



Vélo Québec

OFFERT PAR

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec



Photo : Maxime Juneau/APM

## CETTE ANNÉE, VOTRE ENFANT APPREND À SE DÉPLACER À VÉLO !

[cyclisteaverti.ca](http://cyclisteaverti.ca)

Votre enfant et sa classe participeront bientôt au programme Cycliste averti de Vélo Québec.

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, votre enfant prendra plaisir à acquérir toutes les compétences nécessaires pour pratiquer le vélo en toute sécurité !

### En quoi consiste le programme ?

#### 1 FORMATION THÉORIQUE À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

- Apprentissage de la sécurité à vélo de façon ludique par des simulations, des animations interactives, des vidéos et des lectures
- Durée : 6 heures, incluant une évaluation écrite
- Par l'enseignant(e) titulaire de la classe



#### 2 PRATIQUE EN MILIEU FERMÉ

- Développement des habiletés à vélo par des jeux et des exercices en gymnase ou dans la cour d'école
- Durée : 6 heures, incluant une évaluation pratique
- Par l'enseignant(e) d'éducation physique et à la santé



#### 3 SORTIE SUR ROUTE EN GROUPE

- Mise en pratique des notions apprises en classe dans des situations courantes de la circulation à vélo
- Sortie à vélo de 3 à 5 km autour de l'école
- Accompagnement par des instructeurs cyclistes qualifiés veillant à la sécurité des élèves



#### 4 EXAMEN INDIVIDUEL SUR ROUTE

- Évaluation des comportements et manœuvres de l'élève sur un circuit similaire à celui de la sortie de groupe
- Élève accompagné(e) par un adulte qui l'évalue et assure sa sécurité



#### BULLETTIN PERSONNALISÉ

- Suite à son examen individuel sur route, votre enfant obtiendra un bulletin.



5

CONSULTEZ LE BULLETIN DE VOTRE ENFANT POUR TOUT SAVOIR SUR SES PROGRÈS ET CONTINUER À L'ACCOMPAGNER DANS SES APPRENTISSAGES !

## Qu'apprendra votre enfant ?

### Votre enfant apprendra 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.

PRENEZ CONNAISSANCE DE SON CAHIER D'EXERCICES ET POSEZ-LUI DES QUESTIONS SUR SES NOUVELLES CONNAISSANCES!

## Vous voulez participer ?

Les parents sont les bienvenus comme bénévoles lors des pratiques en milieu fermé ou des activités sur route.

CONTACTEZ L'ENSEIGNANT(E) DE VOTRE ENFANT POUR VOUS PORTER VOLONTAIRE!

## Votre enfant a un vélo ?

- Est-il de la bonne taille ?
- Ses pneus sont-ils bien gonflés ?
- Ses freins sont-ils fonctionnels ?

ASSUREZ-VOUS DÈS MAINTENANT QUE SON VÉLO EST EN BON ÉTAT POUR LE DÉBUT DES ACTIVITÉS!

## Votre enfant a un casque ?

ASSUREZ-VOUS QU'IL EST EN BON ÉTAT ET À SA TAILLE!

## Votre avis nous intéresse !

Nous avons à cœur d'améliorer la qualité du programme **Cycliste averti**. Aidez-nous en nous faisant part de vos commentaires !

Répondez au sondage avant le début du programme et courez la chance de gagner un vélo pour enfant, un casque ou un cadenas !

[cyclisteaverti.ca/centre-du-quebec](http://cyclisteaverti.ca/centre-du-quebec)

## MERCI À NOS PARTENAIRES !

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.



Cycliste averti est également rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de



À l'école de votre enfant, le programme est offert par le CIUSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, mandataire de Vélo Québec, grâce au soutien de :

