaluer;
- de faire un choix de parcours dans lequel ils seront évalués.

Veillez noter que de manière générale, le contenu du document s'attardera sur les besoins du programme Cycliste averti, d'où la distinction dans les critères d'évaluation présentés dans la section suivante.

## Critères d'évaluation

Critères d'évaluation obligatoires pour répondre aux exigences du programme Cycliste averti

### Efficacité de l'exécution

- Exécute des actions motrices selon les techniques enseignées;
- Exécute des actions motrices en continuité;
- Respecte les règles de sécurité.

Plus précisément, à l'issue des cours pratiques en milieu fermé, l'élève devrait être en mesure de :

- Faire une vérification rapide de son vélo et des accessoires;
- Ajuster son casque;
- Monter et descendre de son vélo;
- Démarrer efficacement et sans perte d'équilibre;
- Freiner graduellement à deux mains sans dérapage;
- Maîtriser sa trajectoire en ligne droite et dans un slalom;
- Lâcher une main du guidon pour signaler ses intentions;
- Faire une vérification visuelle derrière son épaule tout en maintenant une trajectoire droite;
- Circuler en groupe et adapter sa vitesse en fonction du cycliste devant lui.

**N.B.** Toutes ces habiletés sont essentielles en prévision des sorties sur route, car elles devront être appliquées pour assurer la sécurité des élèves. Tout au long du cahier, des activités permettant de développer chacune de ces habiletés sont proposées. Pour les détails concernant l'évaluation en fin de programme, veuillez vous référer à la page 59. La grille d'évaluation se trouve à la page 63.

En supplément, en fonction du niveau d'habileté des élèves et des défis présents dans le quartier autour de l'école, l'enseignant(e) peut choisir d'intégrer des activités supplémentaires pour enseigner des notions comme l'utilisation des vitesses ou le franchissement d'obstacles, par exemple.

### Critères d'évaluation supplémentaires pour répondre aux exigences du PFEQ

Cohérence de la planification :

- Planifie des actions motrices et des enchaînements.

Pertinence du retour réflexif :

- Évalue sa démarche et ses résultats.

**N.B.** Afin de faciliter l'intégration des compétences ministérielles propres à la discipline Éducation physique et à la santé (ÉPS), l'enseignant(e) peut se référer aux annexes 2 et 3 du cahier qui présentent respectivement les critères d'évaluation pour la progression des apprentissages en ÉPS et leur interprétation (MELS, 2009).

À l'annexe 5, un carnet de l'élève est proposé. Ce carnet peut être imprimé pour que chacun des élèves évalue sa progression tout au long de la présente Situation d'apprentissage et d'évaluation. Le carnet intègre les habiletés obligatoires du programme Cycliste averti ainsi que les critères d'évaluation du PFEQ.

# Le volet pratique du programme

## Cycliste averti en un coup d'œil

### Période 1

- Vérification du vélo, ajustement du casque et habiletés de base
- Faire une vérification rapide de son vélo et de ses accessoires
- Ajuster son casque
- Monter et descendre du vélo
- Démarrer efficacement
- Freiner graduellement à deux mains

### Période 2

- Circuler en ligne droite et freiner efficacement
- Circuler en ligne droite dans un couloir
- Freiner sur une courte distance à l'aide des deux mains
- Comprendre l'importance de ne pas circuler plus vite que sa capacité de freiner
- Perfectionner son équilibre à basse vitesse, à haute vitesse et dans un espace restreint

### Période 3

- Maîtriser sa trajectoire, son équilibre et son allure
- Contrôler son vélo dans un slalom
- Savoir s'arrêter en groupe en parallèle
- Être attentif à son entourage et adapter sa vitesse en fonction du cycliste devant soi
- Communiquer verbalement ses intentions
- Maîtriser l'équilibre lors du franchissement de différents obstacles

## Période 4

- Lâcher une main du guidon tout en conservant une trajectoire droite afin de signaler ses intentions
- Utiliser le code gestuel approprié afin de signaler ses intentions
- Maîtriser son équilibre tout en abandonnant un point d'appui (selle, un côté du guidon, pédale)

## Période 5

- Vérification visuelle derrière son épaule
- Maîtriser sa trajectoire tout en effectuant une vérification visuelle derrière son épaule
- Effectuer une vérification visuelle par-dessus l'épaule et signaler son intention avant tout changement de direction ou toute manœuvre
- Utiliser le braquet de vitesses approprié selon le type de terrain
- Changer les braquets de vitesses tout en pédalant
- Comprendre et respecter les priorités de passage à une intersection comportant un arrêt

## Période 6

- Évaluation finale
- Démontrer sa capacité à exécuter les 6 habiletés motrices suivantes et ainsi, à participer aux activités sur route en toute sécurité :
- Démarrer à vélo
- Circuler en ligne droite (couloir)
- Maîtriser son équilibre dans un slalom
- Lâcher une main du guidon pour signaler ses intentions
- Faire une vérification visuelle derrière son épaule tout en conservant une trajectoire droite
- Freiner efficacement à deux mains

# Période 1

## Vérification du vélo, ajustement du casque et habiletés de base

### OBJECTIF(S)

- L'élève apprend à faire une vérification rapide de son vélo et de ses accessoires et à ajuster son casque.
- L'élève se familiarise avec les habiletés de base : monter et descendre du vélo sans perte d'équilibre, démarrer efficacement et freiner graduellement à deux mains.

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

- 1.1 Vérification du vélo et des accessoires
- 1.2 Ajustement du casque
- 1.3 Démarrage et freinage

### RETOUR RÉFLEXIF

1) Demander aux élèves pourquoi il est important de faire une vérification de son équipement (vélo, casque) et à quel moment on devrait faire cette vérification. Mener à la conclusion que cette vérification devrait être faite à chaque fois qu'on utilise un vélo, en particulier la vérification des freins, de la déclenche rapide et des vêtements et accessoires. Si le vélo n'est pas celui de l'élève, l'ajustement de la selle doit aussi être vérifié.

2) Demander aux élèves ce qui leur semble préférable pour le freinage : d'utiliser les pieds (contre le sol) ou d'appuyer sur les leviers de freins avec les mains? Poursuivre en rappelant aux élèves qu'il est important de freiner à l'aide des deux mains et d'appliquer une pression graduelle sur les leviers de frein (sauf sur un vélo doté d'un frein à rétro pédalage).

### NOTION SANTÉ

#### Compétence 3, habitudes de vie - C2

Expliquer dans ses mots l'importance d'avoir une tenue vestimentaire adéquate pour la pratique du vélo au plan de la sécurité, mais aussi au plan du confort, lorsqu'on circule à l'extérieur (ex. : chaussures lacées, se vêtir selon la température).

### ACTIVITÉ D'ATTENTE - PÉRIODE 1 (ANNEXE 7)

#### 1- Ce cycliste monte-t-il sur son vélo du bon côté?

Réponse: Oui, puisqu'il s'agit du côté droit (côté trottoir), qui est plus sécuritaire en cas de chute.

#### 2- Lorsqu'on freine, quelle(s) main(s) doit-on prioriser et pourquoi?

Réponse: 2-c ou 2-b : les deux mains ou la main droite (qui contrôle le frein arrière) et non la main gauche seule (qui contrôle le frein avant).

# 1.1 Vérification du vélo et des accessoires

## Objectif(s)

- Connaître les vérifications mécaniques à faire sur un vélo pour s'assurer qu'il soit sécuritaire.
- Connaître l'importance d'une tenue vestimentaire adéquate à la pratique du vélo.
- Savoir choisir et ajuster un vélo à sa taille.

## Matériel

- Vélos.
- Impression couleur ou affichage de **L'ABC DE L'INSPECTION (ABCDV) (p. 12)**.
- Explications détaillées des vérifications de **L'ABC DE L'INSPECTION (p. 13)** et suivantes.
- Impression couleur ou affichage de **CHOISIR ET AJUSTER UN VÉLO À SA TAILLE (p. 15)**.



Vous trouverez des versions imprimables des documents au [cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service](http://cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service).

## Consignes et déroulement

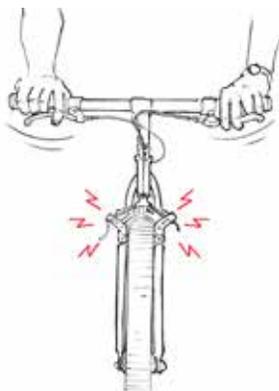
- 1-** Demander aux élèves quels sont les éléments de leur vélo qu'ils devraient vérifier avant de l'enfourcher. Les laisser s'exprimer et retenir les bonnes idées.
  - Ensuite, sur la base de **L'ABC DE L'INSPECTION** et suivante, passer en revue toutes les étapes d'une vérification rapide qui peuvent être facilement mémorisées avec les initiales ABCDV.
  - Une fois comprises, ces vérifications devraient pouvoir être faites en une minute au début de chaque cours. *Cela devrait devenir un réflexe avant d'enfourcher un vélo dans les prochaines séances*, car des éléments peuvent s'être dégradés depuis l'utilisation précédente (pneus ramollis, freins « ouverts », ajustement de la selle si le vélo a été utilisé par un autre élève, etc).
- 2-** À l'aide des illustrations **CHOISIR ET AJUSTER UN VÉLO À SA TAILLE**, expliquer comment :
  - Choisir un vélo à sa taille.
  - Ajuster la hauteur de la selle.
- 3-** Expliquer les risques à rouler sur un vélo mal ajusté :
  - Vélo trop grand : démarrages et arrêts compliqués, difficulté à freiner, blessures en cas de chute sur la barre horizontale du cadre.
  - Vélo trop petit : difficulté à maintenir sa trajectoire (les genoux tapent dans le guidon en pédalant).
  - Selle trop haute ou trop basse : douleurs aux genoux ou dans la région pelvienne.

# L'ABC de l'inspection (ABCDV)

## AIR



## BONS FREINS



## BON GUIDON



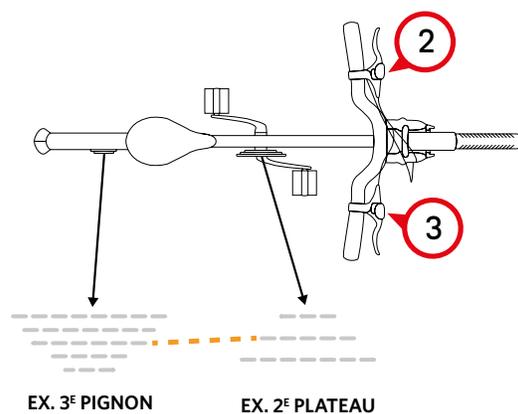
## CHAÎNE ET PÉDALIER



## DÉCLENCHER RAPIDE



## VITESSE MOYENNE



## VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES



## VÉRIFICATION FINALE





## A comme dans AIR

Examine tes pneus pour vérifier qu'ils sont **suffisamment gonflés** : ils ne doivent pas être mous lorsque tu les serres entre ton pouce et ton index. Il faut les gonfler à la pression indiquée en PSI sur le pneu.

Inspecte également les **signes d'usure**, de **fissures** ou de **trous**.



## B comme dans BONS FREINS

Vérifie que tes freins fonctionnent correctement : en te tenant debout à côté de ton vélo, **serre le frein** avant et **pousse ton vélo** vers l'avant. Ta roue avant devrait se bloquer, et ta roue arrière, se soulever. Ensuite, fais la même chose avec la roue arrière.

Assure-toi de pouvoir **atteindre les manettes des freins** sans effort et sans avoir à déplacer tes mains du guidon.

Lorsque tu actionnes tes freins, tu devrais toujours avoir un **espace de deux doigts** entre le frein et le guidon, pour t'assurer de ne pas te pincer les doigts lorsque tu freineras très fort !

Enfin, observe tes **patins de frein** lorsque tu freines : ils devraient toucher la jante (la partie en métal de la roue), et jamais le caoutchouc du pneu.



## B comme dans BON GUIDON

Assure-toi que ton guidon soit bien serré, et qu'il ne soit pas lâche, ni de gauche à droite, ni de haut en bas.

Pour cela, coince la roue avant entre les jambes, et tente fermement de bouger le guidon. Tu ne devrais pas y arriver.



## C comme dans CHAÎNE ET PÉDALIER

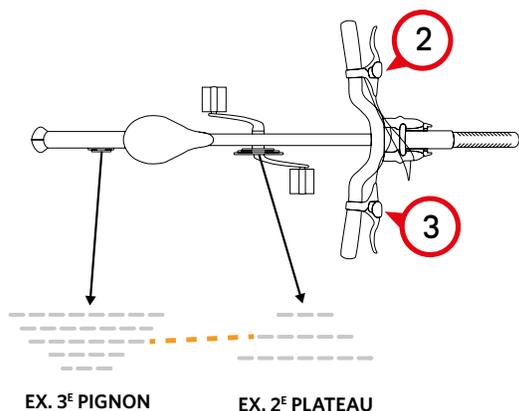
Vérifie la chaîne et les engrenages. Assure-toi que la chaîne soit suffisamment tendue, particulièrement s'il s'agit d'un vélo doté d'un frein à rétropédalage. Vérifie également que la chaîne soit bien huilée, qu'elle ne saute pas et qu'elle ne présente pas de dommages apparents. Tourne les pédales par en arrière : elles devraient tourner librement (sauf s'il s'agit d'un frein à rétropédalage).



### D comme dans DÉCLENCHÉ RAPIDE

Si ton vélo est muni de déclenches rapides aux roues ou à la tige de selle, assure-toi que le levier est fermement enclenché.

Soulève le vélo et secoue les roues pour t'assurer que celles-ci sont bien fixées.



### V comme dans VITESSE MOYENNE

Afin de rouler aisément sur un terrain plat, sans trop forcer ni pédaler « dans le vide », il faudra ajuster tes vitesses sur un braquet moyen. Tout en **pédalant**, tu devras **changer les vitesses** :

- À l'aide de ta **main gauche**, change les vitesses au chiffre 2, ce qui correspond au **deuxième plateau**.
- À l'aide de ta **main droite**, change les vitesses au chiffre 3, ce qui correspond au **troisième pignon**.

Règle générale : plus le chiffre est élevé, plus le pédalage sera difficile et plus la vitesse de déplacement sera grande. Dans les côtes montantes, on choisira une vitesse basse, pour faciliter la montée.

### V comme dans VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Vérifie que tes vêtements et accessoires sont adaptés à la pratique du vélo et surtout, qu'ils ne risquent pas de se coincer dans la chaîne ou la roue de ton vélo. Voici quelques conseils :



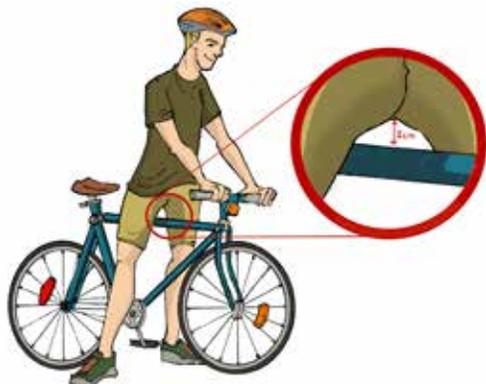
- Lace bien tes chaussures.
- Évite de porter des pantalons amples ou une veste à ta taille.
- Si tu portes un sac à dos avec de longues sangles, noue-les afin de les raccourcir.



### V comme dans VÉRIFICATION FINALE

Soulève ton vélo à une dizaine de centimètres du sol et laisse-le retomber. Tends l'oreille : tu ne devrais pas entendre de cliquetis, sinon cela signifie peut-être que des pièces sont mal ajustées.

# Choisir et ajuster un vélo à sa taille



## TAILLE DU CADRE

Lorsque tu enfourches ton vélo par-dessus le tube horizontal avec les deux pieds à plat au sol, il devrait y avoir un espace d'au moins deux centimètres entre ton entrejambe et le tube horizontal.



## HAUTEUR DE LA SELLE ET ATTEINTE DES FREINS

### Cycliste débutant

Lorsque tu es assis sur la selle, le bout de tes pieds devrait toucher au sol afin que tu puisses démarrer et t'arrêter aisément.

Si tu ne te sens pas à l'aise à cette hauteur, tu peux baisser davantage la selle afin que tes pieds soient presque à plat au sol, mais pas plus bas. (Attention de ne pas trop baisser la selle, car il deviendra très difficile pour toi de pédaler.) Tu pourras ensuite remonter ta selle lorsque tu te sentiras plus à l'aise.



### Cycliste habile, qui pensera à avancer les fesses pour descendre de la selle aux arrêts

Lorsque tu es assis sur ta selle, place ta pédale au point le plus bas.

Lorsque tu poses ton talon sur la pédale, ton genou ne devrait pas être fléchi.

Lorsque tu poses l'avant de ton pied sur la pédale, ton genou devrait être légèrement fléchi.

Lorsque tu es assis sur la selle, tu dois être facilement capable d'atteindre les freins sans t'étirer.

### \*\* Outils nécessaires

Pour ajuster ta selle, tu peux utiliser la déclenche rapide (s'il y en a une). Sinon, demande à ton enseignant(e) de t'aider à dévisser le boulon sur la tige de selle à l'aide d'une clé hexagonale (généralement de 13 mm).

Pour ajuster ton guidon afin de mieux atteindre les freins, demande à ton enseignant(e) de t'aider à faire pivoter les freins ou le guidon vers le haut (généralement à l'aide d'une clé Allen).

## 1.2) Ajustement du casque

### Objectif(s)

Savoir choisir et ajuster un casque pour que celui-ci soit efficace.

### Matériel

- Casques.
- Impression couleur ou affichage de l'illustration **AJUSTER SON CASQUE: 2-V-1 (p. 17)**



Vous trouverez une version imprimable de l'illustration au [cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service](http://cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service).

- Optionnel : un miroir pour permettre aux élèves de s'autoévaluer par rapport à l'ajustement du casque.

### Consignes et déroulement

1- Si on dispose de plusieurs types de casques, les montrer aux élèves et expliquer les différences :

- Les casques de planche à roulettes : moins aérés, ils existent en plusieurs tailles et on les ajuste en y ajoutant des coussinets en mousse d'épaisseur variable.
- Les casques de vélo : plus aérés, ils sont généralement dotés d'une roulette en arrière qui permet de les ajuster à la taille de la tête plus facilement.

2- Expliquer aux élèves le fonctionnement d'un casque :

- En cas de chute, un casque aide à absorber les chocs et répartit l'impact sur une plus grande surface.
- Afin d'assurer son efficacité, le casque doit être bien positionné et ajusté. Le casque doit être placé au milieu de la tête sans basculer ni être trop serré au point d'être inconfortable. À l'aide de l'illustration **AJUSTER SON CASQUE: 2-V-1** expliquer comment positionner et ajuster un casque à l'aide des sangles en utilisant l'acronyme « 2-V-1 ».

# Ajuster son casque : 2-V-1

2



Deux doigts entre la bordure du casque et les sourcils

V



La courroie fait un V sous les oreilles

1



Un doigt entre le menton et la courroie qui passe en dessous



Non



Non



Oui

## 1.3 Démarrage et freinage

### Objectif(s)

- Monter et descendre de son vélo.
- Apprendre à démarrer avec le pied gauche et s'arrêter en posant le pied droit au sol, tout en limitant les oscillations.
- Effectuer un freinage graduel et à deux mains.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Méthode de la draisiene, au besoin, pour les accompagnateurs qui aident les élèves débutants ([cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service](http://cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service)).
- Affiche **MONTER ET DESCENDRE DE SON VÉLO** (p. 20).
- Affiche **DÉMARRER ET FREINER À VÉLO** (p. 21).



Vous trouverez une version imprimable des affiches au [cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service](http://cyclisteaverti.ca/outils-en-libre-service).

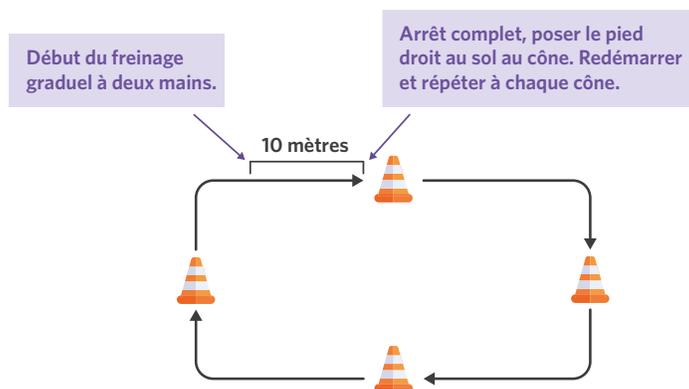
### Consignes et déroulement

**1-** À l'aide des affiches **MONTER ET DESCENDRE DE SON VÉLO** et **DÉMARRER ET FREINER À VÉLO**, expliquer les manœuvres suivantes :

- Monter sur le vélo (du côté droit)
- Démarrer efficacement à l'aide de la pédale gauche.
- Pédaler efficacement en regardant loin devant.
- Freiner graduellement à deux mains sans perte d'équilibre.

**2-** Déroulement :

- Les élèves sont enlignés côte à côte à une extrémité du gymnase ou de la cour en laissant suffisamment d'espace entre chacun afin d'éviter les collisions.
- Au premier signal de l'enseignant(e), les élèves enfourchent leur vélo et se préparent à démarrer. Puis, au deuxième signal, ils démarrent, pédalent deux ou trois coups et effectuent un freinage graduel à deux mains. Une fois arrêtés, ils posent leur pied droit au sol. Les cyclistes plus habiles dont la selle est ajustée haute doivent descendre de la selle en avançant les fesses lorsqu'ils s'arrêtent. Répéter la séquence.
- Pratiquer cet exercice autant de fois que nécessaire afin de s'assurer que les élèves soient suffisamment habiles pour freiner avec les mains (et non avec les pieds au sol) avant d'entreprendre les prochains ateliers.
- Selon l'espace disponible, cet exercice peut également se faire sous la forme d'un circuit, comme illustré ci-dessous.



## Variantes

### **Patine et enfourche (difficile) :**

Les élèves enfourchent leur vélo au-dessus du tube horizontal et posent le pied gauche sur la pédale, au point le plus bas. À l'aide du pied droit, ils effectuent un mouvement de trottinette au sol afin de « patiner ». Au signal, ils donnent une grande poussée contre le sol à l'aide du pied droit afin de s'asseoir sur la selle et pédaler.

### **Trottine et enfourche (avancé) :**

Les élèves débutent debout, à droite de leur vélo. Les élèves posent le pied droit sur la pédale (placée à 45 degrés), puis donnent un coup de pédale. En simultanée, ils se donnent une poussée au sol avec la jambe gauche, puis balancent celle-ci au-dessus de la selle. Les élèves s'assoient ensuite sur la selle et commencent à pédaler.

# Monter et descendre de son vélo

## MONTER SUR SON VÉLO



## DESCENDRE DE SON VÉLO



Pour monter et descendre de son vélo de façon sécuritaire, il faut :

- Monter et descendre du côté droit (côté trottoir) afin d'éviter de chuter du côté de la circulation.
- Placer les deux mains sur le guidon pour plus de stabilité.
- Freiner d'une main afin de retenir le vélo.
- Incliner le vélo vers soi.
- Prendre appui sur sa jambe droite et balancer la jambe gauche au-dessus du tube horizontal.

## Démarrer et freiner à vélo



### Pour démarrer à vélo de façon sécuritaire, il faut :

- Tenir le guidon à deux mains et placer le pied droit au sol.
- À l'aide du dessus des orteils du pied gauche, remonter la pédale gauche afin que celle-ci soit en position pour démarrer, comme sur l'image ci-dessus.
- Regarder derrière son épaule gauche afin de vérifier que la voie est libre (pour simuler un démarrage sur la rue).
- Démarrer en appuyant sur la pédale gauche et en se donnant une poussée contre le sol avec le pied droit.
- Poursuivre rapidement avec un deuxième coup de pédale. Pour garder l'équilibre, il faut avoir une certaine vitesse et regarder loin devant.
- Puis continuer à pédaler en appuyant sur l'avant-pied lorsque la pédale est à midi. Garder les épaules basses et stables et engager légèrement les abdominaux.

### Pour freiner à vélo de façon sécuritaire, il faut :

- Freiner à l'aide des deux mains, en appliquant une pression graduelle sur les deux leviers de freins, sans les bloquer.
- Prioriser l'utilisation de la main gauche pour signaler, afin de conserver la main droite sur le frein arrière (plus sécuritaire en cas de freinage rapide). Ne jamais freiner avec la main gauche seulement puisqu'elle contrôle le frein avant et qu'un freinage brusque pourrait entraîner une chute au-dessus du guidon.

## Période 2

# Circuler en ligne droite et freiner efficacement

### OBJECTIFS

- L'élève est capable de circuler en ligne droite dans un couloir.
- L'élève est capable de freiner sur une courte distance à l'aide des deux mains
- L'élève comprend l'importance de ne pas circuler plus vite que sa capacité de freiner.

#### Pour aller plus loin :

- Perfectionner son équilibre à basse vitesse, à haute vitesse et dans un espace restreint.

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

#### Activités obligatoires

- 1.1 Vérification du vélo et des accessoires (recommandé)
- 2.1 Couloirs et freinages efficaces
- 2.2 Fais tomber la première, mais pas la seconde

#### Activités optionnelles :

- 2.3 Le dernier en selle
  - 2.4 Course de lenteur
  - 2.5 Course à vélo
- Échauffement proposé en début de période : circuit de démarrage et freinage, activité 1.3

### RETOUR RÉFLEXIF

Autoévaluation par rapport aux habiletés travaillées durant la période. Demander aux élèves qui se sentent à l'aise de circuler en ligne droite, à vitesse normale / à très basse vitesse / à vitesse rapide. Mener à la conclusion que pour garder l'équilibre, il faut avoir un minimum de vitesse (ce qui aidera les plus craintifs à accepter d'avancer suffisamment vite pour garder l'équilibre). Demander ensuite aux élèves qui se sentent à l'aise de freiner à grande vitesse. Amener à la conclusion qu'il faut toujours s'assurer de circuler à une vitesse à laquelle on peut arrêter efficacement et jamais plus rapidement que notre capacité de freiner.

### NOTION SANTÉ

#### Compétence 2, connaissances C2 et D1

#### Trouve quelques façons de rester en équilibre à vélo :

- lorsque tu démarres (exemples de réponses : synchroniser la poussée du pied droit au sol avec la poussée sur la pédale gauche; faire un deuxième coup de pédale rapidement afin de prendre de la vitesse);
- lorsque tu pédales (exemples de réponses : regarder loin devant, pousser sur la pédale lorsque celle-ci est en haut avec l'avant du pied, garder les épaules basses et stables pour aider à stabiliser le vélo);
- lorsque tu freines à vélo (exemples de réponses : appuyer graduellement sur les leviers de freins avec les deux mains, prévoir son freinage à l'avance pour ne pas s'arrêter brusquement, ne pas frotter les pieds contre le sol).

## (2.1) Couloirs et freinages efficaces

### Objectif(s)

- Maîtriser une trajectoire droite dans des espaces de plus en plus étroits.
- Freiner graduellement à deux mains sans dévier de sa trajectoire.

### Matériel

- Vélos.
- Lignes de gymnase, plots ou craies.

### Dispositif

- Un vélo par élève.
- Des couloirs de largeurs différentes matérialisés au sol par des tracés ou des plots.

\*\*

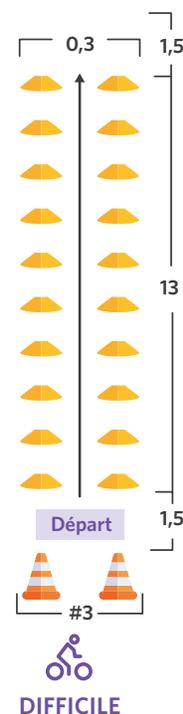
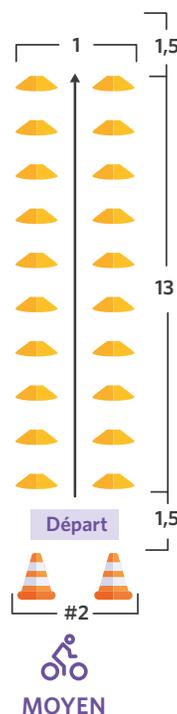
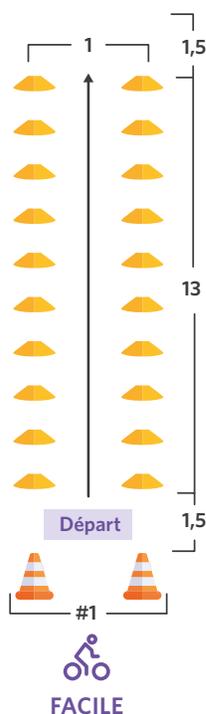
Conserver ce dispositif pour la prochaine activité (2.2), où on ajoutera des lattes au bout de chaque couloir pour pratiquer le freinage.

### Consignes et déroulement

- Les élèves sont répartis par groupes au départ des différents couloirs.
- Parcourir le couloir jusqu'au bout sans toucher ou rouler sur les bordures. À la fin, effectuer un freinage graduel à deux mains.
- Changer de couloir du plus large au plus étroit. Le couloir le plus large est d'environ 1 mètre et le plus étroit, de 30 centimètres.

### Variantes

- Pour augmenter la difficulté : demander aux élèves de circuler à très basse vitesse.
- Pour aller plus loin : utiliser le même dispositif pour pratiquer le freinage à plus grande vitesse. Demander aux élèves de circuler le plus rapidement possible dans les couloirs sans toucher les rebords, puis de freiner graduellement à deux mains. Les élèves doivent circuler d'abord lentement, puis de plus en plus vite, mais jamais plus vite que leur capacité de freinage. Prévoir un plus grand espace de freinage à la fin du couloir (2 à 3 mètres).



## (2.2) Fais tomber la première, mais pas la seconde

### Objectif(s)

- Maîtriser son freinage.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Des plots et des lattes.

### Dispositif

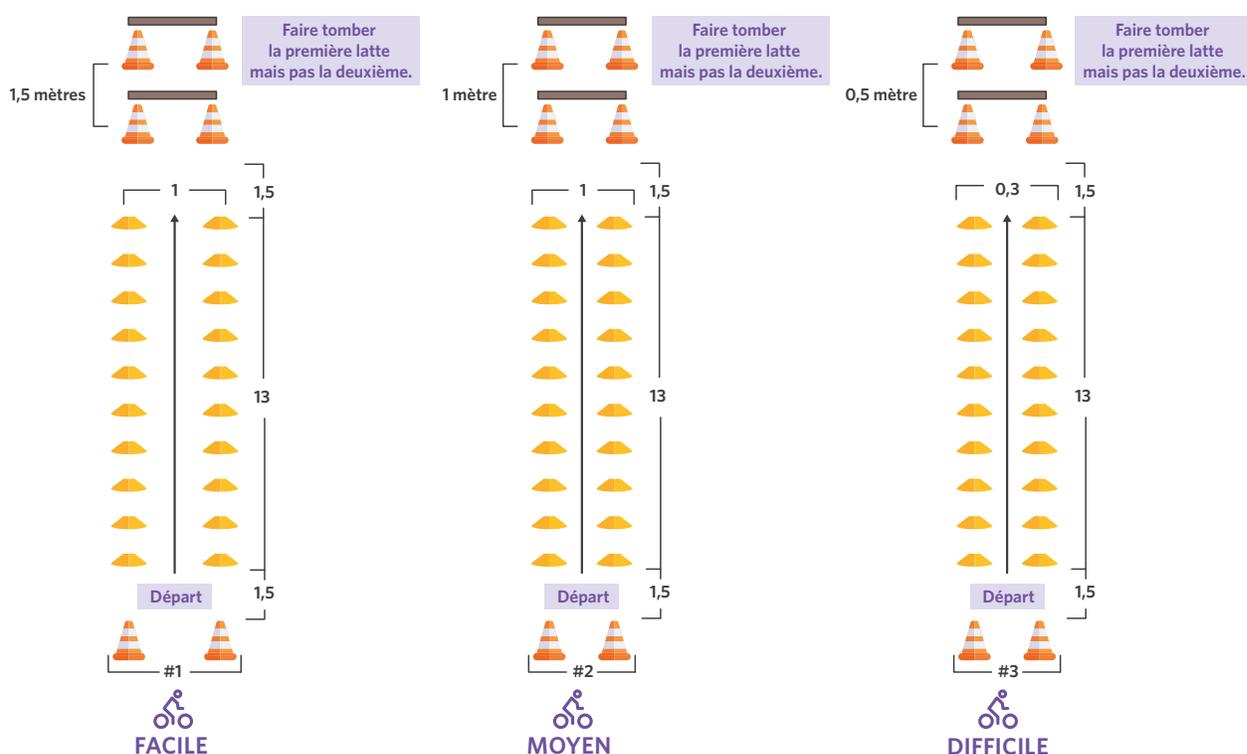
- Sur un terrain plat, les élèves sont répartis en groupes et par couloir.
- En bout de couloir, placer une première latte en appui sur deux plots, une deuxième sur deux autres plots distants de 50 cm à 1,5 m des premiers.
- Prévoir un couloir de retour.

### Consignes et déroulement

- À l'appel de son numéro, atteindre la ligne médiane avant l'élève de l'équipe adverse en maîtrisant sa trajectoire.
- Au bout du couloir, l'élève doit pouvoir s'arrêter en faisant tomber la première latte, mais pas la seconde.

### Variantes

- Variation de la distance.
- Mettre des obstacles sur le trajet.
- Départ vélos au sol.
- En attendant leur numéro, les élèves circulent à vélo dans un espace, derrière leur ligne de départ.
- Numéroter les élèves en tenant compte des niveaux.



## (2.3) Le dernier en selle

### Objectif(s)

- Maîtriser l'équilibre.
- Apprendre à manier le vélo.

### Matériel

- Vélos.
- Plots.

### Dispositif

Un vélo par élève.

### Consignes et déroulement

- Les élèves roulent en dispersion sur une aire délimitée sans chercher à se pousser ou à se percuter. Afin d'offrir un niveau de difficulté plus approprié, l'enseignant(e) peut délimiter deux aires dans lesquelles deux groupes sont formés respectivement selon les forces des élèves. L'aire avec les élèves plus débutants est plus grande et la surface de roue est réduite moins rapidement.
- L'enseignant(e) réduit progressivement la surface de roue.
- Les élèves qui posent le pied à terre sont dirigés vers une autre activité (si l'espace le permet), par exemple circuler autour de l'espace pour continuer à se pratiquer.

## (2.4) Course de lenteur

### Objectif(s)

- Maîtriser son équilibre.
- Réguler son pédalage.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Lignes de départ et d'arrivée matérialisées.

### Dispositif

Sur un terrain plat, les élèves sont alignés côte à côte sur la ligne de départ ou, en cas d'espace limité, sont placés de front à chacune des extrémités de l'espace.

### Consignes et déroulement

Atteindre la ligne d'arrivée le dernier en essayant de poser un pied à terre le moins souvent possible. Lorsque l'élève pose un pied au sol, il doit compter jusqu'à trois avant de repartir.

## (2.5) Course à vélo

### Objectif(s)

- Maîtriser sa propulsion.
- Parvenir à une allure maximale.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Plots pour matérialiser les lignes de départ.
- Ligne médiane d'arrivée tracée au sol.

### Dispositif

- Sur un terrain plat, deux équipes à équidistance d'une ligne médiane.
- Dans chaque équipe, les élèves sur leurs vélos sont numérotés de 1 à N.

### Consignes et déroulement

À l'appel de son numéro, atteindre la ligne médiane avant l'élève de l'équipe adverse en maîtrisant sa trajectoire.

### Variantes

- Varier la distance.
- Mettre des obstacles sur le trajet.
- Départ vélos au sol.
- En attendant leur numéro, les élèves circulent à vélo dans un espace, derrière leur ligne de départ.
- Numéroté les élèves en tenant compte des niveaux.



## Période 3

# Maîtriser sa trajectoire, son équilibre et son allure

### OBJECTIF(S)

- L'élève sait contrôler son vélo dans un slalom.
- Les élèves savent s'arrêter en groupe, en parallèle.
- L'élève est attentif à son entourage et sait adapter sa vitesse en fonction du cycliste devant soi.
- L'élève comprend l'importance de communiquer lorsqu'on est à vélo et communique verbalement ses intentions.

#### Pour aller plus loin :

- L'élève est en mesure de maîtriser l'équilibre lors du franchissement de différents obstacles.

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

#### Activités obligatoires

- 1.1 Vérification du vélo et des accessoires (recommandé)
- 3.1 Slalome et évite les obstacles
- 3.2 S'arrêter en groupe en parallèle
- 3.3 Le meneur

#### Activités optionnelles :

- 3.4 L'aéroport
  - 3.5 Le responsable des arrêts (1)
- Échauffement proposé en début de période : faire circuler les élèves autour du gymnase dans un circuit comportant quelques couloirs.

### RETOUR RÉFLEXIF

Autoévaluation par rapport aux habiletés travaillées durant la période. Faire un retour sur l'activité *Le meneur*. Demander aux élèves dans quel cas il était plus facile et sécuritaire de suivre le meneur : avec ou sans communication ? Discuter de l'importance de communiquer à vélo. cacement et jamais plus rapidement que notre capacité de freiner.

### NOTION SANTÉ

#### Compétence 2, connaissances A1 et A2

Nomme quelques façons d'être compris par les autres usagers de la route lorsque tu circules à vélo (ex. : contacts visuels, code gestuel, avertir).

Nomme quelques façons d'être réceptif aux messages des autres usagers de la route lorsque tu circules à vélo (ex. : regarder, écouter).

### ACTIVITÉ D'ATTENTE - PÉRIODE 3 (ANNEXE 7)

Lorsqu'on circule à vélo, quelle distance doit-on maintenir...

#### 1) avec le cycliste devant soi ?

Réponse : b) une distance d'un vélo.

#### 2) avec la bordure de la route ou les automobiles stationnées ?

Réponse : b) une distance d'un mètre.

## 3.1 Slalom et évite les obstacles

### Objectif(s)

- Apprendre à maîtriser son équilibre à vélo tout en contournant des obstacles.
- Effectuer un slalom de plus en plus serré.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Plots.

### Dispositif

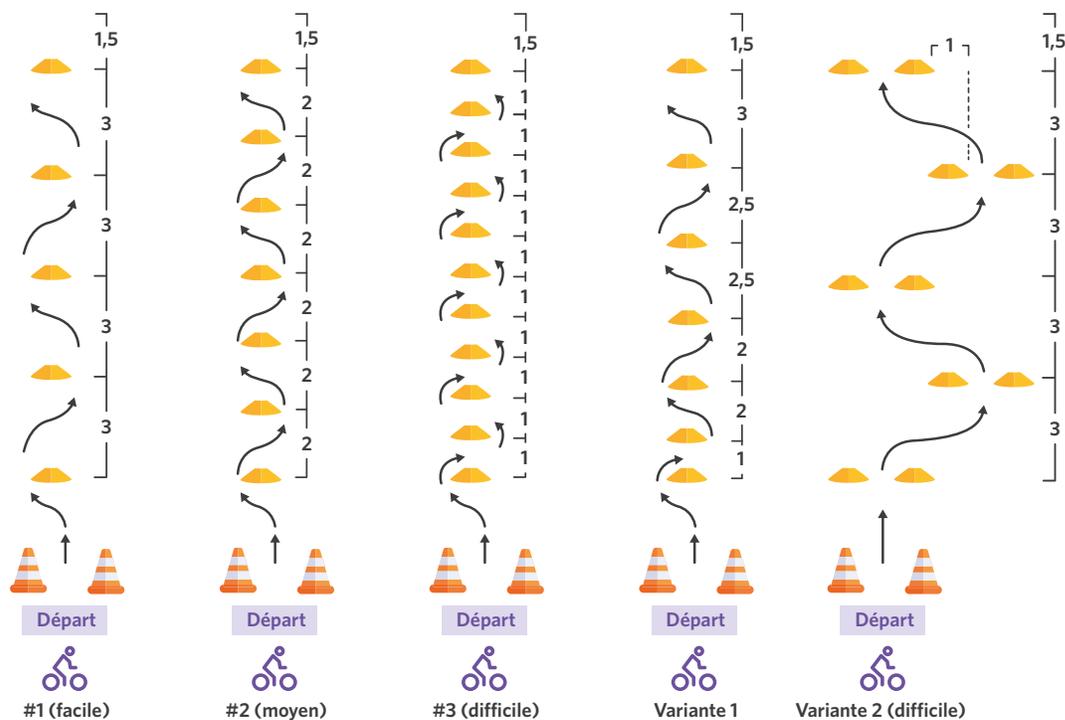
Placer des plots en ligne de façon à former un parcours de slalom. Effectuer plusieurs parcours en variant l'espace entre les cônes afin d'augmenter ou de diminuer le niveau de difficulté Ex. : parcours facile (#1) : 3 mètres ; parcours moyen (#2) : 2 mètres ; parcours difficile (#3) : 1 mètre. Il est également possible de varier l'espacement des cônes dans un même ce parcours (variante 1). Pour augmenter la difficulté, placer deux plots côte à côte à chacun des virages du slalom, de façon à ce que l'élève passe entre les deux cônes à chaque virage (variante 2).

### Consignes et déroulement

- Demander aux élèves d'effectuer un slalom entre les cônes tout en évitant de les toucher, en commençant par la rangée la plus facile (cônes les plus espacés).
- Lorsqu'un élève a franchi les trois premiers plots, l'élève suivant peut débiter le parcours, et ainsi de suite, jusqu'au dernier cycliste.
- Lorsque les élèves ont réussi le parcours facile, ils peuvent alors s'exercer dans les parcours plus difficiles.

### Variante

- Varier l'allure en imposant un temps ou mettre en opposition les élèves sur deux circuits identiques en parallèle.



## 3.2) S'arrêter en groupe en parallèle

### Objectif

Savoir s'arrêter en groupe de façon parallèle.

### Matériel

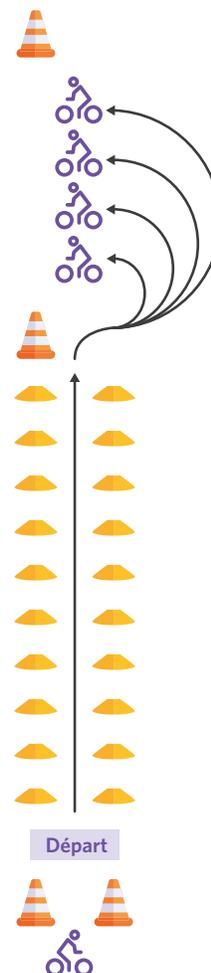
- Un vélo par élève.
- Plots.

### Dispositif

- Répartir les élèves en sous-groupes de six ou sept cyclistes.
- Créer le nombre de couloirs nécessaires pour attirer un couloir à chaque à sous-groupe.
- À la fin de chaque couloir, placer deux objets espacés d'environ 3 mètres de façon à simuler deux voitures stationnées sur la chaussée.

### Consignes et déroulement

- Au signal de l'enseignant(e), les élèves s'engagent dans le couloir, en se suivant à la file simple.
- Une fois arrivé à la fin du couloir, le groupe s'arrête entre les deux cônes en parallèle de façon à ce que l'ensemble du sous-groupe puisse s'insérer entre les cônes.
- Demander aux élèves de revenir par les côtés.
- Répéter l'exercice en changeant l'ordre des cyclistes dans les sous-groupes.



## 3.3 Le meneur

### Objectif(s)

- Adapter son allure en fonction du cycliste devant soi.
- Comprendre l'importance de communiquer ses intentions lorsqu'on roule en groupe sur le réseau routier.

**N.B.** Cette activité est obligatoire selon les exigences de Vélo Québec afin d'assurer que les élèves peuvent se suivre en toute sécurité sur la route, mais elle n'est pas évaluée dans le circuit à la période 6, car elle porte sur la compétence *Interagir*.

### Matériel

Un vélo par élève.

### Dispositif

- Les élèves sont placés en binômes.
- Définir un espace suffisamment grand pour que les binômes puissent évoluer librement.

### Consignes et déroulement

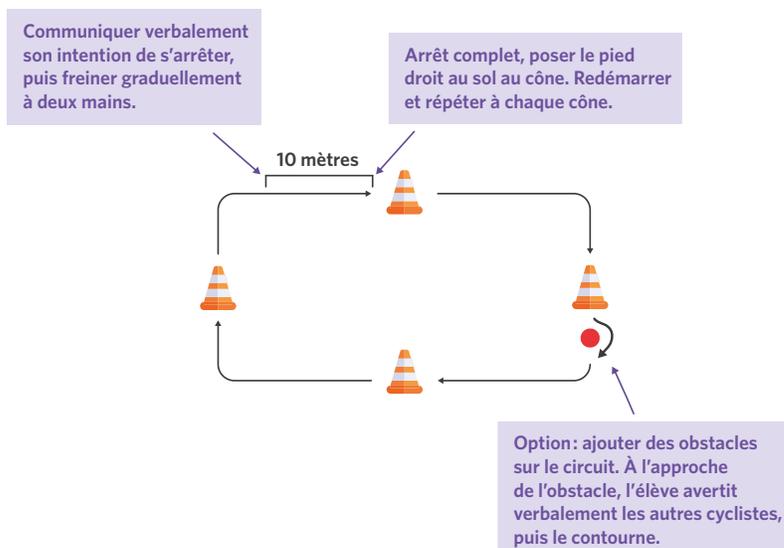
Cet exercice s'effectue en deux temps :

#### 1) Le meneur (sans communication) :

- Les binômes se déplacent l'un derrière l'autre.
- Un élève est meneur, l'autre élève est à l'arrière (maintient un vélo de distance) et synchronise son allure et sa trajectoire en fonction du meneur.
- Le meneur varie sa vitesse (accélération, ralentissement, freinage, arrêt) et sa trajectoire et le cycliste à l'arrière doit s'adapter.
- Répéter l'exercice en changeant les meneurs.

#### 2) Le meneur (avec communication verbale) :

- Le déroulement est semblable que précédemment, mais cette fois-ci, le meneur communique ses intentions à haute voix avant d'effectuer une manœuvre : « je m'arrête », « je tourne à droite », « attention à l'obstacle », etc.
- Répéter l'exercice en changeant les meneurs.



### 3) Retour en groupe (discussion) :

- Demander aux élèves lequel des deux exercices précédents leur a paru le plus facile et sécuritaire : 1) suivre le meneur sans communication ou 2) avec la communication verbale ? Questionner les élèves quant à l'importance de communiquer lorsqu'on circule à vélo sur le réseau routier. Ici, il est possible d'approfondir la notion santé de cette période (Comp. 2 connaissances, A1 et A2) en nommant quelques façons d'être compris par les autres cyclistes et d'être réceptif aux messages des autres cyclistes.
- Terminer en expliquant qu'au prochain cours, on introduira la communication à l'aide du code gestuel.

### Variantes

- Varier les terrains utilisés : montée, descente, aménagements spécifiques.
- Ajouter des obstacles dans l'espace ouvert.
- Refaire le même exercice en sous-groupes de trois à six élèves, qui circulent en file simple dans l'espace disponible. Le premier cycliste de la file est le meneur et doit communiquer ses intentions. Les autres cyclistes doivent adapter leur allure en fonction du cycliste devant eux en conservant un écart d'un vélo entre chacun.

## 3.4 L'aéroport

### Objectif(s)

Apprendre à manier son vélo tout en regardant loin devant.

### Matériel

Vélos.

### Dispositif

Un vélo par élève.

### Consignes et déroulement

- Les élèves sont enlignés côte à côte à une extrémité de l'espace, faisant face à l'enseignant(e), qui est placé à l'autre extrémité de l'espace.
- En utilisant ses bras, l'enseignant(e) effectue différents signaux de type « aéroport ». Les élèves doivent se déplacer à vélo dans l'espace alloué et effectuer les manœuvres demandées. Exemples de signaux :
  - Les deux bras vers le haut : avancer en ligne droite.
  - Les deux bras vers le sol : accélérer.
  - Les deux paumes vers l'avant : freiner graduellement à deux mains.
  - Le bras droit étiré (côté gauche pour les élèves) : se déplacer vers la gauche.
  - Le bras gauche étiré (côté droit pour les élèves) : se déplacer vers la droite.

### Variantes

- Pour rendre cet exercice plus facile : l'enseignant(e) utilise la voix plutôt que les bras à la manière du jeu « Jean dit ». Cela aidera l'élève à se concentrer sur sa trajectoire plutôt que sur regarder au loin.
- Pour augmenter la difficulté : disposer des plots dans l'espace de façon aléatoire afin de constituer des obstacles à éviter.
- Demander à un(e) élève de faire les signaux d'aéroport.

**N.B.** Cet exercice peut être repris à différents moments tout au long des périodes de pratique en milieu fermé afin d'intégrer les différentes notions vues. Par exemple, si l'enseignant(e) tend un bras, on pourrait demander aux élèves d'imiter le geste afin de pratiquer la signalisation manuelle (période 4).

## (3.5) Le responsable des arrêts (1)

### Objectif(s)

Communiquer verbalement en groupe en transmettant l'information du premier cycliste de la file jusqu'au dernier cycliste.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Deux ou trois plots.

### Dispositif

- Créer le plus grand circuit possible selon l'espace disponible. Placer les plots sur ce circuit en les espaçant au maximum.
- Les élèves sont répartis par sous-groupes de six cyclistes et chaque sous-groupe circule à la file simple sur le circuit. Le premier cycliste de chaque sous-groupe est le responsable des arrêts.

### Consignes et déroulement

- Rouler en file simple en conservant un écart d'un vélo entre chacun.
- Chaque fois que le responsable des arrêts approche d'un plot, il ou elle communique à voix haute son intention d'arrêter (ex. : « arrêt »!) et commence un freinage graduel jusqu'à l'arrivée au plot, où il ou elle pose son pied au sol. Les autres cyclistes doivent répéter l'information à voix haute jusqu'au dernier cycliste de la file et effectuer leur arrêt au même rythme que les cyclistes à l'avant.
- Une fois le circuit complété (deux ou trois arrêts), changer le meneur.



# Période 4

## Lâcher une main du guidon afin de signaler ses intentions

### OBJECTIFS

- L'élève sait lâcher une main du guidon tout en conservant une trajectoire droite afin de signaler ses intentions.
- L'élève sait utiliser le code gestuel approprié afin de signaler ses intentions.

#### Pour aller plus loin :

L'élève est en mesure de maîtriser son équilibre tout en abandonnant un point d'appui (selle, pédale, une main du guidon).

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

#### Activités obligatoires :

1.1 Vérification du vélo et des accessoires (recommandée; voir p. 11)

#### Une activité parmi celles-ci :

4.1 Prends et dépose un objet ET/OU

4.2 Jeu collectif : le ramasse-bouteille ET/OU

4.3 Passe à ton voisin

ET

4.4 Code gestuel

#### Activités optionnelles :

4.5 Tape avec le pied

4.6 Passe sous le fil

4.7 Franchir un obstacle

4.8 Le chef d'orchestre

4.9 Le responsable des arrêts (2).

Échauffement proposé : circuit du 'meneur' : les élèves circulent en sous-groupes de 2 ou plus et le premier élève (le meneur) doit signaler verbalement ses intentions.

### NOTION SANTÉ

#### Compétence 3 (habitudes de vie) – B1 à B3

Décrire quelques bienfaits de la pratique du vélo aux plans :

- Psychologique (ex. : plaisir, détente, sentiment d'être compétent).
- Physiologique (ex. : meilleure condition physique, niveau d'énergie plus élevé).
- Social (ex. : plus grande autonomie dans les déplacements, nouveaux amis, relations harmonieuses).

### RETOUR RÉFLEXIF

Autoévaluation des élèves par rapport aux habiletés travaillées durant la période. Demander aux élèves quelle main il est préférable d'utiliser pour signaler un virage à droite. Rappeler que l'une ou l'autre des mains peut être utilisée, mais qu'il est tout de même recommandé d'utiliser la main gauche puisque cela permet de garder la main droite sur le frein arrière, ce qui est plus sécuritaire en cas de freinage brusque.

## 4.1 Prends et dépose un objet

### Objectif(s)

Lâcher une main du guidon, droite ou gauche, tout en conservant son équilibre en ligne droite.

### Matériel

- Vélos (minimum deux vélos par circuit).
- Des objets de différentes tailles à toucher ou à transporter (ex. : chaises, grands cônes, petits cônes, quilles, bidons de lessive, foulards, balles, poches de sable).
- Dispositifs sur lesquels les objets peuvent être déposés (ex. : tabourets, tables, cerceaux au sol, cercle tracé au sol à l'aide de craie de trottoir).
- Plots.

### Dispositif

- Plusieurs circuits en parallèle, en ligne droite (voir p. 38).
- Des plots ou des lignes matérialisant les départs et les arrivées.
- Un vélo de part et d'autre du circuit.
- Dans chaque circuit, des objets de tailles différentes placés du côté gauche et droit à toucher, ou à prendre et à déposer plus loin.

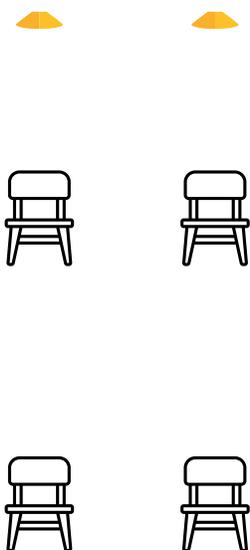
### Consignes et déroulement

- Dans chaque circuit :
  - Un élève part du point A et lâche la main de son choix afin de toucher un objet situé du côté droit ou gauche, ou de prendre celui-ci et le déposer. Il arrive en B, d'où un autre élève part, faisant la même chose dans l'autre sens.
  - Poursuivre ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les élèves aient fait le circuit dans les deux sens.
- Varier l'ordre de difficulté des objets à toucher ou à prendre :
  - 1) objet placé à la hauteur de la taille (facile);
  - 2) objet qui nécessite de pencher le haut du corps, placé à environ 1m du sol (moyen);
  - 3) objet qui nécessite de descendre les fesses de la selle tout en pédalant, placé à environ 30 cm du sol (difficile).
- Varier les mains que les élèves doivent lâcher du guidon :
  - 1) lâcher sa main non dominante (pour conserver sa main dominante sur le guidon) (facile);
  - 2) lâcher sa main dominante (moyen);
  - 3) lâcher alternativement chacune des mains (difficile).

### Variantes

- Organiser cette activité sous la forme d'une course à relais. Chaque équipe possède un certain nombre d'objets posés près de la ligne de départ. Au signal, le premier élève de chaque équipe récupère un objet et le transporte jusqu'à la ligne d'arrivée, puis le dépose à l'endroit prédéterminé. L'élève revient ensuite à la ligne de départ pour donner le relais au deuxième cycliste de son équipe. Poursuivre ainsi de suite jusqu'à ce qu'une équipe ait transporté tous ses objets à la ligne d'arrivée.

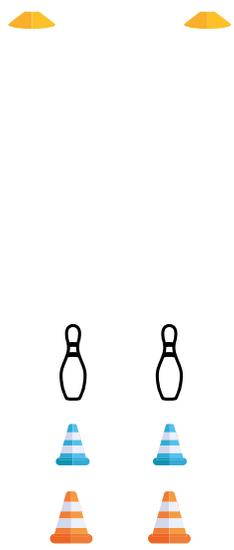
**Parcours #1 :**  
toucher une partie de la chaise plus ou moins difficile à atteindre.



Facile : toucher dossier  
Moyen : toucher siège  
Difficile : toucher patte



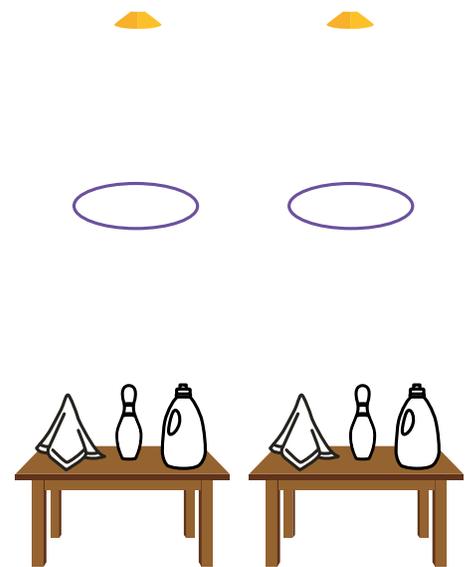
**Parcours #2 :**  
toucher des objets de hauteurs différentes sans les faire tomber.



Facile : toucher grand cône  
Moyen : toucher petit cône  
Difficile : toucher quille



**Parcours #3 :**  
prendre des objets plus ou moins difficiles à attraper et les déposer dans un cerceau.



Facile : prendre et déposer un foulard  
Moyen : prendre et déposer une bouteille  
Difficile : prendre et déposer une quille



## 4.2 Jeu collectif : le ramasse-bouteille

### Objectifs

- Lâcher une main du guidon, droite ou gauche.
- Conserver son équilibre sur le vélo tout en récupérant un objet au sol.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Trente à quarante objets variés d'environ 20 à 30 centimètres de hauteur à poser au sol et qui peuvent être transportés (ex. : bouteilles d'eau, quilles, bidons de lessive, petits cônes, etc.)
- Plots ou craies de trottoir permettant de délimiter des zones pour chaque équipe.

### Dispositif

- Former des équipes de cinq à huit cyclistes.
- Poser l'ensemble des objets à récupérer dans une zone commune à une extrémité de la cour.
- Délimiter une zone pour chacune des équipes se situant à distance égale de la zone avec les objets, à environ 50 mètres de celle-ci.

### Consignes et déroulement

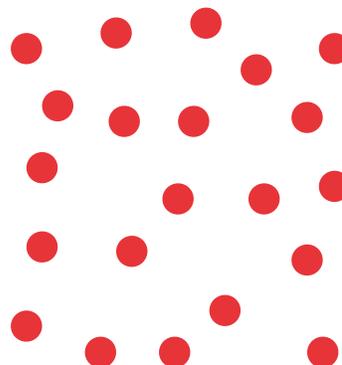
- Tous les élèves sont à vélo. Au départ, ils sont dans leur zone d'équipe respective.
- Au signal, les élèves partent récupérer les objets dans la zone commune (un objet à la fois par élève) et les ramènent dans leur zone d'équipe.
- Les élèves peuvent tous circuler en même temps à vélo, mais ne doivent jamais entrer en contact les uns avec les autres. Il n'est pas permis de récupérer les objets dans les zones adverses.
- L'activité se termine lorsque tous les objets auront été récupérés de la zone commune. L'équipe gagnante est celle ayant le plus grand nombre d'objets dans sa zone.

Zone de l'équipe A

Zone de l'équipe B

Zone de l'équipe C

Objets



50 mètres

## (4.3) Passe à ton voisin

### Objectif(s)

Abandonner un appui.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Un foulard par groupe d'élèves.

### Dispositif

Sur un terrain plat, les élèves sont alignés de front par groupe de quatre ou cinq.

### Consignes et déroulement

En roulant de front (côte à côte), faire passer de main en main le foulard sans s'arrêter, sans poser le pied au sol sur une distance maximale déterminée.

### Variantes

- Mettre les groupes en compétition en comptant le nombre de passages de main en main sur une distance donnée.
- Varier l'objet que l'on doit se passer de main en main : balle, témoin...

## 4.4 Le code gestuel

### Objectif(s)

Utiliser le code gestuel approprié afin de signaler ses intentions.

### Matériel

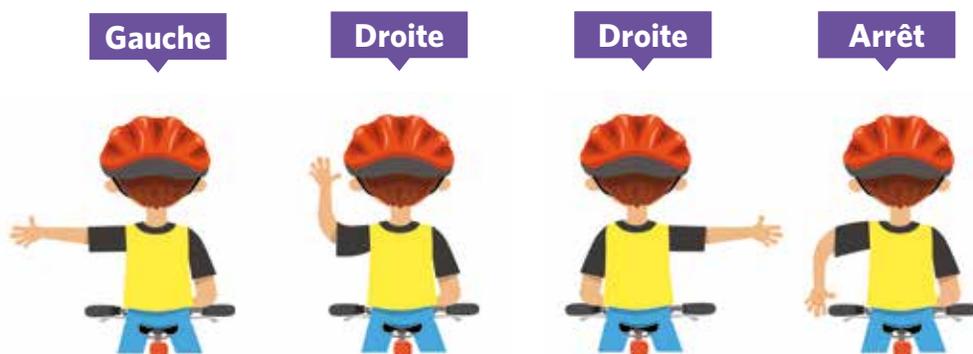
- Un vélo par élève.
- Des plots afin de délimiter des couloirs pour circuler.
- Des cônes (qui seront utilisés ici en guise de panneaux d'arrêt).

### Dispositif

- Organiser quelques couloirs de pratique d'environ 50 mètres de long. Au bout de chaque couloir, un cône est posé au sol en guise de panneau d'arrêt.
- Prévoir un couloir de retour.

### Consignes et déroulement

Débuter par rappeler le code gestuel que les élèves doivent utiliser afin de signaler leurs intentions (qui aura normalement déjà été vu en classe) :



### Dispositif

Un seul élève circule à la fois dans un couloir. Environ 10 mètres avant d'atteindre le cône, l'élève doit effectuer le signe d'arrêt (environ 2 à 3 secondes), puis freiner graduellement à l'aide des deux mains. L'élève pose son pied droit au sol vis-à-vis du cône et, pendant qu'il ou elle est à l'arrêt, effectue le signal approprié selon la direction qu'il empruntera pour revenir au point de départ.

### Complément

À l'aide de l'affiche **FREINER À VÉLO (p. 42)** enseigner aux élèves les étapes d'un freinage en effectuant la signalisation appropriée.

## Freiner à vélo



### Pour freiner à vélo de façon sécuritaire, il faut :

- Signaler son intention à l'aide du bras gauche (tenir 2 à 3 secondes).
- Placer les doigts sur les manettes de freins.
- Freiner simultanément et de façon graduelle avec les deux mains.
- Maintenir une trajectoire droite.
- Arrêter et poser le pied droit au sol.

## (4.5) Tape avec le pied

### Objectif(s)

Abandonner un appui pédale.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Trois à quatre plots (cônes, quilles, bouteilles en plastique) par couloir.

### Dispositif

- Les élèves sont répartis en groupes.
- Chaque groupe est situé au départ d'un couloir dans lequel sont disposés des plots en quinconce. Prévoir un couloir pour le retour.
- Un autre élève du groupe d'élèves relève les plots.

### Consignes et déroulement

Au signal, en gardant une trajectoire la plus droite possible, l'élève se déplace en faisant tomber les plots alternativement du pied droit ou gauche. À son arrivée, il regagne le point de départ par le couloir de retour.

### Variantes

- Augmenter le nombre de plots, diminuer leur espacement.
- Chaque équipe, à son tour, doit « déboiser » le plus rapidement possible (chronométrer) un espace délimité parsemé de plots.

## 4.6 Passe sous le fil

### Objectif(s)

Conserver son équilibre en ligne droite tout en abaissant le haut du corps.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Des poteaux, un élastique ou du ruban en plastique.

### Dispositif

- Sur un terrain plat, les élèves sont répartis en groupes selon la taille des vélos et des élèves.
- Placer le ruban ou les élastiques entre 2 poteaux ou arbres (hauteur 40 cm au-dessus du guidon pour débiter).
- Prévoir un couloir de retour.

### Consignes et déroulement

Les élèves passent sous l'obstacle sans le toucher, sans descendre de vélo et en gardant la direction initiale.

### Variantes

- Varier les terrains utilisés : montée, descente.
- Changer de type de circuit (en courbe : le départ, l'obstacle et l'arrivée ne sont pas alignés).
- Enchaîner plusieurs obstacles à différentes hauteurs.



## (4.7) Franchir un obstacle

### Objectif(s)

Maîtriser l'équilibre lors du franchissement d'un obstacle.

### Matériel

- Vélos.
- Obstacles de forme et de hauteurs différentes à poser au sol : planches, bascules, blocs en plastique.

### Dispositif

- Un vélo par élève.
- Obstacles déposés au sol sur un circuit sûr prévoyant des zones de prise de vitesse d'une dizaine de mètres avant chaque obstacle.

### Consignes et déroulement

- Les élèves roulent en file simple (avec un écart conséquent) sur un circuit.
- Ils franchissent les obstacles sans poser pied-à-terre. Ils peuvent relever les fesses de la selle tout en conservant leur centre de gravité bas afin de faciliter le franchissement de l'obstacle.

### Variantes

- Varier le terrain, parcours goudronné, herbeux, caillouteux...
- Organiser un déplacement en dispersion.



## 4.8 Le chef d'orchestre

### Objectif(s)

- Abandonner un ou plusieurs appuis.
- Prendre une information visuelle tout en conservant sa trajectoire.

### Matériel

- Un espace délimité dans la cour de l'école.
- Un vélo par élève.

### Dispositif

- Un élève sans vélo est à l'écart du groupe.
- On désigne un chef d'orchestre, à vélo.
- Les élèves évoluent librement dans la cour.

### Consignes et déroulement

- Les élèves doivent imiter le chef d'orchestre, qui enlève un ou plusieurs appuis.
- L'élève sans vélo, en dehors de la zone d'évolution, doit découvrir qui est le chef d'orchestre.

### Variantes

- Plus facile : faire la même activité en utilisant la formule « Jean dit », où un(e) élève ou l'enseignant(e) dicte à voix haute différents appuis à abandonner.
- Rétrécir ou agrandir la zone.
- L'élève qui recherche le chef d'orchestre se déplace à vélo également.

## (4.9) Le responsable des arrêts (2)

### Objectif(s)

Communiquer en groupe à l'aide du code gestuel en transmettant l'information du premier cycliste de la file jusqu'au dernier cycliste.

### Matériel

- Un vélo par élève.
- Deux ou trois plots.

### Dispositif

- Créer le plus grand circuit possible selon l'espace disponible. Placer les plots sur ce circuit en les espaçant au maximum.
- Les élèves sont répartis par sous-groupes de six cyclistes et chaque sous-groupe circule à la file simple sur le circuit.
- Le premier cycliste de chaque sous-groupe est le responsable des arrêts.

### Consignes et déroulement

- Rouler en file simple en conservant un écart d'un vélo et en adaptant son freinage en fonction des cyclistes à l'avant.
- Chaque fois que le responsable des arrêts approche d'un plot, il ou elle communique son intention d'arrêter à l'aide du signal d'arrêt et commence un freinage graduel à deux mains jusqu'à l'arrivée au plot, où il ou elle pose son pied au sol. Les autres cyclistes doivent répéter le code gestuel jusqu'au dernier cycliste de la file et effectuer leur arrêt au même rythme que les cyclistes devant eux.
- Une fois le circuit complété (deux ou trois arrêts en sous-groupe), changer le meneur.

### Variante

Ajouter les signaux de virages dans le circuit. Une fois que le sous-groupe est à l'arrêt à un plot, le meneur choisit soit d'effectuer le code gestuel pour un virage à gauche ou à droite et chaque cycliste répète le signal effectué par le meneur. Ensuite, le groupe redémarre avec les deux mains sur le guidon et effectue le virage.

# Période 5

## Vérification visuelle derrière son épaule

### OBJECTIFS

- L'élève sait maîtriser sa trajectoire tout en effectuant une vérification visuelle derrière son épaule.
- L'élève effectue une vérification visuelle et signale son intention avant tout changement de direction ou manœuvre.

#### Pour aller plus loin :

- L'élève sait utiliser ses braquets de vitesses afin de s'adapter en fonction du terrain.
- L'élève comprend et sait respecter les priorités de passage à une intersection comportant un arrêt, avec un arrêt toutes directions.

### ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

#### Activités obligatoires

- 1.1 Vérification du vélo et des accessoires (recommandé; voir p. 11)
- 5.1 Couleurs, formes et doigts
- 5.2 Contourner un obstacle

#### Activités optionnelles

- 5.3 Vélo synchronisé
- 5.4 Intensité des efforts
- 5.5 Choisis ta vitesse
- 5.6 Priorités de passage à un arrêt

### RETOUR RÉFLEXIF

Autoévaluation des élèves par rapport aux habiletés suivantes : effectuer une vérification visuelle derrière leur épaule, savoir quand se réintégrer à la circulation en présence d'un arrêt toutes directions ; maîtriser l'équilibre en franchissant un obstacle ; effectuer une vérification visuelle et le code gestuel approprié afin de contourner un obstacle en toute sécurité.

### NOTION SANTÉ

#### Compétence 3 (habitudes de vie) - C4

Identifier les situations potentiellement dangereuses à l'approche d'une intersection non prioritaire. Quels comportements devrait-on adopter afin de traverser ce type d'intersection en toute sécurité ? (ex. : respecter la signalisation, se positionner de façon à être bien vu, respecter la priorité de passage, etc.).

### ACTIVITÉS D'ATTENTE - PÉRIODE 5 (ANNEXE 7)

#### 5A.

Parmi les images présentées, identifie la combinaison de vitesses :

**1) La plus facile.**

Réponse : c

**2) La plus difficile.**

Réponse : a

**3) La combinaison idéale sur un terrain plat.**

Réponse : b

#### 5B.

**1) Associer les intersections (1- arrêt toutes directions, 2- non prioritaire) aux comportements souhaitables**

**a) Les usagers circulant dans l'autre direction ont la priorité. Je m'engage dans l'intersection uniquement lorsque la voie est libre et que j'ai le temps de la traverser en toute sécurité.**

**b) C'est la règle du « premier arrivé, premier servi ». Si je suis la première personne arrivée à l'intersection, je m'y engage en premier, en m'assurant d'être vu et compris par les autres.**

Réponses : image 1 : b, image 2 : a

**2) Vrai ou Faux : lorsque je suis à l'arrêt, je dois laisser la priorité de passage aux piétons qui traversent.**

Réponse : Vrai.

## (5.1) Couleurs, formes et doigts

### Objectif

Savoir regarder en arrière, par-dessus son épaule, en maintenant sa trajectoire.

### Matériel

- Vélos.
- Foulards ou objets de couleurs (ou de formes) différentes.

### Dispositif

Un élève (le meneur), à pied, est placé derrière les autres, avec à sa disposition les objets de couleurs et formes différentes.

### Consignes et déroulement

- Les élèves roulent en parallèle, dos au meneur.
- À son signal, ils se retournent pour voir quel objet il tient dans sa main et l'annoncent.
- Même en regardant en arrière, les élèves doivent maintenir leur trajectoire.

### Variantes

- Le meneur peut montrer un nombre de doigts ou un geste.
- Varier l'épaule par-dessus laquelle regardent les élèves.
- Demander aux élèves de reproduire le geste du meneur.
- Demander aux élèves d'effectuer cet exercice deux par deux, où un élève est le meneur et l'autre est à vélo.

## (5.2) Contourner un obstacle

### Objectif

Savoir effectuer une vérification visuelle et le code gestuel approprié afin de contourner un obstacle en toute sécurité.

### Matériel

Obstacles de forme et de hauteurs différentes à poser au sol : planches, cerceaux,...

### Dispositif

- Un vélo par élève.
- Obstacles déposés au sol sur un circuit sûr.

### Consignes et déroulement

- Les élèves roulent en file simple (avec quelques vélos de distance entre chacun) sur un circuit.
- Environ 10 mètres avant l'obstacle, l'élève effectue une vérification visuelle derrière son épaule gauche afin de s'assurer que la voie est libre. Il ou elle effectue ensuite le code gestuel afin de signaler son déplacement à gauche. Puis, l'élève réintègre ensuite la droite.

## (5.3) Vélo synchronisé

### Objectif(s)

Adapter sa trajectoire et son allure en prenant des repères visuels latéraux.

### Matériel

Un vélo par élève.

### Dispositif

- Les élèves sont répartis par binômes.
- Définir un espace suffisamment grand pour que les binômes puissent évoluer librement.

### Consignes et déroulement

- Les binômes se déplacent côte à côte.
- Un élève est meneur, l'autre synchronise son allure et sa trajectoire en fonction du meneur.

### Variantes

- Varier les terrains utilisés : montée, descente, aménagements spécifiques.
- Varier le nombre d'élèves : du binôme au grand groupe.
- Imposer des trajectoires et des figures à réaliser... vers un ballet de vélos.

## 5.4 Intensité des efforts

### Objectif(s)

- Comprendre l'importance d'utiliser un développement approprié afin de gérer l'intensité des efforts.
- S'exercer à changer de développement tout en circulant.

### Matériel

Un vélo par élève.

### Dispositif

Répartir les élèves dans l'espace disponible, soit en créant un grand circuit circulaire ou des couloirs de façon à permettre à l'ensemble des élèves de rouler en même temps sans se percuter.

### Consignes et déroulement

- Les élèves circulent librement dans l'espace déterminé tout au long de l'exercice.
- Lorsque l'enseignant(e) précise à voix haute un développement, les élèves doivent ensuite effectuer celui-ci sur leur vélo (ex. : « 1 : 1 » ou « première vitesse »).
- L'enseignant(e) choisit une variété de développements afin que les élèves puissent expérimenter tant les plus petites vitesses que les plus grandes. L'enseignant(e) alloue suffisamment de temps entre chaque consigne afin que l'ensemble des élèves aient eu le temps de choisir le développement demandé.

### Variante

- Varier les terrains utilisés : montée, descente, aménagements spécifiques.

## (5.5) Choisis ta vitesse

### Objectif(s)

Être capable de changer de développement de façon pertinente.

### Matériel

Un vélo par élève.

### Dispositif

Un terrain d'évolution présentant des variations de relief (montées, descentes, plats...).

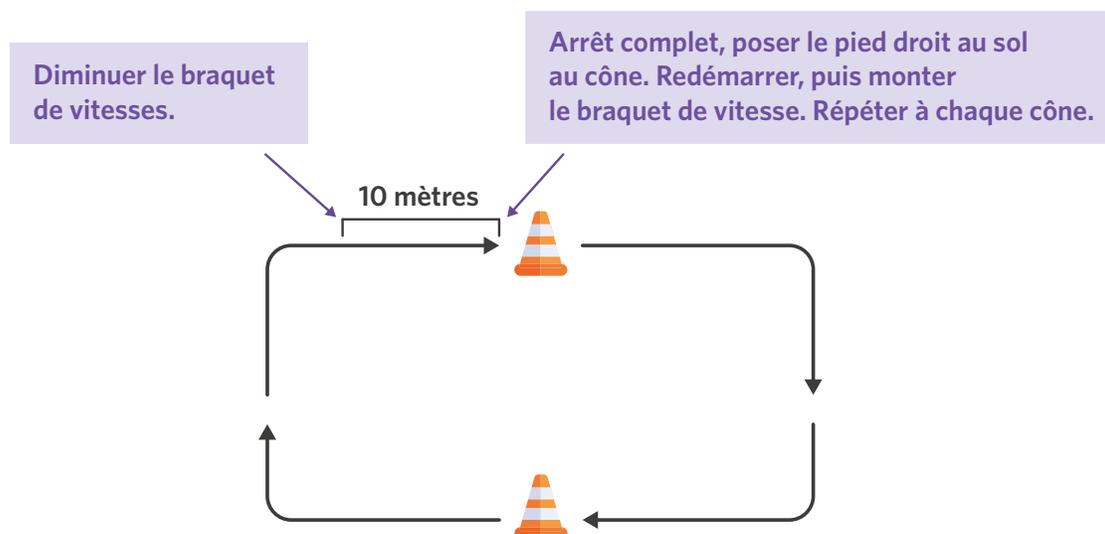
### Consignes et déroulement

- Les élèves se suivent en restant espacés de 15 à 20 mètres.
- Les élèves roulent sur le plat en conservant le même développement et la même fréquence de pédalage.
- Ils doivent utiliser leur dérailleur de façon à ce que la fréquence de pédalage soit constante en montée, en descente et en plat.
- Pour pratiquer les changements de vitesse sur le plat, il est également possible d'utiliser des cônes comme points de repère pour que les élèves changent leurs vitesses. Voir l'illustration ci-dessous.

### Variantes

- Varier les terrains utilisés : montée, descente, aménagements spécifiques.
- Varier le nombre d'élèves : du binôme au grand groupe.

**N.B.** S'il n'est pas possible d'avoir accès à un terrain présentant des variations de relief, il demeure important de pratiquer cet exercice sur le plat afin que les élèves comprennent le fonctionnement des vitesses. Ainsi, l'enseignant(e) pourrait simplement appeler à voix haute « on monte une côte » ou « on veut avancer plus rapidement » afin que les élèves se pratiquent à utiliser différents braquets de vitesses.



### Variantes

Au lieu de s'arrêter à chaque cône, l'élève doit changer de braquet de vitesses lorsqu'il croise un cône.

## (5.6) Priorités de passage à un arrêt

### Objectif(s)

Comprendre les priorités de passage à une intersection comportant un arrêt toutes directions et un arrêt non prioritaire.

### Matériel

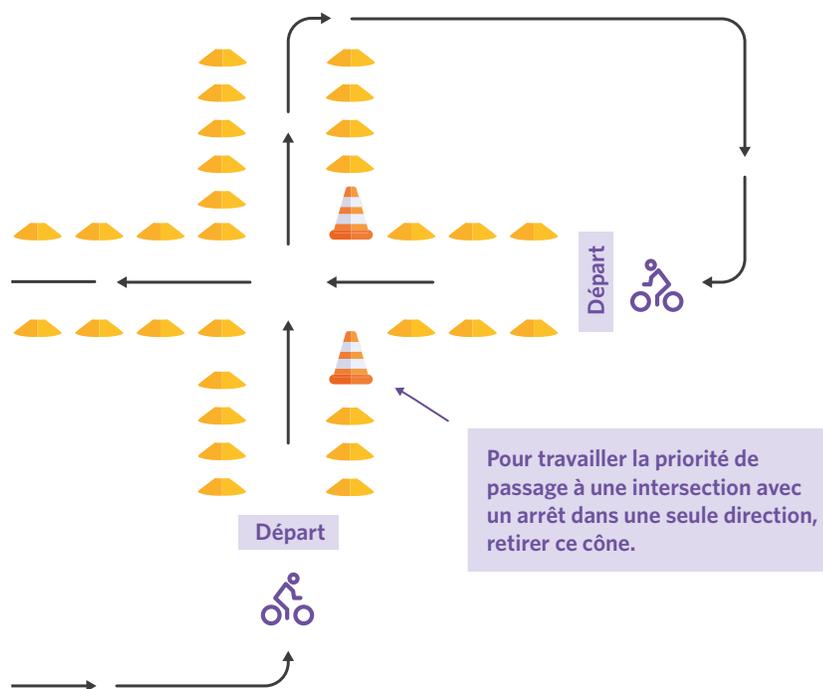
- Plots pour former des couloirs.
- Cônes utilisés afin de représenter des panneaux d'arrêt.

### Dispositif

- Un vélo par élève.
- Deux couloirs se croisant de façon perpendiculaire, de façon à simuler une intersection.
- Les élèves sont divisés en deux sous-groupes, chacun étant placé à l'extrémité d'un couloir.
- Placer 1 ou 2 cônes près du centre de l'intersection, pour simuler des arrêts.

### Consignes et déroulement

- Au signal de l'enseignant(e), les cyclistes quittent le fond de chaque couloir pour se diriger vers le centre de l'intersection. À l'approche du cône (i.e panneau d'arrêt), les élèves effectuent le signal d'arrêt, puis un arrêt complet avant le cône.
- À une intersection avec arrêt dans chaque direction, les élèves doivent redémarrer en respectant les priorités de passage selon l'ordre d'arrivée des élèves à l'intersection. À une intersection avec un arrêt dans une seule direction, le cycliste qui n'a pas d'arrêt a la priorité de passage même s'il arrive plus tard à l'intersection.
- L'enseignant(e) nomme ensuite les deux prochains sous-groupes à effectuer l'exercice.
- Une fois que tous les élèves ont pratiqué l'exercice, répéter dans l'autre sens afin de revenir au point de départ.



# Période 6

## Évaluation des habiletés sur circuit

### Objectifs

- Déterminer la capacité des élèves à participer aux activités sur route en toute sécurité (fournir au mandataire régional une liste des élèves jugés aptes à participer aux activités sur route).
- Évaluer les compétences des élèves par rapport aux six principales habiletés motrices enseignées (selon l'ordre présenté dans le circuit) :
  - 1) Démarrer à vélo
  - 2) Circuler en ligne droite (couloir)
  - 3) Faire une vérification visuelle derrière son épaule
  - 4) Parcourir un slalom
  - 5) Lâcher alternativement chacune des mains du guidon
  - 6) Freiner efficacement à deux mains.
- Recueillir des commentaires de rétroaction pour l'évaluation personnalisée qui sera remise aux élèves et à leurs parents à l'issue du programme.

### Matériel

Planche en bois, 20 cônes, quelques cerceaux, 2 chaises, corde élastique, craie, 4 bâtons, ruban adhésif au besoin.

### Dispositif

- 1) Circuit de base, comportant les 6 habiletés motrices essentielles. (p. 55)
- 2) Circuit de base offrant des niveaux de difficulté. (p. 56)
- 3) Circuit bonifié en fonction des habiletés supplémentaires ayant été enseignées. (p. 57)

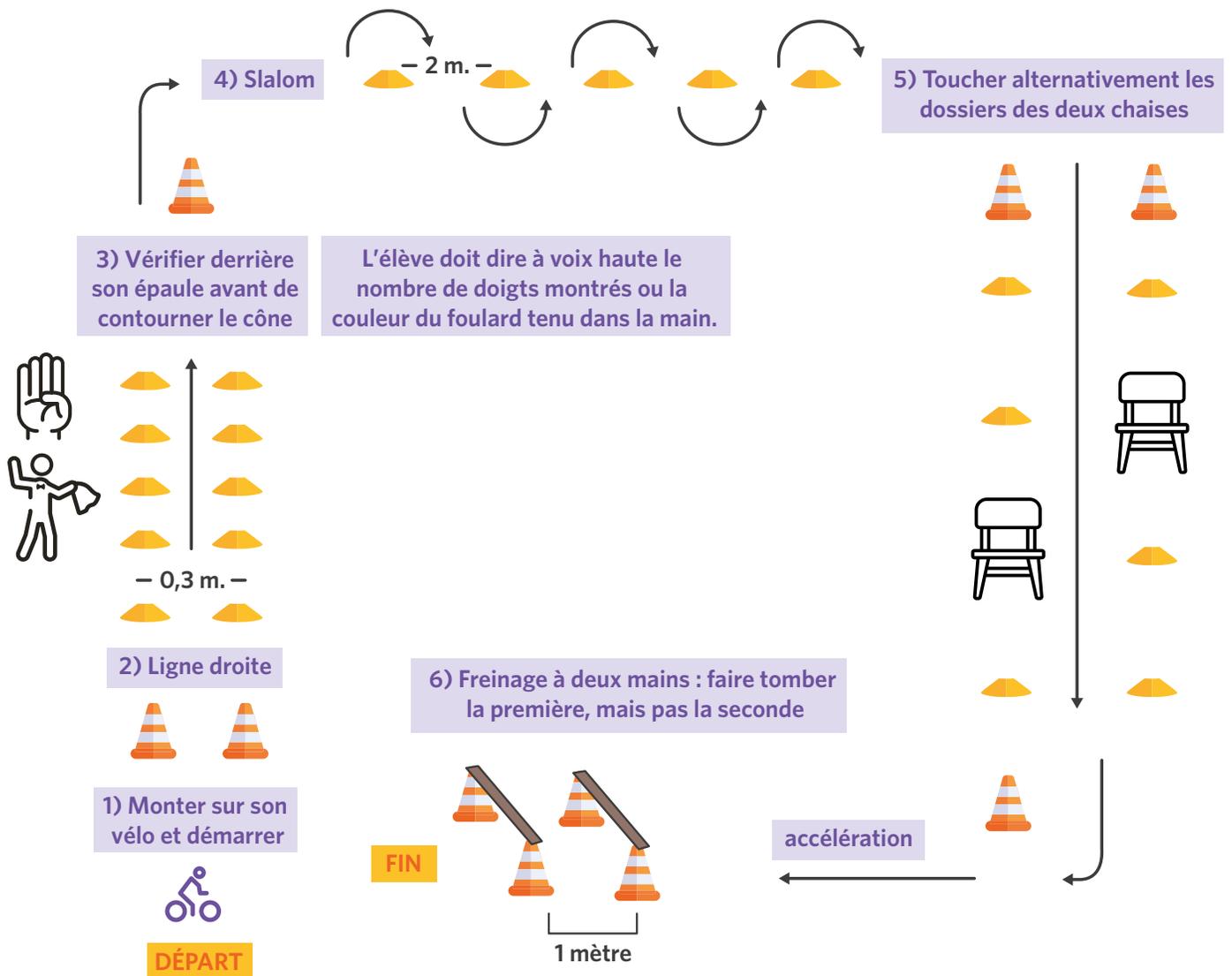
### Consignes et déroulement

- Les élèves parcourent un à un le circuit décrit et relèvent les défis à qui leur sont posés.
- Les défis permettent d'évaluer l'aisance des jeunes sur les principales habiletés qu'ils doivent maîtriser pour pouvoir sortir sur route, et de déterminer quels élèves sont en mesure de participer aux sorties sur route en toute sécurité.
- Pour augmenter le temps de pratique des élèves, il est recommandé de permettre à tous les élèves de réaliser le circuit en même temps, mais d'observer un seul élève à la fois, par exemple en donnant un dossard à l'élève étant évalué afin de pouvoir l'observer plus facilement.

### Évaluation

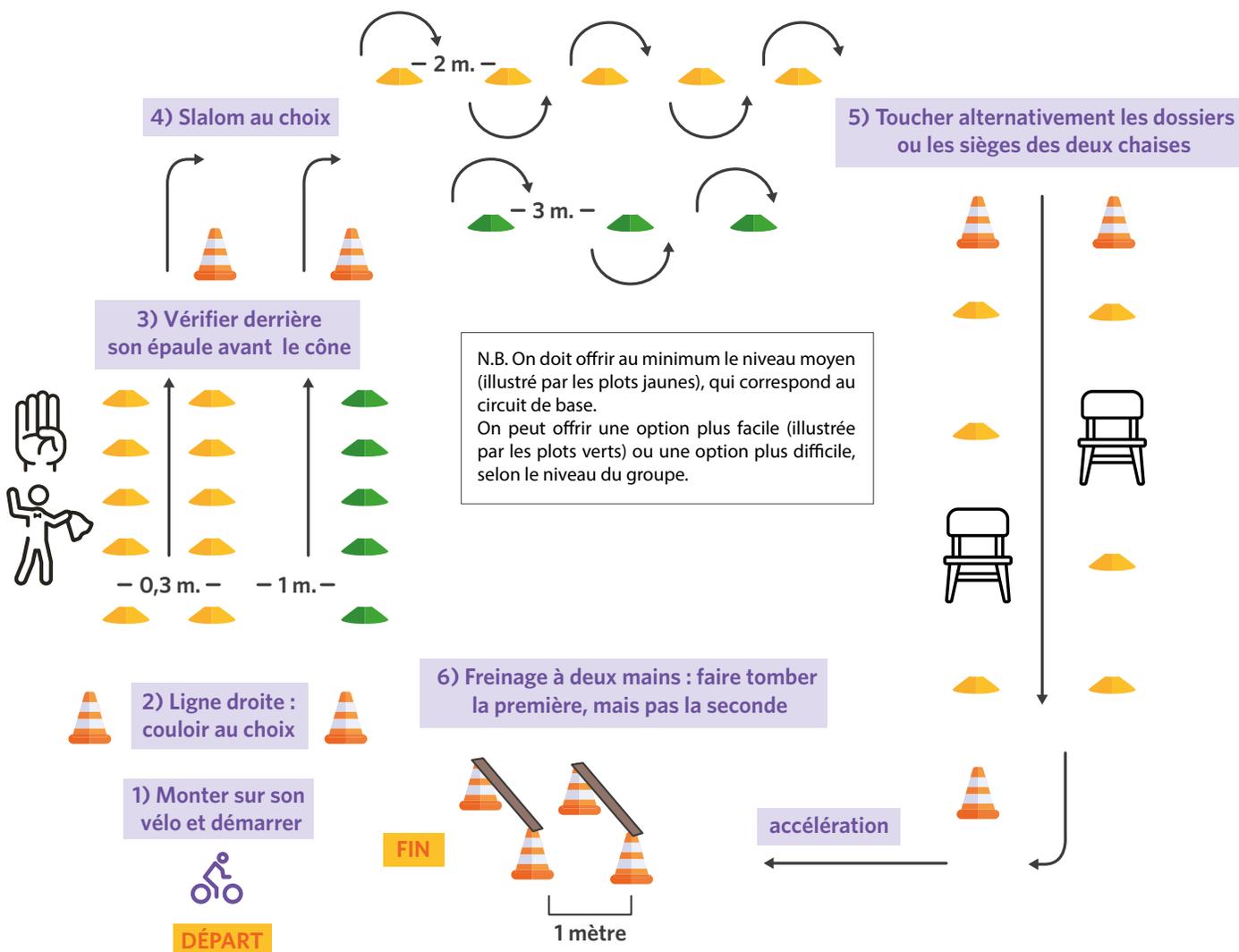
- Évaluation par l'enseignant(e) en utilisant la **GRILLE D'ÉVALUATION (p. 58)**
- Vous pouvez également faire une évaluation par les pairs, en consignat les résultats sur un tableau.

# Circuit 1 : Circuit d'évaluation des habiletés de base

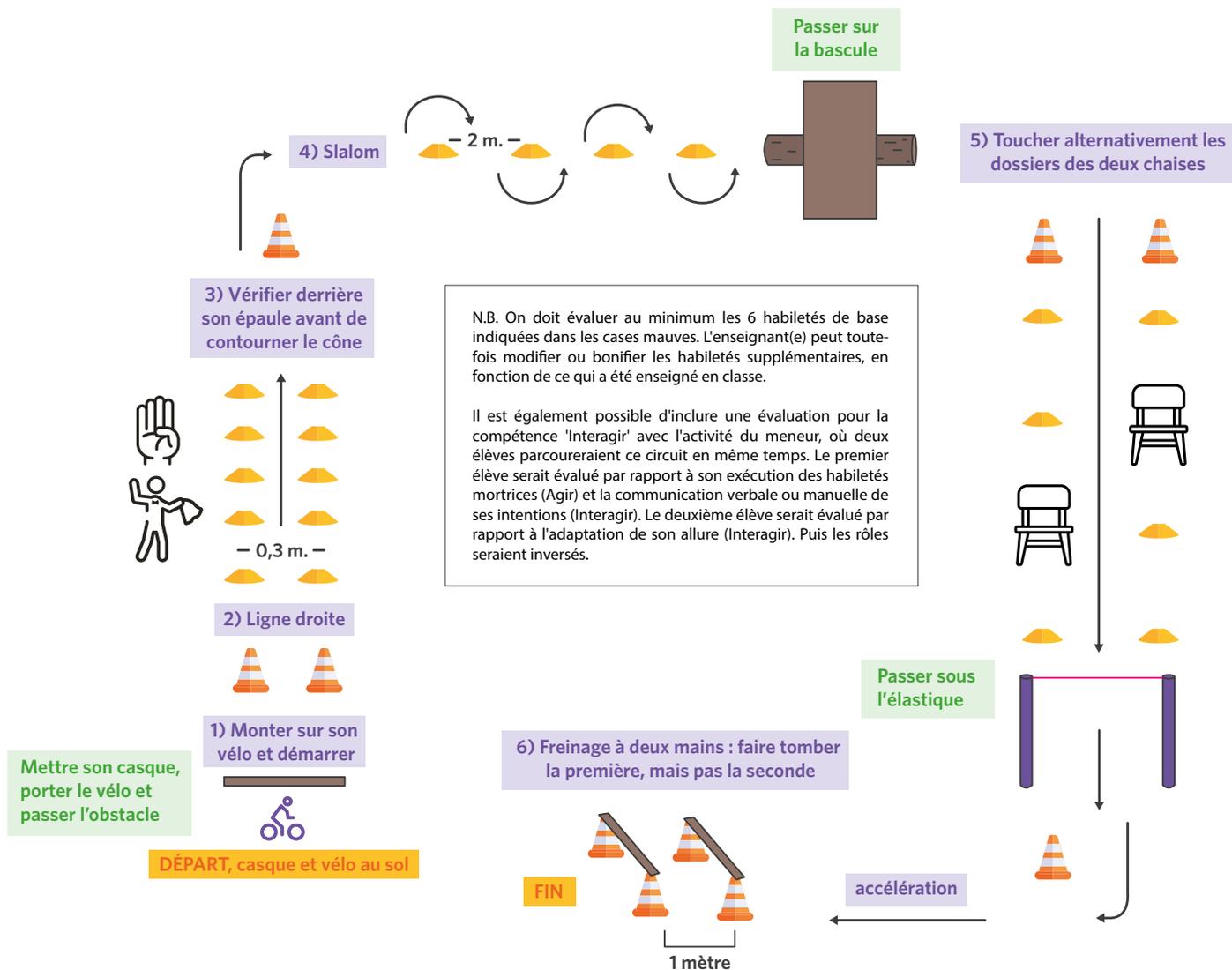


N.B. Il est possible de changer la disposition du circuit ou l'ordre des habiletés évaluées, tant que celles-ci sont toutes présentes.

# Circuit 2 : Circuit d'évaluation des habiletés de base offrant différents niveaux de difficulté



# Circuit 3 : Circuit d'évaluation bonifié en fonction des habiletés supplémentaires enseignées



# Grille d'évaluation

#	Élève	Vérification du vélo et ajustement du casque (optionnel)	Démarrage efficace	Ligne droite (couloir)	Slalom	Lâcher une main du guidon	Vérification visuelle	Freinage efficace à deux mains	Élève jugé apte (+) ou non (-) à sortir sur la route.
1	<i>Théo Lemieux</i>	+	±	-	+	±	+	+	-

Pour réussir un exercice, l'élève ne doit pas renverser un cône, poser un pied par terre ou traverser la ligne délimitant l'exercice. L'élève doit tendre complètement un bras et identifier correctement l'élément derrière son épaule et ce, sans dévier de sa trajectoire.

Pour être jugé apte à sortir sur la route, l'élève doit réussir l'ensemble de ces habiletés. Par contre, un élève ayant de la difficulté à lâcher une main du guidon pourra tout de même participer à la sortie sur route dans la mesure où les autres habiletés sont maîtrisées. Lors de la sortie, cet élève pourra signaler en utilisant sa voix plutôt que sa main.

En cas de doute concernant la capacité d'un élève à participer aux activités sur route, n'hésitez pas à demander conseil aux instructeurs *Cycliste averti* le jour de l'activité.

# Annexe 1 – Conseils pédagogiques

- Une fois les explications données à la première période, demander aux élèves d'énoncer et de réaliser la liste de vérifications de routine : mécanique, ergonomie, casque.
- Amener les élèves à se mesurer à chacun des défis rencontrés sous forme d'ateliers et d'activités proposées.
- Les élèves observent et notent leurs forces et difficultés lors des ateliers (course de lenteur, échange d'objets, slaloms, tape avec le pied, etc.).
- Observer les élèves, les questionner, leur donner des rétroactions et leur prodiguer des conseils.
- Durant les explications, les démonstrations, au début de chaque, cours rappeler les règles de sécurité et des comportements éthiques.
- Il est de la responsabilité de l'enseignant(e) d'expliquer et de démontrer aux élèves les éléments théoriques appropriés et l'entraînement systématique (atelier de répétition des apprentissages visés) et leur permettre de cheminer à leur rythme.
- Une caméra numérique photo ou vidéo ainsi qu'un ordinateur connecté à un projecteur numérique pourraient être des ressources intéressantes pour réguler les apprentissages des élèves. Durant l'apprentissage, l'enseignant(e) pourrait capter des images afin de démontrer aux élèves les ajustements nécessaires à l'apprentissage des principes d'actions.

## Acquisition et mobilisation des connaissances

- Prévoir, au besoin, un retour réflexif sur les apprentissages des actions motrices en fin de cours.
- À la suite de chacune des tâches d'apprentissage d'une notion, de principes d'action, lors du retour réflexif, regrouper les élèves et les questionner sur les forces et les difficultés observées.
- Vous pourriez consigner l'information au tableau ou sur un carton.

## Poser les questions suivantes (à titre d'exemples) :

- Qu'observez-vous ?
- Que doit contenir un plan d'action dans le but de relever des défis ?
- Quels sont les principes d'action reliés au vélo ?
- Quelles sont les différentes actions techniques qu'il faut contrôler pour relever les défis proposés ?
- Qu'avez-vous appris dans d'autres sports et que vous pouvez réutiliser en vélo ?
- À quoi devez-vous vous exercer pour être plus efficaces ?

## Synthèse des apprentissages

Animation de la synthèse des apprentissages :

- Demander aux élèves (via le cahier de l'élève) d'analyser l'ensemble de leurs résultats aux défis relevés et de porter un jugement sur les apprentissages réalisés, et leur demander de faire part des forces et des difficultés observées.
- Amener les élèves à expliquer et à présenter leurs forces et leurs difficultés ainsi que les apprentissages réalisés
- Leur demander de faire un lien avec la vie en société de tous les jours en ce qui concerne la manifestation d'un esprit sportif, le respect des règles et de sécurité routière.

## Évaluation

- Durant l'évaluation, ne pas aider les élèves. Si de l'aide doit absolument être apportée à un élève en particulier, l'enseignant(e) le note sur sa grille d'évaluation.
- À la suite de l'évaluation, l'enseignant(e) construit son jugement à partir des traces consignées et des auto-évaluations des élèves.
- Pour ce faire, il peut utiliser la grille d'évaluation ainsi que les critères d'interprétation des pages suivantes dans le contexte d'une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages.
- Regrouper les élèves à la fin de la période pour échanger sur les éléments qu'ils ont observés, sur leurs forces et leurs difficultés à relever les défis qui leur ont été présentés.

## Remarque

L'enseignant(e) peut se réserver du temps pour questionner les élèves et ajouter ses commentaires sur la situation d'apprentissage et d'évaluation, la démarche qu'ils ont mise en œuvre, les perceptions qui se sont modifiées et les éléments qu'ils pourront réinvestir dans leur vie personnelle.

## Critères d'évaluation et éléments observables

Les critères d'évaluation et les éléments observables sont les mêmes pour toutes les années du 3<sup>e</sup> cycle au primaire. Il appartient à l'enseignant(e) d'augmenter la complexité des tâches, les contraintes des activités et la difficulté des actions motrices exigées selon les préalables des élèves et l'année concernée.

Les apprentissages réalisés sont de l'ordre des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être de la progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant(e).

Les quelques apprentissages réalisés concernent à la fois les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être de la progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant(e). Ils peuvent être complets dans un type de savoir et incomplets dans un autre type.

## Annexe 2 – Grille d'évaluation (Critères du programme de formation)

**+** Réussi    **±** Plus ou moins réussi    **-** Non réussi    **O** Avec de l'aide    **NE** Non évalué

	Nom de l'élève	Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution			Pertinence du retour réflexif
			Exécute les actions motrices et les enchaînements selon les techniques enseignées.	Exécute les actions motrices et les actions simultanées en continuité.	Respecte les règles de sécurité	
1		Sélection d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité			Évalue la démarche, les plans et les résultats	
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

# Annexe 3 – Interprétation des critères d'évaluation selon le niveau de réussite

2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle du primaire: Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Critères d'évaluation	Éléments observables	Réussi (+)	Plus ou moins réussi (±)	Non réussi (-)
Cohérence de la planification	Sélection d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité	Utilise diverses ressources appropriées. Sélectionne et organise, avec justesse, selon un ordre et dans un plan, des actions motrices et des enchaînements en tenant compte de ses capacités physiques, des exigences et des contraintes de l'activité.	Utilise peu les ressources suggérées par l'enseignant(e). Sélectionne et organise, selon un ordre et dans un plan, des actions motrices ou des enchaînements en établissant peu de liens avec ses capacités physiques, les exigences et les contraintes de l'activité.	N'utilise aucune ressource. N'applique aucune procédure dans la planification des tâches.
Efficacité de l'exécution	Exécute les actions motrices et des enchaînements selon les techniques enseignées	Recourt aux techniques enseignées (se place, se déplace et manipule des objets ou des outils de manière efficace et ajustée à la situation) (angles morts, freinage à deux mains, lâcher le guidon, etc.).	Ne recourt qu'à quelques techniques enseignées (angles morts, freinage à deux mains, lâcher le guidon, etc.).	Reproduit des patrons de mouvements ou de déplacements en imitant les autres.
	Exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité	Exécute de façon continue (sans brisure, sans arrêt), contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés) et avec régularité.	Exécute avec certaines difficultés de continuité, de contrôle ou de régularité.	Exécute avec des pertes d'équilibre et de contrôle ainsi que des arrêts fréquents.
Pertinence du retour réflexif	Respecte les règles de sécurité	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant(e) (vérification du casque et du vélo, environnement, vitesse, etc.).	Se conforme à quelques règles de sécurité précisées par l'enseignant (vérification du casque et du vélo, environnement, vitesse, etc.).	Ne se conforme à aucune règle de sécurité précisée par l'enseignant (vérification du casque et du vélo, environnement, vitesse, etc.).
	Évalue la démarche, les plans et les résultats	Consigne plusieurs traces pertinentes et variées. Apprécie ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Consigne peu de traces pertinentes et variées. Apprécie peu ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Ne consigne aucune trace. N'effectue aucun retour réflexif.

## Annexe 4 – Aide apportée aux élèves

De l'aide peut être apportée aux élèves dans deux contextes : dans les tâches d'apprentissage et dans une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages. Ce tableau concerne le deuxième contexte. En effet, l'élève doit réaliser la tâche complexe planifiée à la fin de la situation d'apprentissage et d'évaluation de façon autonome afin que l'enseignant(e) puisse mesurer où en est l'élève dans le développement de la compétence visée. Toutefois, si l'enseignant(e) doit apporter de l'aide afin de permettre à l'élève ou à l'équipe d'accomplir la tâche, il doit le noter sur sa grille d'évaluation et en tenir compte lors de la construction de son jugement. Plus l'élève aura besoin d'aide dans une tâche complexe, moins le développement de la compétence visée sera atteint.

Caractéristiques des types d'aide apportée à l'élève dans le contexte d'une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages						
Notion d'aide	Prévisions	Modalités d'aide	Domaine d'aide	Exemples d'aspects pouvant comporter des difficultés	Types d'aide	
Aide : Action d'intervenir auprès d'un élève en joignant ses efforts aux siens dans le but de l'aider à réaliser la tâche demandée	Aide non prévue dans la tâche	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De l'enseignant(e)</li> <li>▪ D'un pair</li> <li>▪ D'autres ressources</li> </ul>	Cognitif	Compréhension de la consigne, de la question ou de la tâche	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expliquer</li> <li>▪ Faire répéter</li> <li>▪ Rappeler</li> <li>▪ Préciser</li> <li>▪ Décrire</li> <li>▪ Conseiller</li> <li>▪ Suggérer</li> <li>▪ Activer les connaissances antérieures</li> <li>▪ Rassurer</li> <li>▪ Encourager</li> <li>▪ Motiver</li> <li>▪ Fournir une ressource</li> </ul>	
				Application de la démarche ou des procédures		
				Mobilisation des ressources de la tâche liée à la discipline		
				Mobilisation des ressources de la tâche liée à d'autres disciplines		
			Mobilisation des ressources de la tâche liée à une ou plusieurs compétences transversales	Socio relationnel		Relation avec les autres dans une tâche nécessitant la coopération
			Respect des autres			
			Acceptation du rôle à jouer, des suggestions des autres	Moteur		Application des principes (coordination, équilibre)
			Manque d'objectivation			
			Absence de stratégies de planification de contrôle et de régulation	Métacognitif		



	Couloir vert			Couloir jaune			Couloir rouge		
	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
<b>Ligne droite</b>									
<b>Slalom</b>	Slalom vert			Slalom jaune			Slalom rouge		
	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
<b>Freinage</b>	En parallèle			Freinage brusque			Signaler + freiner		
	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
<b>Lâcher une main</b>	Main gauche			Main droite			Mains g + d		
	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3
<b>Vérif. visuelle</b>	Foulards			Doigts			Doigts droite-gauche		
	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 1	Essai 2	Essai 3

Légende :

V = Réussi

X = Pas réussi

Tu dois expérimenter les deux parcours qui te sont proposés et choisir celui qui te convient le mieux. Tu devras faire ton choix en fonction de tes forces et de tes faiblesses.

	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Choix
Parcours 1				
Parcours 2				



Plan	Exécution	Continuité	Sécurité	Retour réflexif
++ + +- -	++ + +- -	++ + +- -	++ + +- -	++ + +- -

# Annexe 6 – Liens avec la discipline Éducation physique et à la santé du Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ)

Ci-dessous, une version abrégée du document Progression des apprentissages – Éducation physique et à la santé (MELS-2009) présente les compétences ministérielles abordées dans le présent volet de pratique en milieu fermé. Les exemples dans les tableaux ont été modifiés afin de présenter des notions abordées dans le cadre de ce programme. Veuillez vous référer au lien suivant pour la version complète de cette publication :

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/formation\\_jeunes/edPhy\\_sectionCom.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/formation_jeunes/edPhy_sectionCom.pdf)

## Compétence 1: Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

→	L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignant(e).	Primaire					
		1 <sup>er</sup> cycle	2 <sup>e</sup> cycle	3 <sup>e</sup> cycle			
★	L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
	L'élève réutilise cette connaissance.						
<b>Connaissances</b>							
<b>C. Les principes d'équilibration</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
	2. Trouver quelques façons de rester en équilibre (nombre d'appuis, position des appuis, surface de contact, etc.) (ex. : monter et descendre du vélo, freiner)	→	→	→	★		
<b>D. Les principes de coordination</b>		1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
	1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements (dissociation, liaison, continuité, etc.) (ex. : démarrage en coordonnant une poussée au sol du pied droit et un coup de pédale du pied gauche).	→	→	→	★		
<b>E. Les types d'appuis</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
	1. Nommer différents types d'appuis (ex. : manuel, pédestre, fessier)	→	★				
<b>G. Le vocabulaire lié au matériel utilisé</b>							
	3. Nommer les principales parties de différents objets qui permettent de se déplacer (ex. : connaître le nom des composantes d'un vélo)	→	→	→	★		
<b>Savoir-faire moteur</b>							
<b>A. Les actions de locomotion</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
	3. Les déplacements à l'aide d'objets						
	a. Se déplacer à l'aide de différents objets (ex. : se déplacer à vélo : circuler en ligne droite, contourner un obstacle, effectuer des manœuvres)	→	→	→	→	→	★

## Compétence 2: Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

→	L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignant(e).	Primaire					
		1 <sup>er</sup> cycle	2 <sup>e</sup> cycle	3 <sup>e</sup> cycle			
★	L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
	L'élève réutilise cette connaissance.						
<b>Connaissances</b>							
<b>A. Les principes de communication</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
1.	Nommer quelques façons d'être compris par l'autre (ex.: établir un contact visuel, faire un signe)	→	→	→	★		
2.	Nommer quelques façons d'être réceptif aux messages des autres (ex.: être attentif en tout temps, ne pas porter d'écouteurs)	→	→	→	★		
<b>B. Les modes de communication</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
1.	Nommer différentes façons de communiquer (ex.: signalisation manuelle)			→	★		
<b>C. Les principes de synchronisation</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
1.	Indiquer quelques façons de synchroniser ses mouvements, c.-à-d. exécuter des mouvements ou des actions au bon endroit, au bon moment (ex.: synchroniser ses actions en fonction du cycliste devant soi)						
2.	Reconnaître différents modes de synchronisation						
a.	en unisson (ex.: suivre le trajet du cycliste devant soi - activité du meneur en binômes); b. en succession (ex.: effectuer les étapes d'un arrêt ou d'un virage à gauche).					→	★
<b>Savoir-faire moteur</b>							
<b>A. Les actions de coopération</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
1.	Collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit (ex.: rouler en groupe)						
b.	Recevoir un objet en se déplaçant (ex.: activité « passe au suivant »)	→	→	→	→	→	★
2.	Synchroniser ses mouvements ou ses actions motrices avec un ou plusieurs partenaires						
a.	S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec un partenaire (ex.: adapter son allure en fonction du cycliste devant soi - en binôme)	→	→	→	★		
b.	S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec plusieurs partenaires (ex.: adapter son allure et sa vitesse en fonction des cyclistes devant soi - en groupe)			→	→	→	★

### Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

→	L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignant(e).	Primaire					
		1 <sup>er</sup> cycle	2 <sup>e</sup> cycle	3 <sup>e</sup> cycle			
★	L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
	L'élève réutilise cette connaissance.						
<b>Connaissances (habitudes de vie)</b>							
<b>B. La pratique régulière d'activités physiques</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
1.	Décrire quelques bienfaits psychologiques liés à ses expériences d'activités physiques (ex. : plaisir, détente, sentiment d'être compétent)			→	→	→	★
2.	Décrire quelques bienfaits physiologiques liés à ses expériences d'activités physiques (ex. : meilleure condition physique, niveau d'énergie plus élevé)			→	→	→	★
3.	Décrire quelques bienfaits sociaux liés à ses expériences d'activités physiques (ex. : nouveaux amis, relations harmonieuses avec les autres)			→	→	→	★
<b>C. La pratique sécuritaire d'activités physiques</b>		1 <sup>re</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>
1.	Expliquer dans ses mots les modalités d'utilisation du matériel en éducation physique (léger et lourd)						
a.	Expliquer l'importance d'utiliser le matériel de façon sécuritaire en fonction des types d'activités physiques (ex. : éviter de se blesser ou de blesser les autres)	→	→	→	★		
2.	Expliquer dans ses mots l'importance d'une tenue vestimentaire adéquate en fonction des types d'activités physiques et du contexte	→	→	→	★		
3.	Identifier quelques exercices dommageables (ex.: douleurs au genoux si la selle est mal ajustée)	→	→	→	→	→	★
4.	Reconnaître les situations potentiellement dangereuses lors d'activités physiques seul ou avec d'autres						
a.	Identifier des situations potentiellement dangereuses (ex. : franchir une intersection, collision avec un autre usager de la route, lacets détachés).	→	→	→	★		
b.	Identifier des comportements à adopter (ex. : éviter les angles morts)	→	→	→	★		
5.	Nommer les règles de sécurité relatives aux différents contextes de pratique d'activités physiques (ex. : règlements du Code de la sécurité routière pour vélos)	→	→	→	★		
7.	Expliquer dans ses mots l'importance de doser ses efforts physiques en fonction de l'activité (ex. : utiliser les braquets de vitesses appropriés selon le type de terrain afin de maîtriser son rythme respiratoire)					→	★

# Annexe 7 - Activités d'attente

## Activité d'attente – période 1

1- Ce cycliste monte-t-il sur son vélo du bon côté ?



2- Lorsqu'on freine, quelle(s) main(s) doit-on prioriser et pourquoi ?



- a) La main gauche seulement.
- b) La main droite seulement.
- c) Les deux mains.

## Activité d'attente – période 3

Lorsqu'on circule à vélo, quelle distance doit-on maintenir...

1) avec le cycliste devant soi ?



- a) Quelques centimètres de distance.
- b) Une distance d'un vélo.
- c) Une distance de deux vélos.

2) avec la bordure de la route ou les automobiles stationnées ?



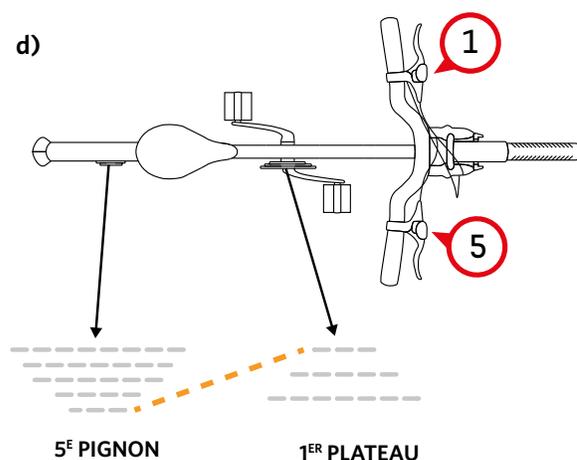
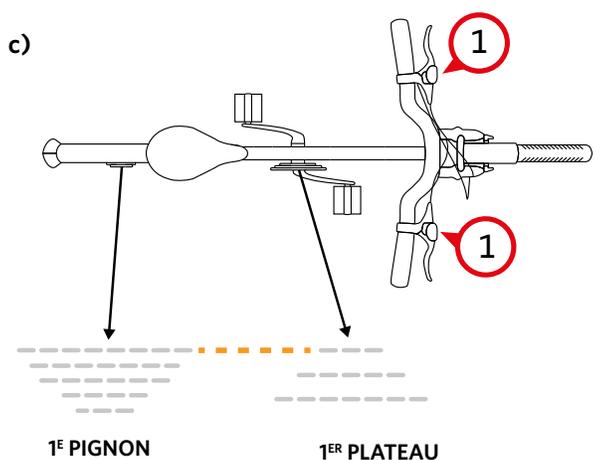
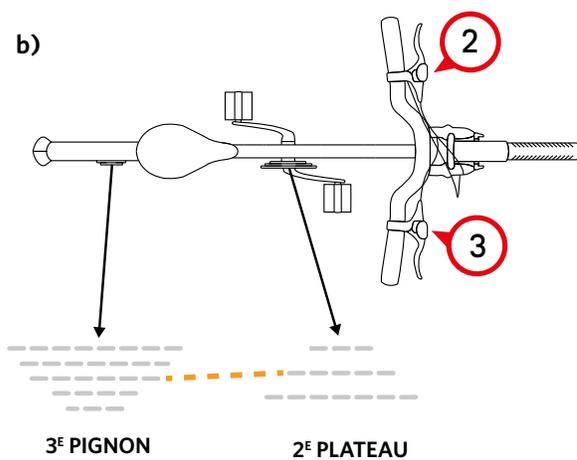
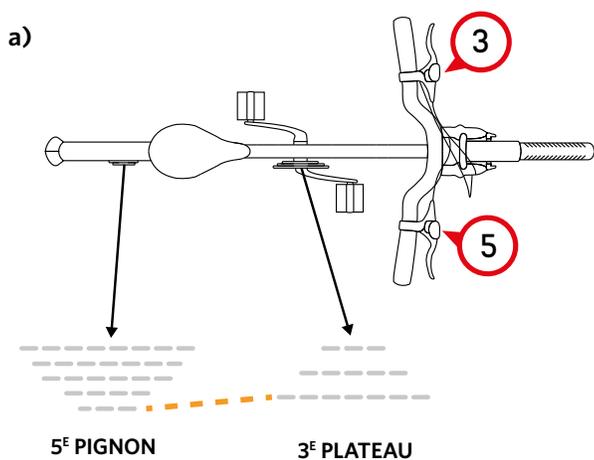
- a) Quelques centimètres de distance.
- b) Une distance d'un mètre.
- c) Une distance de deux mètres.

## Activités d'attente – période 5

### 5A

Parmi les combinaisons de vitesses illustrées ci-dessous, identifie celle qui sera...

- 1) La plus facile.
- 2) La plus difficile.
- 3) La combinaison de vitesses idéale sur un terrain plat.



## 5B

IMAGE 1

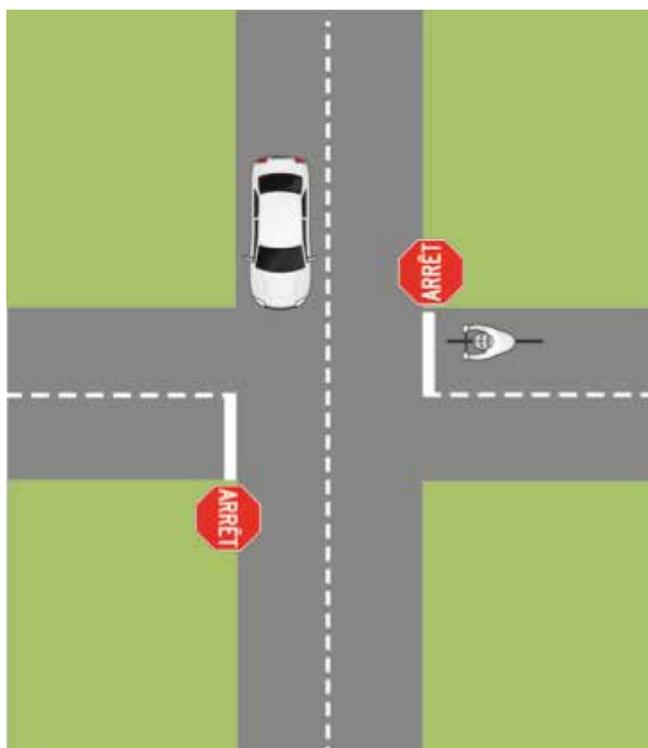
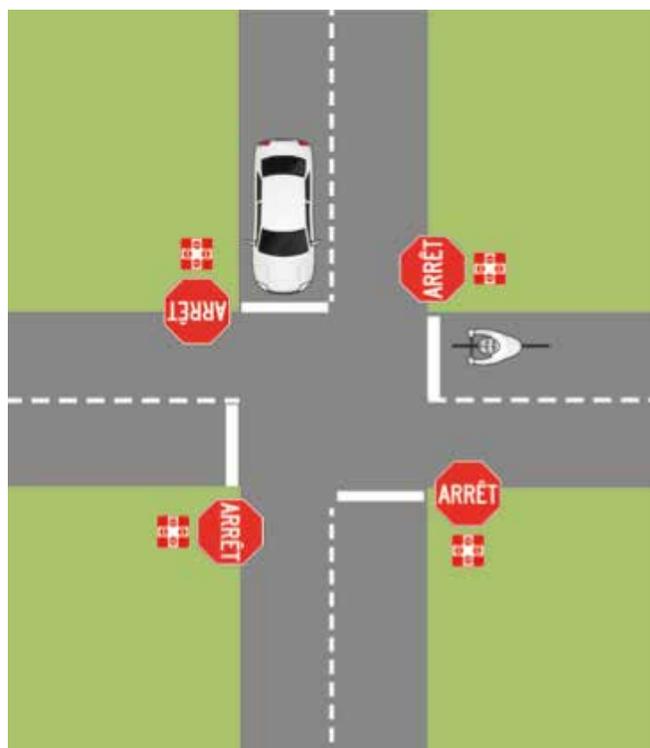


IMAGE 2



**1) Mise en situation :** alors que tu te déplaces à vélo sur le réseau routier, tu te retrouves dans les deux situations suivantes (images 1 et 2). Associe chacune de ces images au comportement souhaitable.

- a)** Les usagers circulant dans l'autre direction ont la priorité. Je m'engage dans l'intersection uniquement lorsque la voie est libre et que j'ai le temps de la traverser en toute sécurité.
- b)** C'est la règle du « premier arrivé, premier servi ». Si je suis la première personne arrivée à l'intersection, je m'y engage en premier, en m'assurant d'être vu et compris par les autres.

**2) Vrai ou faux :** lorsque je suis à l'arrêt, je dois laisser la priorité aux piétons qui traversent .



---

Conçu par Vélo Québec, le programme d'éducation en milieu scolaire Cycliste averti apprend aux élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année, à travers des enseignements théoriques et pratiques, à faire l'expérience du vélo sur la route en toute sécurité.

