

CYCLISTE AVERTI, LE PROGRAMME D'ÉDUCATION AU VÉLO EN MILIEU SCOLAIRE

CE QU'ILS PENSENT DU PROGRAMME

« Je me sens plus en confiance en présence d'autos, lorsque je ne suis pas sur des pistes cyclables. »

Un élève

« Les instructeurs de Vélo Québec savent mettre les jeunes en confiance et leur donner beaucoup de commentaires pour qu'ils s'améliorent. »

Une enseignante

« Mon enfant m'a appris des choses sur les règles à vélo que malheureusement j'ignorais. C'est un cours essentiel qui devrait faire partie du projet éducatif au primaire. »

Un parent

« La force du programme Cycliste averti, c'est qu'il pousse les jeunes à utiliser le vélo non pas seulement comme un loisir, mais aussi comme moyen de transport. »

Un instructeur



EN SAVOIR PLUS

Cycliste averti est offert par Vélo Québec et son réseau de mandataires régionaux et locaux. Pour savoir si le programme est déployé dans votre région : velo.qc.ca/cyclisteaverti



MERCI À NOS PARTENAIRES

Cycliste averti est un programme financé par le Fonds vert dans le cadre d'Action-Climat Québec, un programme du ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la lutte contre les changements climatiques découlant du Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques.



Le programme cycliste averti est également rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de :



velo.qc.ca/cyclisteaverti



CONSTAT

Alors que la **sédentarité** et l'**obésité** des jeunes deviennent des préoccupations croissantes, les études montrent une **baisse significative de la pratique du vélo** chez les jeunes dans les dernières années. De plus, les jeunes cyclistes sont surreprésentés parmi les victimes de collisions sur le réseau routier.

SOLUTION

Le vélo est une activité **amusante**, **abordable**, et qui offre un fort sentiment de liberté et d'**autonomie** aux jeunes. C'est aussi un moyen de transport **efficace** pour les déplacements quotidiens, par exemple de la maison à l'école. Avec le programme Cycliste averti, les élèves prendront plaisir à acquérir toutes les compétences nécessaires pour pratiquer le vélo en toute sécurité!



PUBLIC CIBLE



Élèves de 5^e et 6^e année

OBJECTIFS

- ✓ Qualifier les jeunes à se déplacer à vélo de façon sécuritaire et plus autonome dans leur quartier.
- ✓ Donner aux parents la confiance de laisser leurs enfants se déplacer à vélo, et susciter une réflexion sur les choix de transport familiaux.

LE PROGRAMME CYCLISTE AVERTI EN 5 ÉTAPES

1



FORMATION THÉORIQUE À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Apprentissage des notions de sécurité routière à travers des simulations, des animations interactives, des vidéos et des lectures.

Enseignant(e) titulaire de la classe



2



PRATIQUE EN MILIEU FERMÉ

Développement des habiletés à vélo à travers des jeux et exercices en gymnase ou dans la cour d'école.

Enseignant(e) d'éducation physique



3



SORTIE SUR ROUTE EN GROUPE

Sortie de 3 à 5 km autour de l'école. Mise en pratique des notions apprises en classe, entraînement aux manœuvres dans des situations courantes de circulation à vélo.

Instructeurs cyclistes formés par Vélo Québec



4



EXAMEN INDIVIDUEL SUR ROUTE

Circuit similaire à celui de la sortie en groupe. Évaluation des comportements et manœuvres de l'élève selon 7 critères.

Instructeurs cyclistes formés par Vélo Québec



5



BULLETIN PERSONNALISÉ

Chaque élève participant obtient un bulletin personnalisé rendant compte de ses progrès et de ses compétences.

Trois niveaux possibles :

Cycliste averti,
Cycliste intermédiaire
ou Cycliste débutant



À LA FIN DU PROGRAMME, L'ÉLÈVE AURA APPRIS À :

- ✓ vérifier l'état et l'ajustement de son vélo, ajuster son casque ;
- ✓ comprendre les panneaux routiers ;
- ✓ respecter les règles de la circulation ;
- ✓ se positionner dans la rue de façon à assurer sa sécurité ;
- ✓ reconnaître les risques posés par les angles morts et les portières d'auto ;
- ✓ déterminer qui a la priorité dans les différents types d'intersection ;
- ✓ effectuer des manœuvres de virage sécuritaires ;
- ✓ comprendre l'importance des vérifications et des contacts visuels ;
- ✓ signaler ses intentions grâce au code gestuel.