CYCLISTE AVERTI
Vélo Québec

LE PROGRAMME D'ÉDUCATION AU VÉLO EN MILIEU SCOLAIRE

Dans Lanaudière, Cycliste averti
est offert par Para'S'cool

Para'S'cool
NOTRE SPÉCIALITÉ C'EST L'ACTIVITÉ!

CYCLISTE AVERTI
Vélo Québec

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.

PUBLIC CIBLE

Élèves de
5e et 6e année

POURQUOI ?

- Taux de sédentarité et problèmes d'obésité en croissance
- Baisse significative de la pratique du vélo chez les jeunes depuis les années 90
- Surreprésentation des jeunes cyclistes parmi les victimes de collisions sur le réseau routier

LES 5 ÉTAPES DU PROGRAMME

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.

6 HEURES — **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.

6 HEURES — **Enseignant(e) d'éducation physique**

3 SORTIE SUR ROUTE EN GROUPE

Sur un circuit de 3 à 5 km autour de l'école, mise en pratique des notions apprises en classe et entraînement aux manœuvres dans des situations courantes de circulation à vélo.

1/2 JOURNÉE — **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.

1/2 JOURNÉE — **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**
- **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 priorité dans les différents types d'intersection
- effectuer des manoeuvres de virage sécuritaires
- comprendre l'importance des vérifications et des contacts visuels
- signaler ses intentions grâce au code gestuel

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

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

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

EN SAVOIR PLUS : cyclisteaverti.ca

Vélo Québec

Cycliste averti est une initiative de Vélo Québec. D'abord lancé comme projet-pilote à Montréal en 2015, le programme est maintenant déployé dans plusieurs régions grâce à des mandataires.

MERCI À NOS PARTENAIRES

Fonds vert Québec

Cycliste averti est réalisé grâce à la participation financière du gouvernement du Québec, dans le cadre du Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques, financé par le Fonds vert.

Québec EN FORME

Le programme Cycliste averti est également rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

Dans Lanaudière, Cycliste averti est offert grâce au soutien de :

Joliette

Desjardins Caisse de Joliette

Photos : Maxime Juneau/APMJ