



RÉGION ACADÉMIQUE
NOUVELLE-AQUITAINE

Liberté
Égalité
Fraternité

BLOC 1 SAVOIR PÉDALER

ÉLÉMENTS POUR CONSTRUIRE
UNE SÉQUENCE



Je me déplace à vélo
EN AUTONOMIE

SAVOIR ROULER
à vélo

SAVOIR PÉDALER
CE2

SAVOIR CIRCULER
CM1

SAVOIR ROULER
CM2

Je reçois mon
ATTESTATION
6^e



SOMMAIRE

Le Savoir Rouler à vélo en Corrèze	3
Continuum éducatif	4
Prérequis	4
Livret pédagogique individuel	4
Compétences visées	5
Rémontées des évaluations	5
Prise en main : 5 min	6
Échauffement collectif : 15 min	6
Ateliers : 35 min	7
Évaluation	10
Fiches pédagogiques.....	15
Ressources et photographies.....	19
Pour aller plus loin	19

PROPOS INTRODUCTIFS

Mathias LAMARQUE, DRAJES Nouvelle Aquitaine :

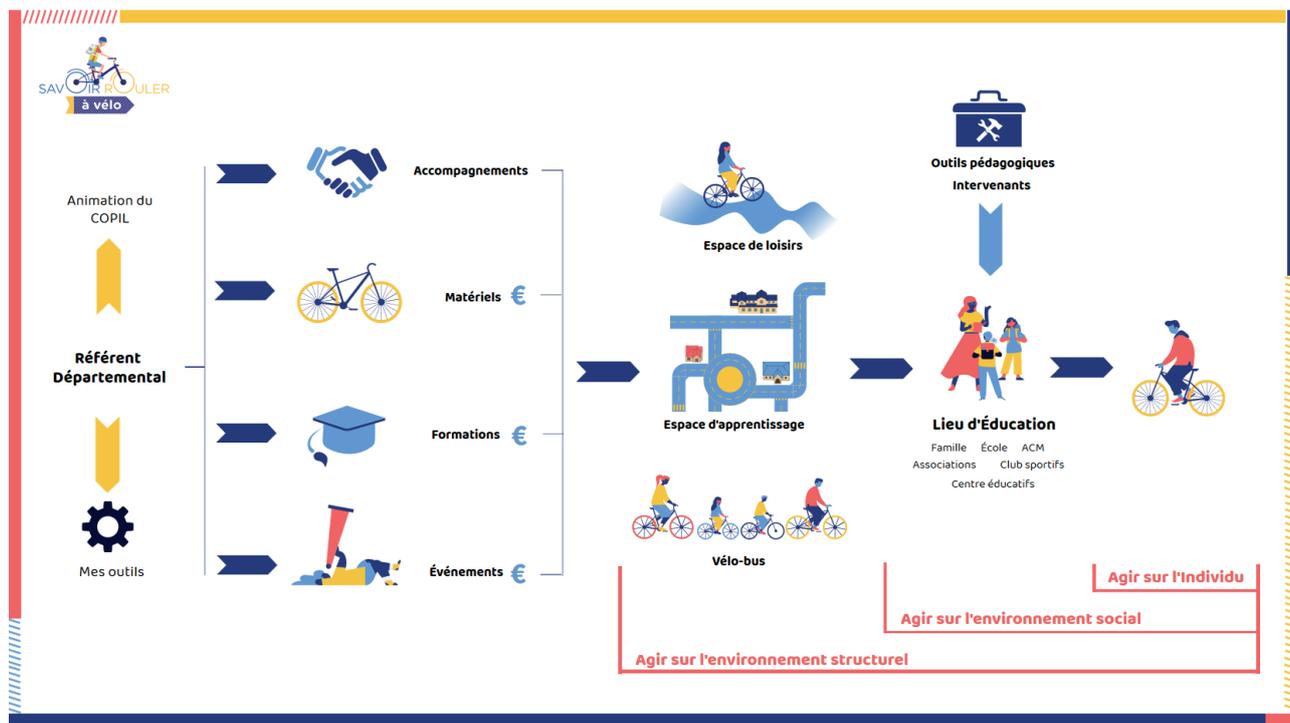
Le « Savoir rouler à vélo » est au carrefour de multiples enjeux. Sa mise en œuvre participe à l'atteinte d'objectifs de transformation de la société en agissant sur le citoyen de demain. Il contribue à la réussite du projet académique 2020-2024 « Réussir ensemble ». Il favorise des dynamiques de réseaux et de coopérations sur les territoires départementaux. Il structure des actions de continuités et de cohérences éducatives. Il accompagne la formation des acteurs des champs éducatifs. Pour l'enfant, le « Savoir rouler à vélo » renforce la confiance et l'estime de soi, améliore son niveau d'activité physique quotidien, encourage son autonomisation en lien avec les familles. Pour concourir à l'atteinte des objectifs, la DRAJES Nouvelle Aquitaine a structuré un réseau de référents départementaux et a fléché les moyens humains et financiers à sa disposition. Le service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports de la Corrèze fait preuve d'un engagement total avec des projets d'acquisitions de matériels pédagogiques et sécuritaires, l'achat de très nombreux vélos et la formation d'environ 40 personnes. Je tiens à souligner l'implication de l'ensemble des acteurs corréziens qui permettent par leurs actions toute la réussite de ce dispositif éducatif.

Dominique MALROUX, IA-DASEN Corrèze

« Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins, à bicyclette ! ». Ces quelques mots de la chanson d'Yves Montand datent de 1968. Les enjeux d'aujourd'hui et de demain nous invitent à retrouver ces racines. La période sanitaire a entraîné un essor considérable de l'industrie du cycle et les Français estiment comme fondamentales les politiques en faveur du déploiement de la petite reine. La Corrèze, terre de cyclisme, avec le « Bol d'Or des Monédières », le « Paris Corrèze », le « Tour du Limousin-Nouvelle Aquitaine », les coupes de France de VTT et les passages du « Tour de France » comme en 2020, embrasse son héritage pour emprunter le chemin de l'évolution. Aujourd'hui, il s'agit de permettre aux enfants de s'adonner à une activité physique quotidienne pour améliorer leur santé, d'assurer leur sécurité et celle des autres et ainsi de faire évoluer favorablement leur culture du déplacement. Des partenaires publics et privés ont pris notre sillage depuis le premier comité de pilotage. Nous constatons avec plaisir que dans le peloton des acteurs, chacun joue son rôle pour proposer des actions de formation, de sensibilisation, de communication ou d'aménagement. J'invite d'autres acteurs à prendre l'aspiration de notre peloton et progressivement participer à l'effort collectif. Bien que la cadence de développement soit élevée, nous restons sur une épreuve marathon où les moindres participations peuvent nous permettre de remporter la victoire ! Les services du SDJES et de la DSDEN de la Corrèze sont à vos côtés pour définir une stratégie de course, pour élaborer des stages de formations ou pour pallier toute défaillance mécanique. Ce premier livret pédagogique est une illustration de ce soutien à vos actuels ou futurs projets autour du vélo et en premier lieu du « Savoir Rouler à Vélo ». Pour conclure, je souhaite adresser mes sincères remerciements à l'ensemble des acteurs publics et privés, de l'école, des accueils collectifs de mineurs, des associations, qui étape après étape contribuent à la formation du citoyen de #Demain. Je suis convaincu que nous lèverons tous les bras sur la ligne d'arrivée.

Le Savoir Rouler à vélo (SRAV) en Corrèze

Le SRAV est un dispositif interministériel piloté par le Ministère en charge des Sports. Il provient de la loi dite des mobilités qui vise à accompagner la transition écologique à horizon 2030. L'objectif est de permettre aux enfants d'être autonome à vélo avant l'entrée au Collège. La finalité est de former 850 000 enfants soit l'ensemble d'une classe d'âge d'ici 2025. Pour y parvenir, un réseau de référents SRAV départementaux est porté par la DRAJES avec l'appui des services départementaux à la jeunesse à l'engagement et aux sports (SDJES). Leurs rôles et leurs actions sont représentés par le graphique ci-dessous :



En Corrèze, le pilote du SRAV est **Emmanuel PRECIGOUT** (emmanuel.precigout@ac-limoges.fr / 06.28.46.32.74). Pour autant, dans une relation partenariale étroite avec l'éducation nationale, le dispositif est porté avec l'engagement du conseiller pédagogique départemental en éducation physique et sportive, **Jean Paul BARTHOUT** (jean-paul.barthout@ac-limoges.fr / 06.89.02.70.96) et du délégué départemental USEP, **Ludovic FOURNIER**.

Depuis juin 2019, un comité de pilotage constitué de collectivités territoriales, d'associations sportives ou éducatives et de services de l'État sont en lien pour élaborer une action collective. De cette organisation ont émergé deux projets structurants : l'acquisition de 84 vélos supplémentaires à destination des écoles et des ACM ; l'acquisition de panneaux pédagogiques de sécurité routière.

Le soutien financier de l'État pour le développement du dispositif en Corrèze représente à ce jour plus de 70 000 €.

Quels que soient vos problématiques, vous pouvez bénéficier d'un échange, d'un accompagnement. N'hésitez pas à contacter les personnes ci-dessus.

Nous souhaitons terminer en ayant une pensée en la mémoire de Laurent LENOIR, fervent défenseur de l'éducation par l'activité motrice, épris de l'activité vélo et qui restera avec nous, à l'origine SRAV en Corrèze.

Continuum éducatif

Si les enfants doivent être autonomes avant leur entrée au collège, il est préférable d'envisager la formation sur plusieurs années. Ainsi, suite à des échanges et des expérimentations sur le passage du bloc 1 : « Savoir Pédaler », il s'avère que la validation des tests est d'environ :

50 % pour des élèves de CP,

85 % pour des élèves de CE1,

95 % pour des élèves de CE2.

Il semble donc préférable de viser une validation du bloc 1 pour tous les élèves en fin de cycle 2. Réaliser une séquence bloc 1 à partir du CP (ou même en GS) permettra aux débutants d'atteindre cet objectif.

Prérequis

Il est indispensable d'avoir permis aux enfants de construire leur équilibre au moyen d'une séquence alliant draisienne et petit vélo à vitesse unique. Le dispositif « Apprendre à faire du vélo au cycle 2 » Corrèze est un parfait préalable aux exigences du « Savoir Pédaler ».

Avant la pratique des séances, il conviendrait de travailler en classe sur les éléments constitutifs d'un vélo, la reconnaissance des éléments de sécurité d'un vélo, la manière de vérifier son vélo et les règles pour bien mettre son casque. Deux documents de travail et d'évaluation se trouvent aux pages 15 à 18 du présent document. Ces apprentissages peuvent être en lien avec d'autres matières tels que la technologie, l'histoire-géographie, les arts plastiques, le français ou l'anglais.

Livret pédagogique individuel



Le livret pédagogique individuel permet à l'enfant de savoir les compétences qu'il a validées et celles qui lui reste à valider. C'est un document qui permet d'assurer un suivi tout au long de sa scolarité primaire. Si vous faites partie du projet de prêt de vélo auprès de l'Usep, un livret par enfant vous sera transmis. Dans le cas contraire, vous pouvez télécharger et imprimer le livret au lien suivant :

<https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/article/kit-pedagogique>

Compétences visées

bloc 1 : savoir pédaler

Validation par l'intervenant

- Être capable de mettre son casque et de le régler
- Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)
- Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette)
- Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)
- Être capable de maîtriser les fondamentaux
- Monter et descendre de son vélo à l'arrêt
- Démarrer un pied au sol
- Conduire son vélo en ligne droite
- Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple
- Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée
- Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)
- Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10 cm) en position « cavalier »
- Prendre des informations en roulant
- Être capable d'effectuer un virage à 90°
- Franchir un petit obstacle
- Changer ses vitesses

Remontée des évaluations

A		B		C		D		E		F		G		H		S											
NOM	Prénom	Date de naissance JJ/MM/AA	Nom de l'école, de l'ACM, de l'asso	Commune	Validation Bloc 1 (15)	Date	Qui (NOM et Prénom)	Mettre son casque et le régler	Nommer les éléments simples d'un vélo	Identifier les éléments de sécurité	Vérifier le fonctionnement de vélo	Monter descendre du vélo à l'arrêt	Démarrer un pied au sol	Conduire son vélo en ligne droite	Conduire son vélo en slalom simple	Effectuer un virage à 90°	Franchir un petit obstacle	Rouler dans un couloir étroit	Rouler en enlevant un appui	Changer ses vitesses	Prendre des informations en roulant	Ralentir freiner et s'arrêter					
CELAIRE	Jacques	31/12/09	Cejrat	Espartignac	15	10/11/19	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
HEAT	Aline	18/02/10	Turgot	Tulle	15	10/06/18	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
XYZ	Dept	21/01/12	Dess Rivières	Tulle	13	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1				
XYZ	Dept	22/01/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
XYZ	Dept	23/01/12			13	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1				
XYZ	Dept	24/01/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
XYZ	Dept	25/01/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
XYZ	Dept	26/01/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
XYZ	Dept	27/01/12			13	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1				
XYZ	Dept	28/01/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
XYZ	Dept	29/01/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
XYZ	Dept	30/01/12			5	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
XYZ	Dept	31/01/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
XYZ	Dept	01/02/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
XYZ	Dept	02/02/12			15	10/11/21	PRECIGOUT Emmanuel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				

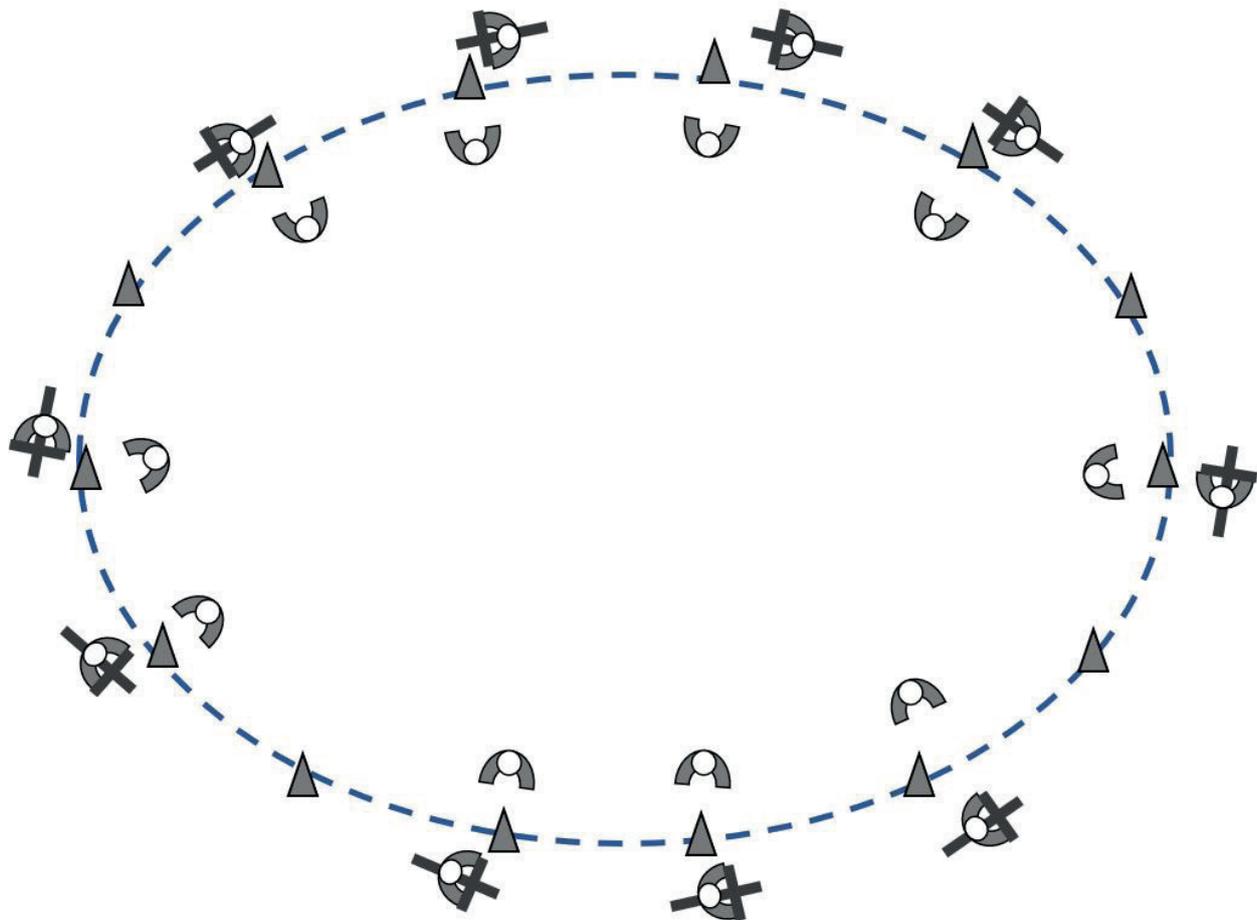
Le tableur ci-dessus a été élaboré afin de suivre l'avancée des enfants sur le continuum éducatif du SRAV. Ce fichier vous sera transmis par l'Usep dans le cas où vous utilisez les vélos du projet vélo cycle 2. Dans le cas contraire, contactez l'Usep. Il suffira de remplir les noms, prénoms, date de naissance, nom de l'école, nom de l'intervenant valideur et de renseigner par un 1 les compétences validées. Ce tableau sera à renvoyer à l'USEP. Ainsi, nous pourrons suivre l'ensemble d'une génération sur notre département et accompagner au mieux le déploiement du « Savoir rouler à vélo » afin que chaque enfant puisse accéder à une autonomie à vélo sur la voie publique avant l'entrée au collège. Ce document est strictement interne à l'Usep et aux référents SRAV de la Corrèze.

Prise en main : 5 min

Les enfants doivent être capables de nommer les différents éléments du vélo mais aussi de reconnaître les éléments et les problèmes de sécurité de son vélo. A chaque début de séance, il faut vérifier le serrage des roues, le gonflage des pneus, le serrage de la potence et les freins. On peut montrer deux ou trois éléments supplémentaires du vélo pour réactiver ce qui a été fait en classe.

Échauffement collectif : 15 min

Dans le cas où vous avez un vélo pour deux, les élèves fonctionnent en binômes (par taille). Celui qui est sans vélo se place à l'intérieur de la zone. Il reste en attente ou suit son partenaire en marchant ou en courant, etc.



Plus de plots que de vélos.

Exercices réalisés « au signal » : chaque exercice est réalisé 3 ou 4 fois (sur un tour ou 2) puis on échange le vélo avec son binôme.

Types d'exercices

Manipulation

Marcher à côté du vélo... au signal...

- Pousser et guider son vélo (mains guidon, mains guidon + selle...).
- Freiner et monter sur le vélo...redescendre de l'autre côté.
- Freiner, faire le tour par l'avant / l'arrière, monter sur le vélo...redescendre de l'autre côté.
- Freiner, monter sur le vélo, démarrer en pédalant, s'arrêter en freinant, redescendre, recommencer.
- Échanger son vélo avec son partenaire.

Sur le vélo : au signal...

- Démarrer avec la pédale au cadre et s'arrêter au signal suivant.
- Freiner / s'arrêter : poser le pied gauche à droite ou à gauche le plus près possible du plot, idem autre pied, roue avant à droite le plus près possible sans toucher le plot, roue avant à gauche le plus près possible sans toucher le plot, roue face au plot le plus près possible sans le toucher, idem avec la roue arrière, « à cheval sur un plot ».
- Rouler puis lâcher un appui (pied ou main / G ou D). Faire de même en enlevant 2 appuis, voire 3 appuis. Pour rappel 5 appuis existent : main droite, main gauche, pied droit, pied gauche et fesses.
- Rouler en mettant toutes les vitesses à droite, à gauche, à chaque tour descendre une vitesse, à chaque tour monter une vitesse, monter une vitesse tous les deux plots, descendre une vitesse tous les deux plots, réagir selon l'information (monter ou descendre, facile ou difficile).
- Jouer à « Jacques a dit » : enlever un appui, toucher sa main gauche avec sa main droite, toucher son coude gauche, toucher sa cheville droite, toucher son casque, enlever deux appuis, descendre et faire le tour du vélo, etc. pas de limites à l'imagination...



Pédale au cadre : au démarrage, la pédale la plus haute se retrouve au niveau du cadre du vélo



Exemple d'organisation dans un cour d'école.



À cheval sur un plot (ou quille sous le pédalier) : le plot se retrouve entre la roue avant et la roue arrière.

Ateliers 35 min :

5 min de présentation des ateliers + 30 min de pratique

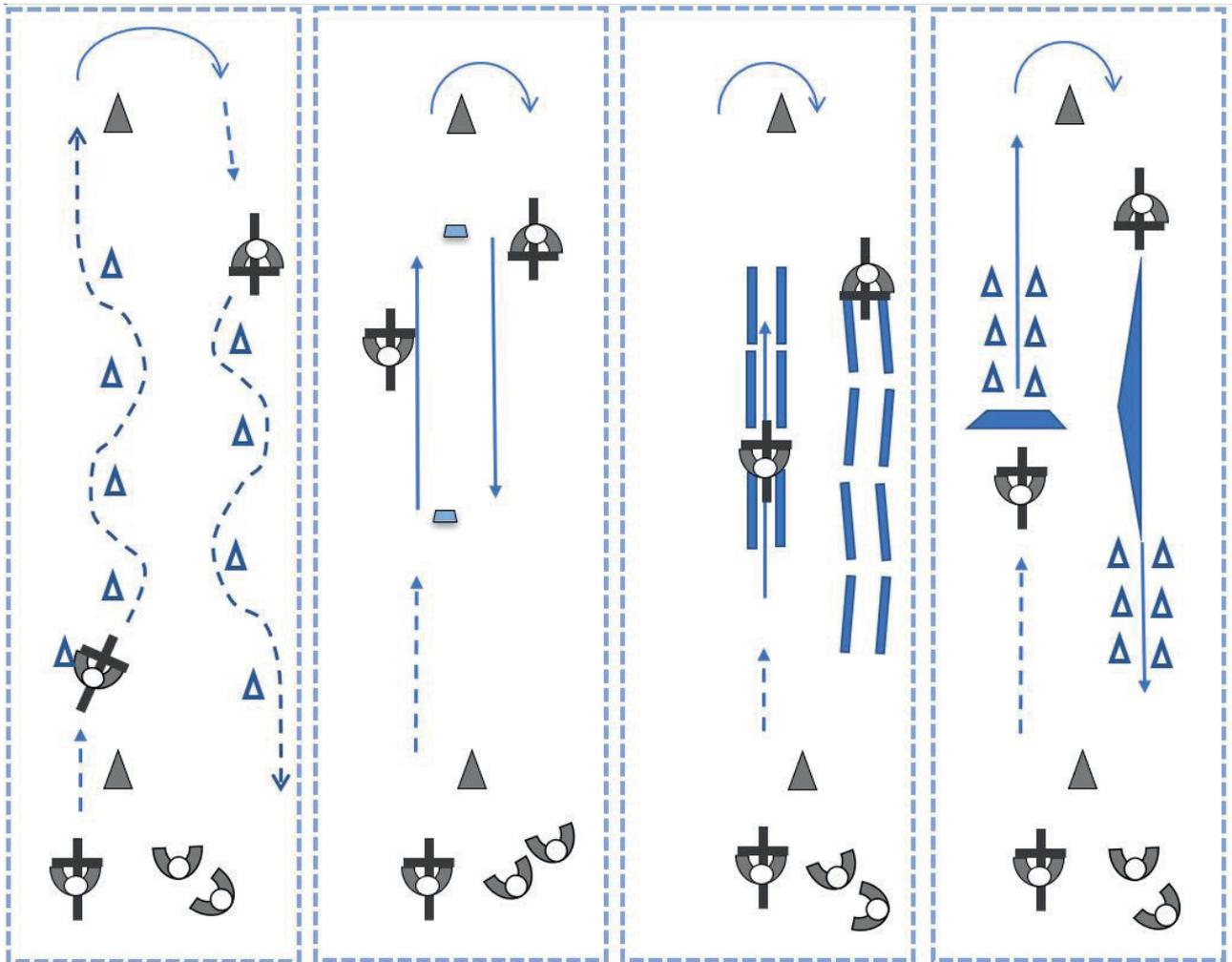
Afin d'avoir une pratique la plus importante possible pour les enfants, nous vous recommandons de mettre en place 4 à 5 ateliers par séance. Nous aurons ainsi 4 à 6 enfants par atelier. Rotations toutes les 5 à 7 min (au moins 5 passages sur chaque atelier) ou plus si les élèves fonctionnent en binômes. Prévoir au moins 2 passages consécutifs par binôme.

Les ateliers « en file indienne » avec l'ensemble des enfants sont à proscrire.

Prévoir en largeur 5m pour un atelier et 15m à 20m de longueur.

Si vous avez un vélo pour deux enfants, la rotation des binômes doit se faire après chaque aller-retour.

Nous vous proposons ci-dessous 8 ateliers qui permettent de préparer le test « savoir pédaler ».



Atelier n°1 : attendu Slalomer

Passer à l'extérieur des plots à droite et à gauche sans les toucher

Complexification : réduire la distance entre les plots, décaler les plots vers l'extérieur, la roue avant passe d'un côté du plot et la roue arrière de l'autre côté (trajets différents)

Simplification : agrandir la distance entre les plots, réduire la taille des plots

Observables : trajectoires trop tendues ou trop larges, vitesse trop lente ou trop rapide avec des freinages saccadés.

Atelier n°2 : attendu Enlever un appui

À chaque passage, mettre la main sur son casque entre les deux plots.

Complexification : enlever deux ou trois appuis (5 appuis sur le vélo = mains, pieds, fesses), prendre une balle dans un carton sur une chaise et reposer la balle sur une autre chaise avec carton.

Simplification : enlever et remettre la main plusieurs fois pendant le trajet, donner une balle au départ de l'atelier et la reposer dans le carton, essayer de la reprendre au retour.

Observables : porter le regard loin pour s'équilibrer.

Atelier n°3 : attendu Passage étroit en position « cavalier »

(debout)

Se lever avant de rentrer dans la zone de 30cm de largeur (ligne droite) ou 40cm de largeur (ligne courbe) et ne pas toucher les bandes

Complexification : réduire la largeur (20cm et 30cm), inclure un petit obstacle (planchette), baliser par des plots de 40cm de hauteur.

Simplification : agrandir la largeur (40 cm et 50 cm). Sans zone, se lever et s'asseoir le plus de fois possible sur l'aller-retour.

Observables : porter le regard loin, Jambes et bras tendus ou très légèrement fléchis.

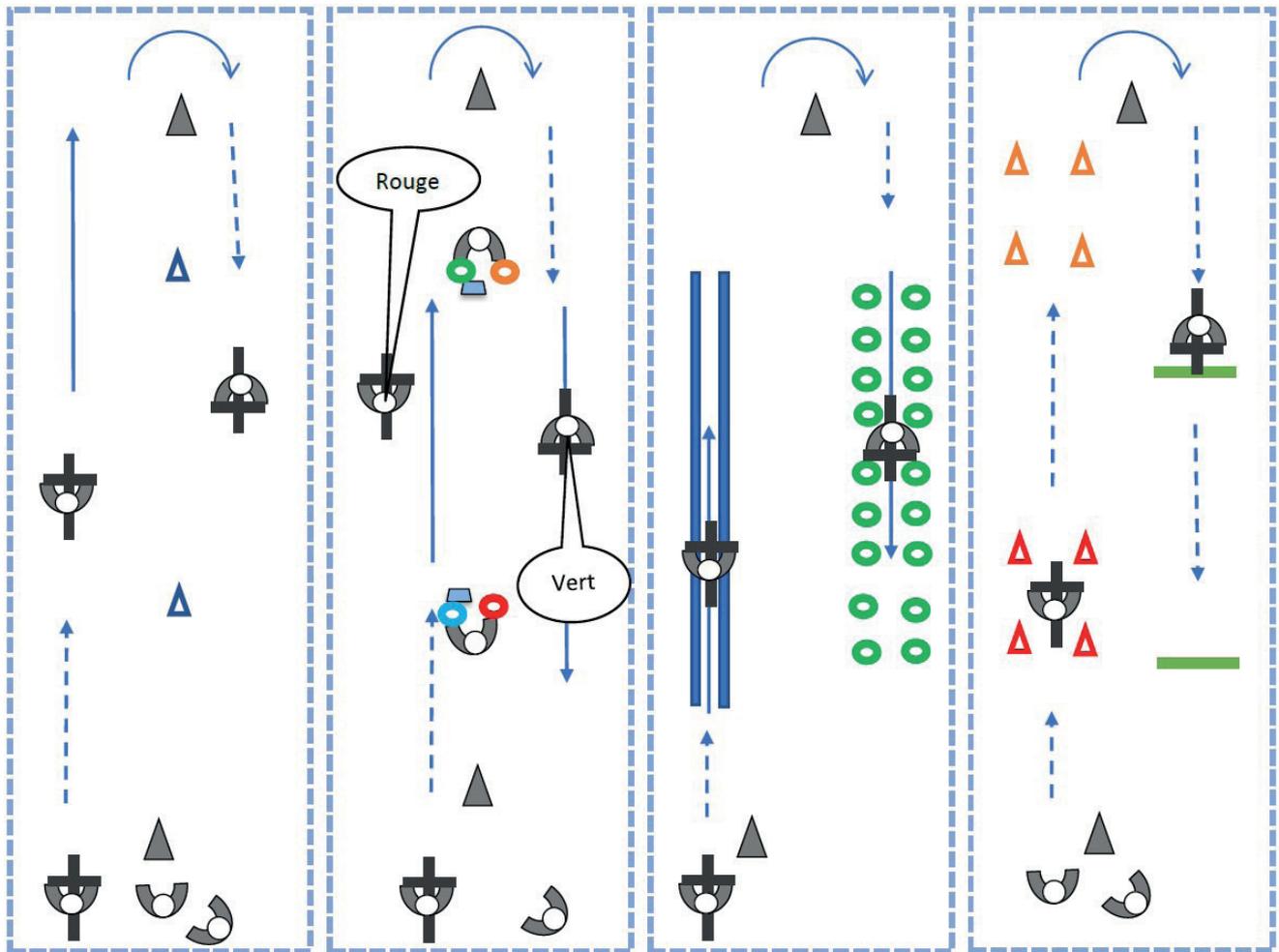
Atelier n°4 : attendu Franchir l'obstacle

Passer l'obstacle (plan incliné 10cm) et conserver sa direction (largeur zone 30cm)

Complexification : augmenter la hauteur de l'obstacle, varier les obstacles, augmenter la hauteur des plots, se mettre en position de cavalier

Simplification : mettre une planche au sol de 2cm, utiliser la nature du terrain (un léger trou), agrandir la largeur de la zone après l'obstacle (40cm).

Observables : conserver sa direction après l'obstacle, se mettre en cavalier avant l'obstacle.



Atelier n°5 : attendu Changer de vitesse au guidon

Sur l'aller, monter deux vitesses = on force moins.

Sur le retour, descendre deux vitesses = on force plus.

Complexification : monter toutes les vitesses à l'aller puis prendre la bonne vitesse pour tourner et descendre toutes les vitesses au retour.

Simplification : changer une vitesse à l'aller et une vitesse au retour quel que soit le choix de monter ou descendre une vitesse.

Observables : relâcher la pression sur les pédales quand on change, éviter les bruits du dérailleur.

Atelier n°6 : attendu Prendre une information en roulant

Après avoir dépassé la personne qui tient les plots, on tourne la tête derrière et on indique la couleur du plot montré.

Complexification : répondre à une multiplication ou consigne.

Simplification : montrer le plot lorsque l'enfant passe à côté des plots.

Observables : se retourner sans changer de direction, tourner les épaules et ouvrir le bassin.

Atelier n°7 : attendu Rouler en ligne droite

Rouler en position assise sans toucher les plots

Largeur marquage 40cm ou plots 20cm de hauteur

Complexification : largeur marquage 30cm ou plot >20cm.

Simplification : largeur 50cm ou mini-cônes.

Observables : éviter d'aller trop doucement ou trop vite, avoir le bon rapport de vitesse, porter le regard loin à hauteur des yeux.

Atelier n°8 : attendu Ralentir-Freiner S'arrêter dans une zone

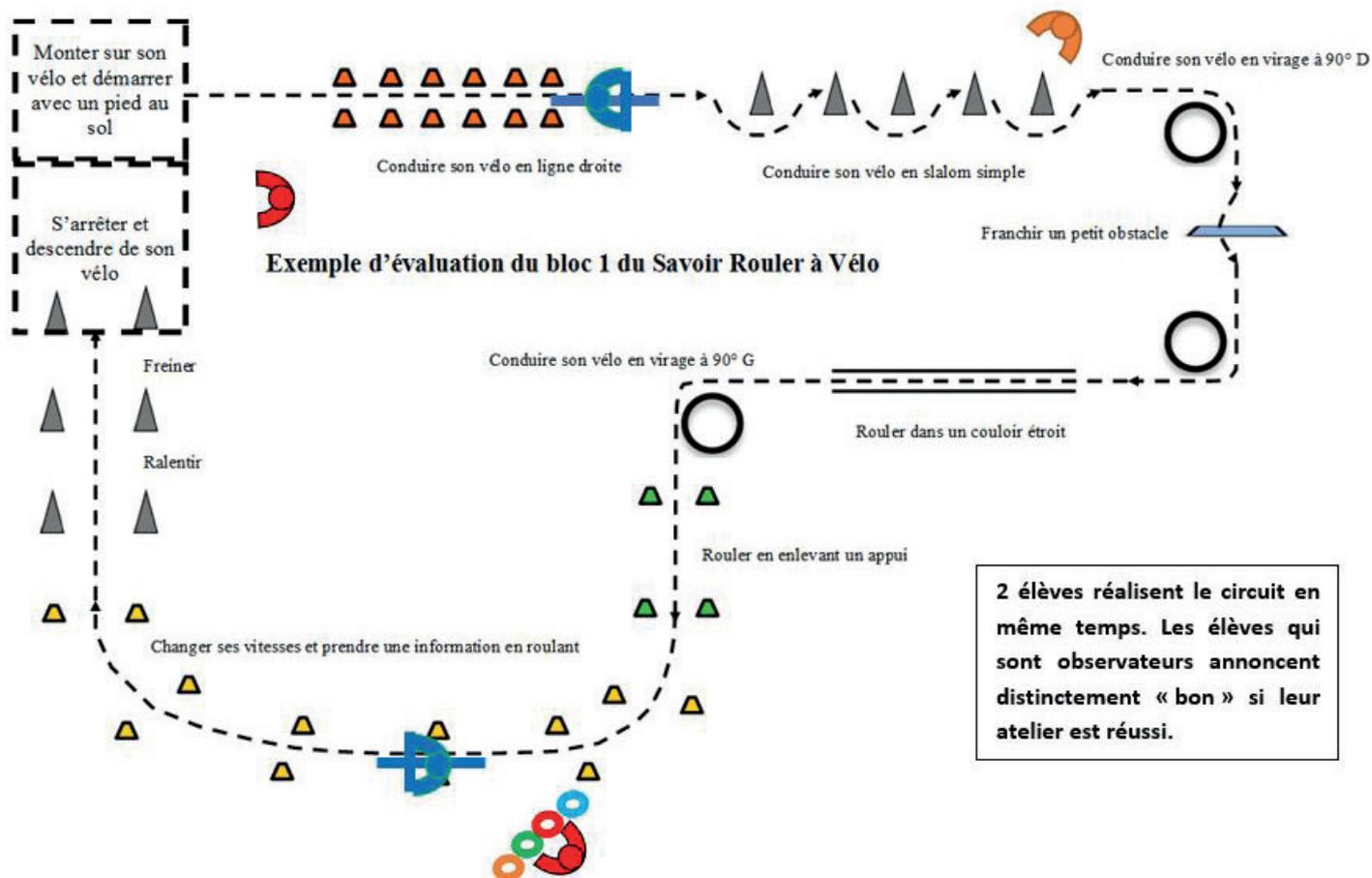
Prise de vitesse et s'arrêter dans la zone rouge avec le frein arrière / Prise de vitesse et s'arrêter dans la zone orange avec le frein avant / Au retour, prise de vitesse et arrêt de précision avec la roue avant sur les bandes.

Complexification : réduire la longueur de la zone de freinage ou mettre des lattes sur des plots ou face obstacle.

Simplification : agrandir la zone de freinage ou mettre une zone pour la roue avant.

Observables : freinage progressif sans à-coups, tout le vélo est dans la zone ou la roue sur la latte, pas de traces de freinage.

2. Lors d'une séance spécifique de fin de séquence, 60 min



Autre organisation possible avec deux intervenants : enseignant + adulte agréé



Organisation : le premier intervenant gère les ateliers techniques à l'intérieur de l'espace de roulage. Le second adulte, prend en charge le roulage des enfants avec des consignes qui peuvent être identiques à celles de la partie « 2. Echauffement collectif » du document.



Intérêts : travail en 1/2 groupe, plus de temps de pratique individuel pour les enfants, plus de capacité à interagir avec les enfants.

Point particulier : un enfant qui ne peut pratiquer peut-être observateur sur un atelier ou donner des signaux sur la partie « roulage » après que les consignes aient été données par l'enseignant.



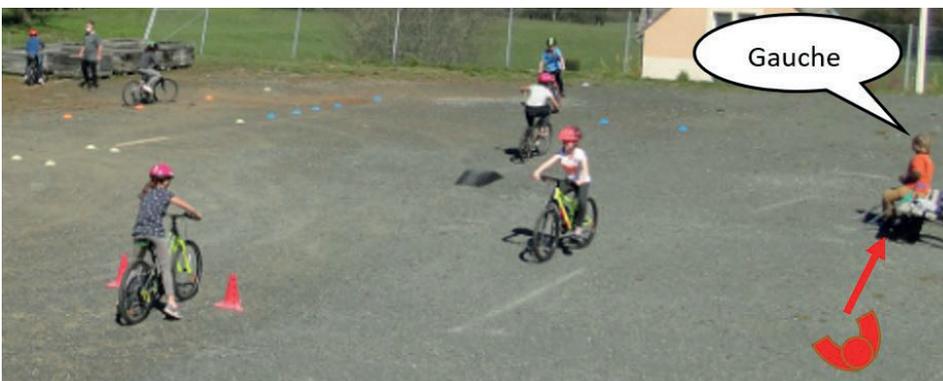
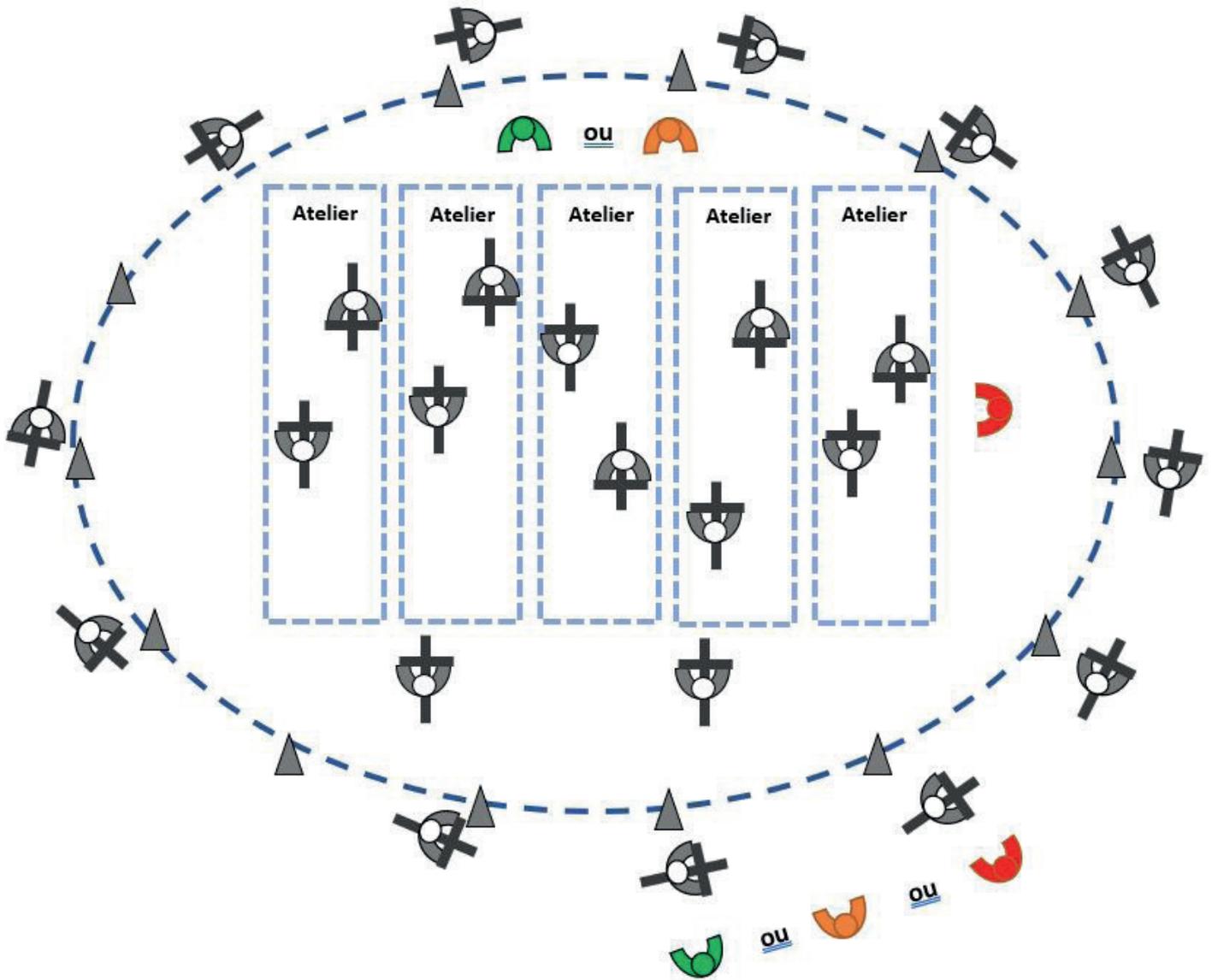
Adulte agréé



Enseignant



Élèves dispensés, observateurs ou acteurs



Gauche

Consigne donnée à l'élève :

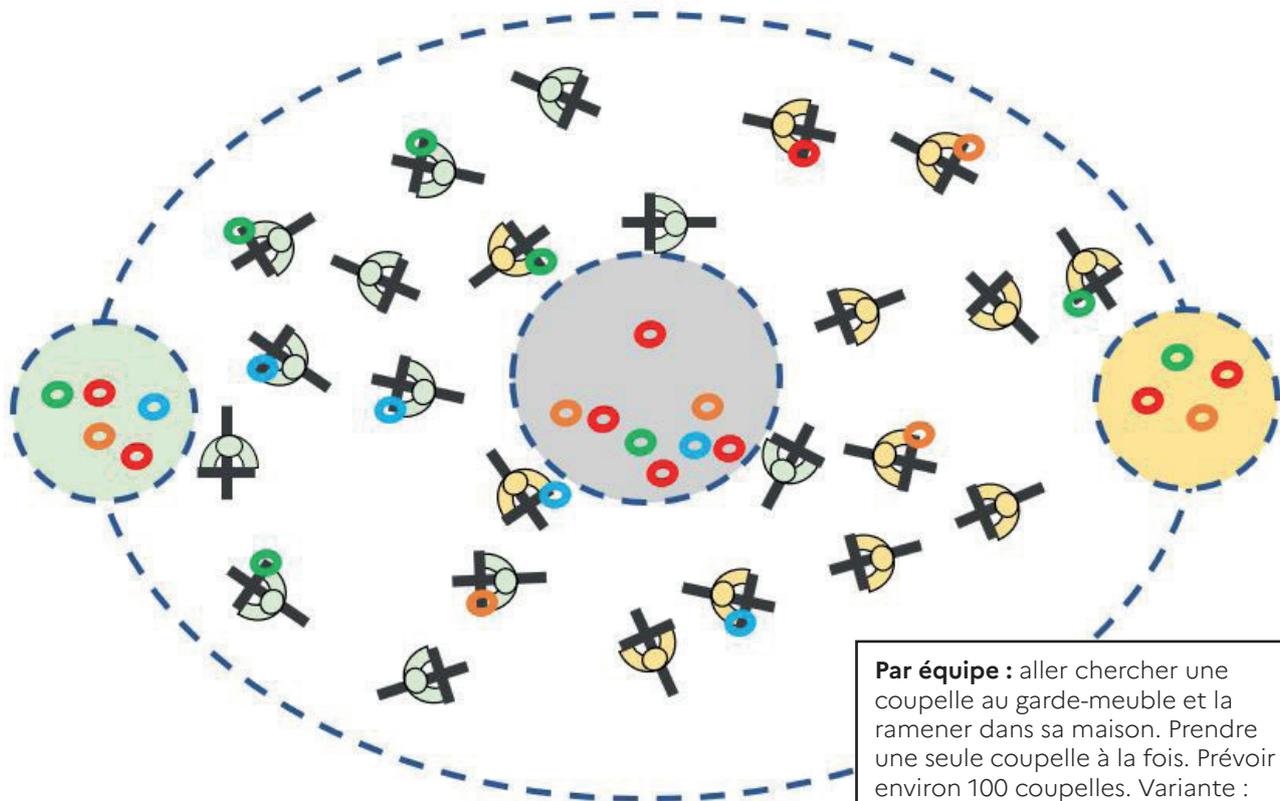
Quand ton copain a passé l'obstacle, tu lui dis droite ou gauche. Il doit lâcher le guidon, donner la bonne direction avec le bras tendu et tourner du bon côté.

Compétences développées sur l'atelier avec des élèves de CM1 et CM2 :

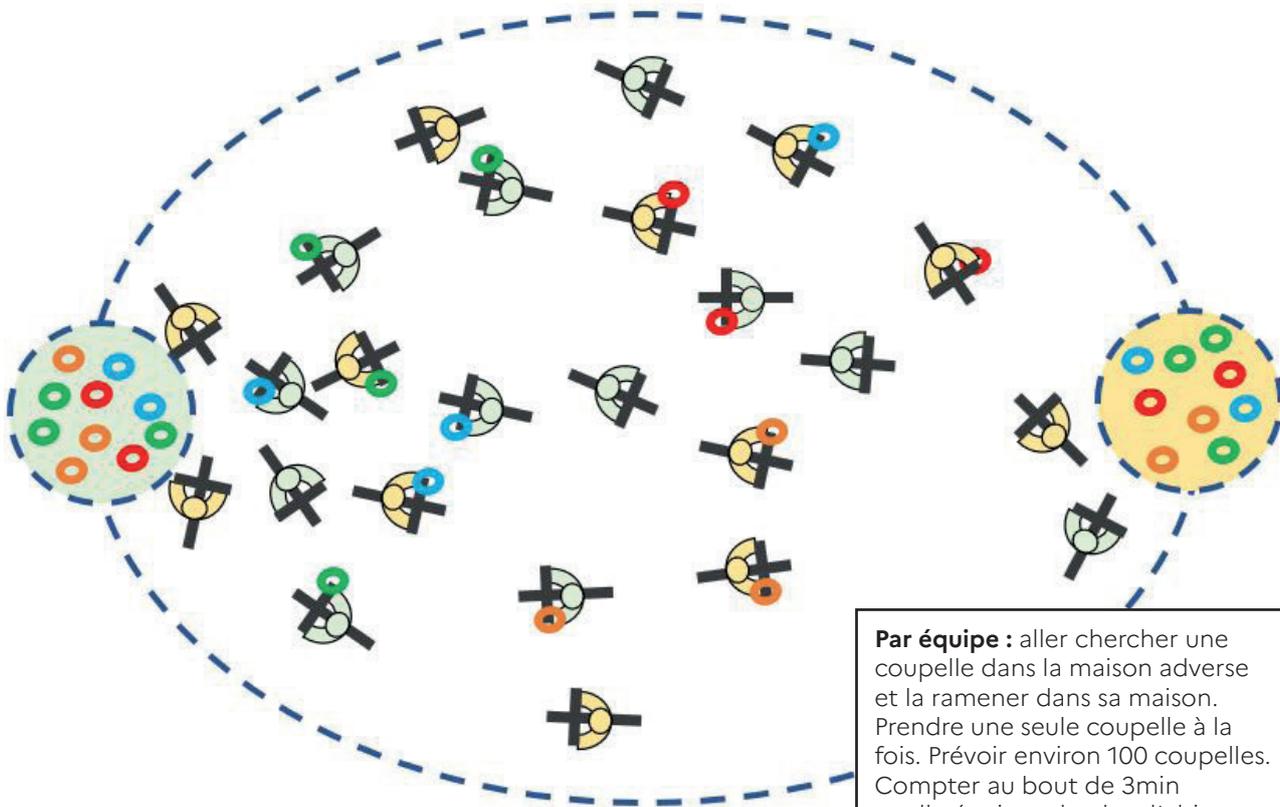
démarrer en ligne droite, franchir un obstacle, prendre une information en roulant, lâcher un appui, prendre un virage à 90°.

Jeux de fin de séance si vous optez pour une séance d'évaluation spécifique.

1. Jeu des déménageurs

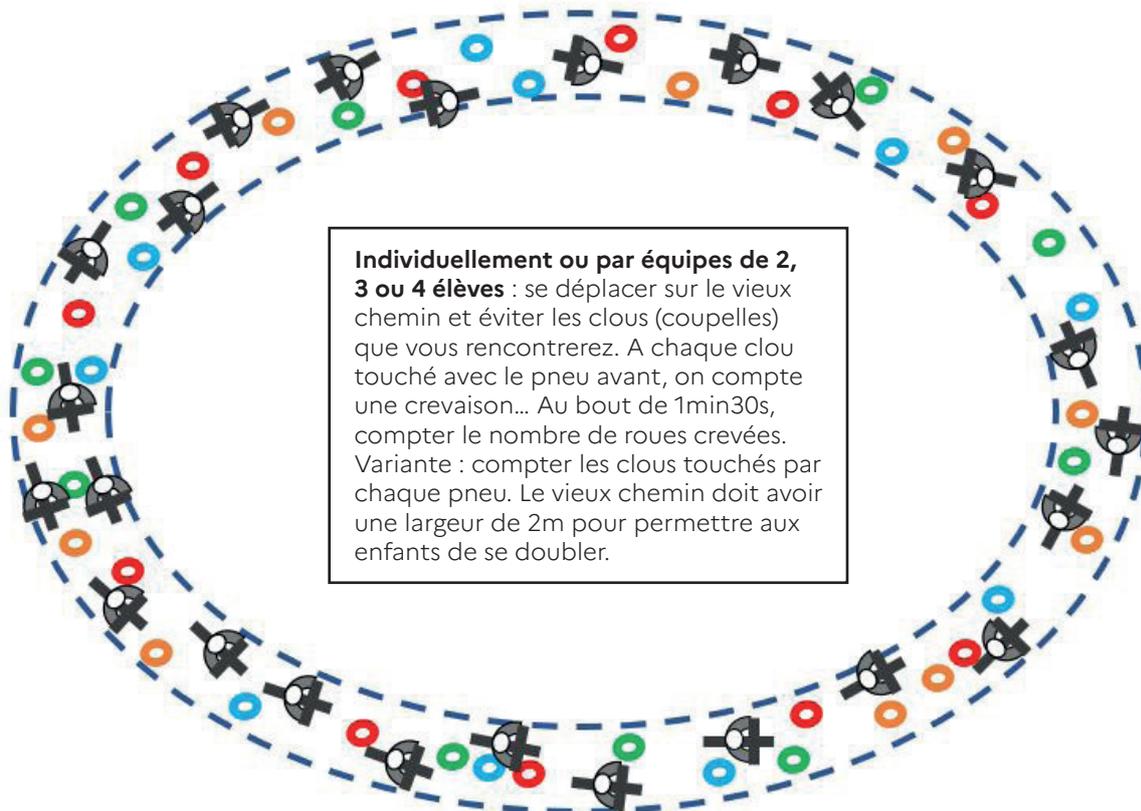


Par équipe : aller chercher une coupelle au garde-meuble et la ramener dans sa maison. Prendre une seule coupelle à la fois. Prévoir environ 100 coupelles. Variante : 3 équipes (3 maisons) de 8, 4 équipes (4 maisons) de 6.

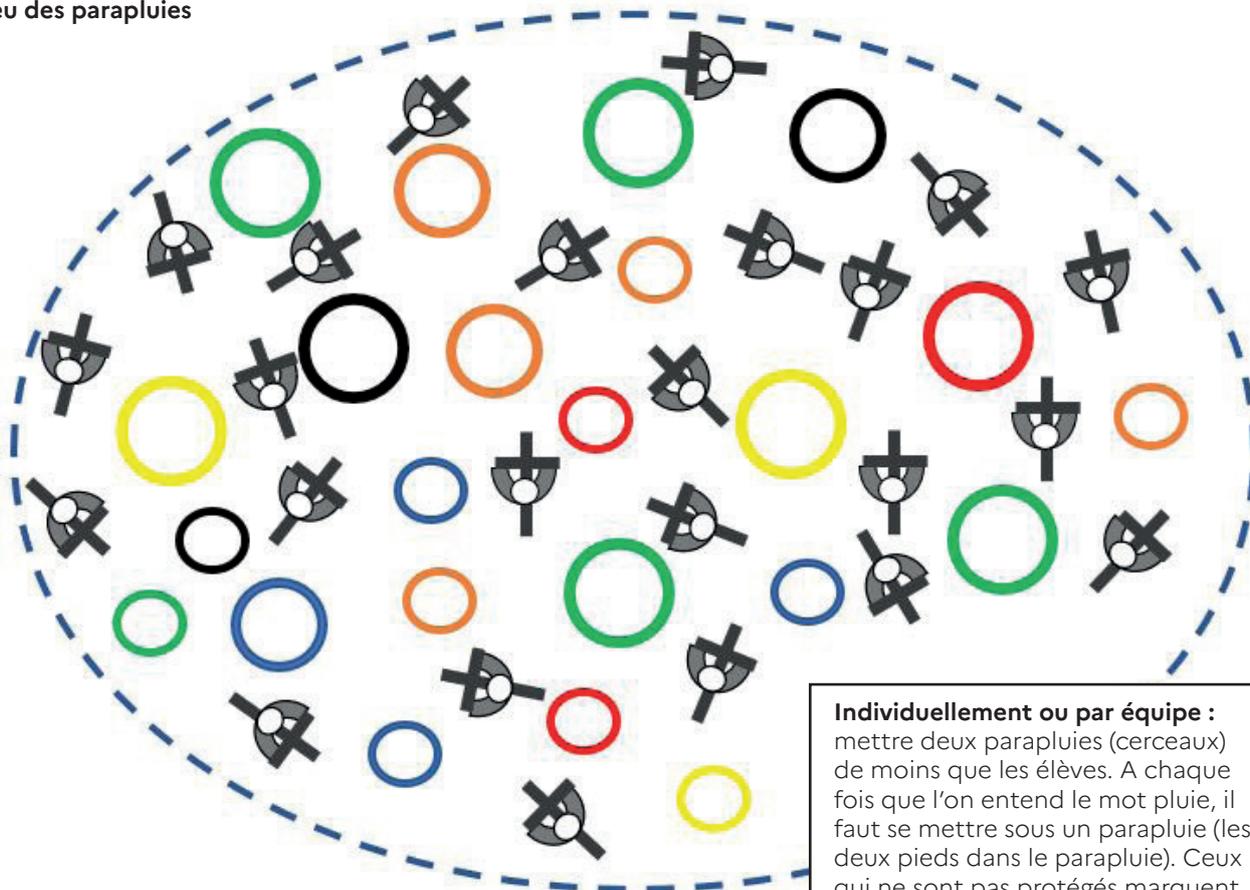


Par équipe : aller chercher une coupelle dans la maison adverse et la ramener dans sa maison. Prendre une seule coupelle à la fois. Prévoir environ 100 coupelles. Compter au bout de 3min quelle équipe a le plus d'objets. Variante : 3 équipes (3 maisons) de 8, 4 équipes (4 maisons) de 6.

2. Jeu des clous

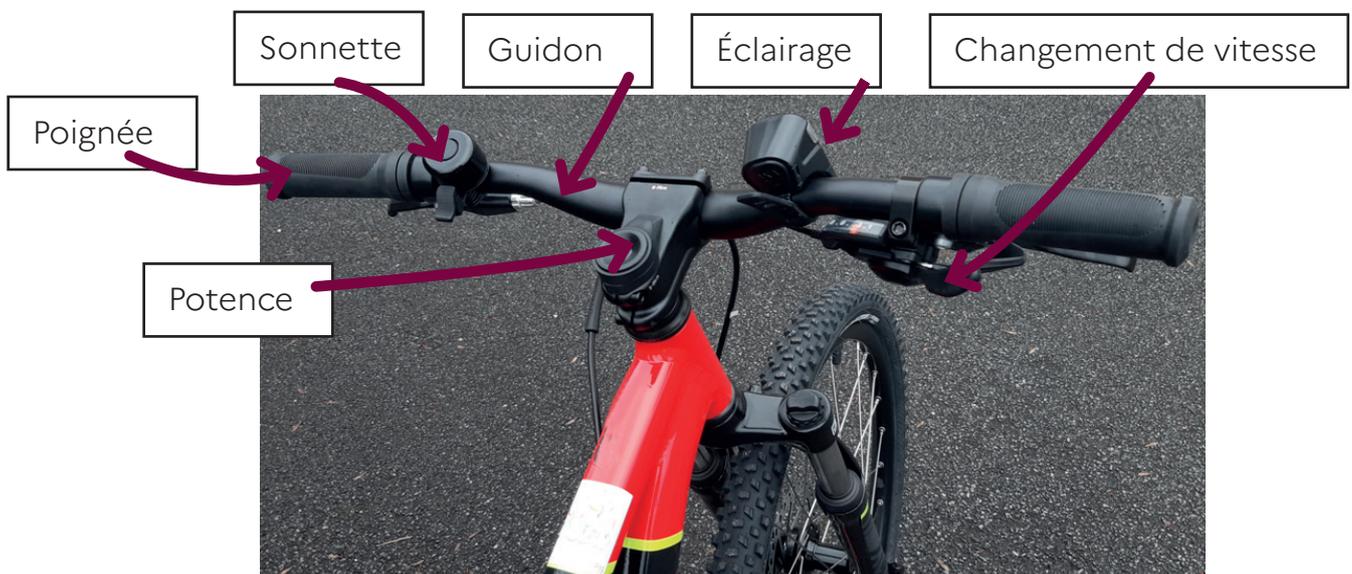
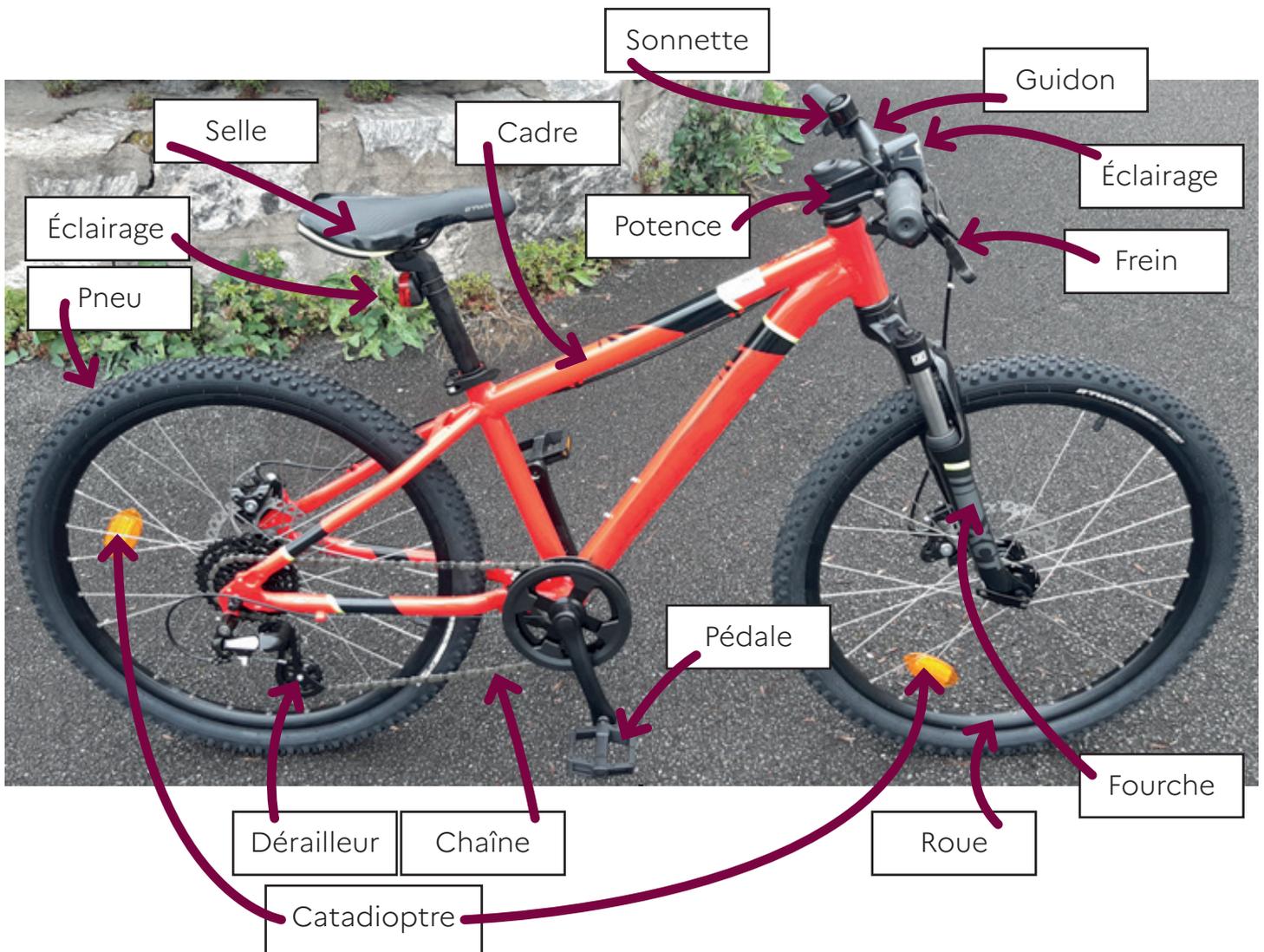


3. Jeu des parapluies



Fiche pédagogique

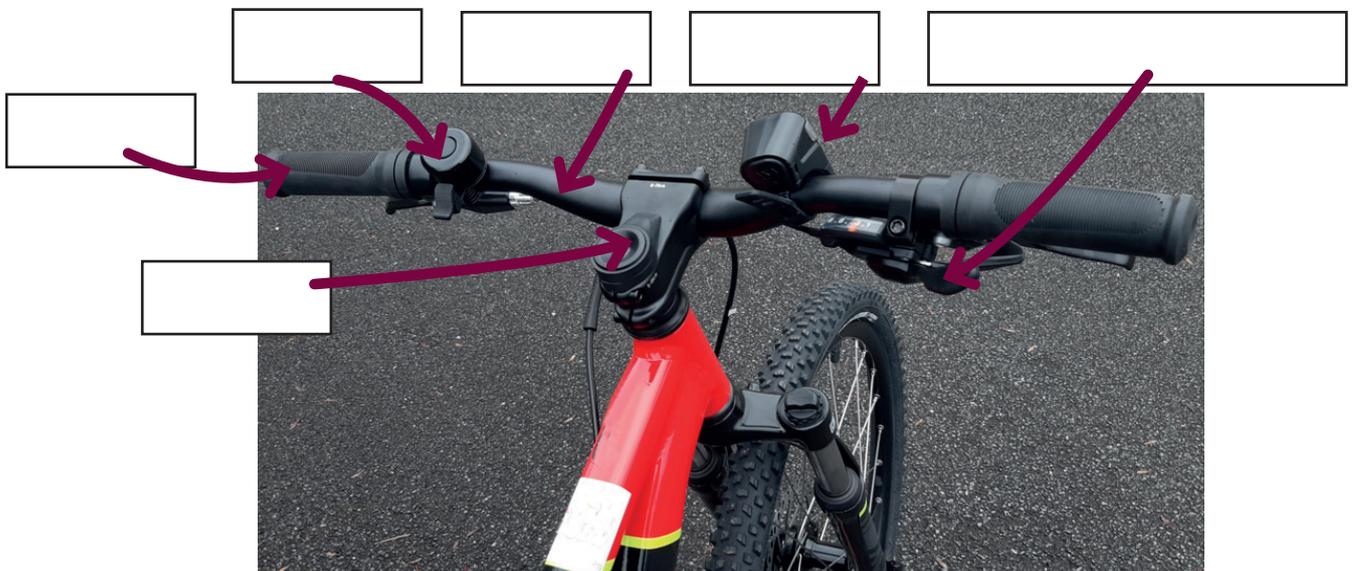
Nommer les éléments du vélo



Fiche pédagogique

Nommer les éléments du vélo

Evaluation : Replacer les bons éléments dans les bons cadres sur les deux schémas. Certains éléments se retrouvent sur les deux schémas : Cadre / Chaîne / Changement des vitesses / Catadioptres / Dérailleur
Eclairage / Fourche / Frein / Guidon / Pédale / Poignée / Potence Pneu / Roue / Selle / Sonnette



Fiche pédagogique

Rouler sans casque : quels sont les risques ?

Selon l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR), le risque pour un cycliste d'être victime d'un accident est trois fois plus élevé que pour un automobiliste. **Le risque d'être gravement blessé est seize fois plus élevé que pour un automobiliste.** Les blessures dues à un choc sur le crâne demeurent la première cause de décès chez les cyclistes.

Ce que dit le code de la route

En circulation, le conducteur et le passager d'un cycle, s'ils sont âgés de moins de 12 ans, doivent porter un casque conforme à la réglementation relative aux équipements de protection individuelle. Ce casque doit être attaché

Bien choisir son casque à vélo

Un casque doit avant tout permettre de se protéger en cas de chute. Toutefois, vous devez aussi le choisir en fonction de son ergonomie afin que celui-ci soit le plus confortable pour vous. Si ce n'est pas le cas, il risque de vous gêner et vous seriez tenté de ne pas le porter. Il est donc important de demander conseil lors de votre achat et de procéder à des essayages. Vous devez notamment veiller à :

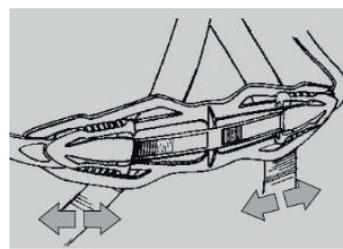
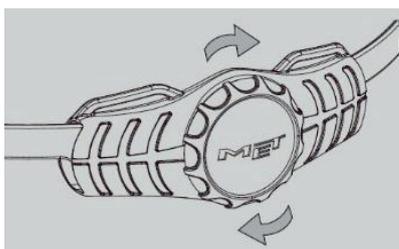
- choisir la bonne taille ;
- vérifier que le casque n'entrave pas la visibilité ;
- vérifier que le casque ne tombe pas en arrière, une fois attaché.



Bien régler son casque à vélo

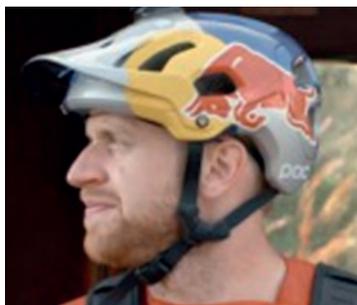
Réglage du tour de tête

Deux systèmes vous permettent ce réglage. Le premier avec une molette, l'autre avec des crans manuels. Il s'agit d'appliquer une pression sur l'arrière du crâne afin que le casque épouse le plus possible sa forme.



Réglage des sangles latérales

Il faut régler leur longueur afin qu'elles puissent former un « Y » de chaque côté de vos oreilles. Dans l'idéal, le Y se forme 2cm en dessous de l'oreille. Après avoir trouvé la bonne longueur, vous pouvez boucler le système de fermeture de la sangle jugulaire ou mentonnière.



Réglage de la jugulaire

Au niveau de la mentonnière, il faut serrer raisonnablement. Si vous pouvez glisser deux doigts entre la sangle et le menton, c'est que le réglage est bon. Si en ouvrant la bouche, vous ressentez une gêne, il faut très légèrement rallonger la sangle.



Fiche pédagogique

Jusqu'à quel âge est-il obligatoire de porter un casque ? On conseille fortement de le porter après même si ce n'est plus obligatoire ! Entoure la bonne réponse :

10 ans

12 ans

14 ans

16 ans

Que faut-il régler pour bien positionner un casque ?

1.....

2.....

3.....

Entourez le casque qui est parfaitement positionné :



Que doivent former les sangles latérales pour qu'elles soient bien réglées ?

.....

Avec quoi peux-tu régler le tour de tête ?

.....

Comment peux-tu savoir si la sangle jugulaire est bien réglée ?

.....

Quel test peut vous permettre de savoir si tout est bon dans les réglages de votre casque ?

.....

Ressources et photographies

Moteur de recherche = Réseau canopé16 ateliers pour se jouer des obstacles

Infographie: Le casque fait le cycliste : <https://support.decathlon.fr/comment-bien-mettre-son-casque-de-velo>

Comment bien régler son casque : http://www.vttour.fr/articles/read_85.html

Casque de vélo : Les têtes intelligentes se protègent : <https://www.bfu.ch/fr/conseils/casque-de-velo>

Documents du site savoir rouler à vélo : <https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/>

Photographies : Arnaud Pierre LEYRIS, Jean Paul BARTHOUT, Martin ROY, Emmanuel PRECIGOUT.

Pour aller plus loin

Pré Bloc 1 : Apprendre à faire du vélo au cycle 2 - Equipe EPS Corrèze - 2015

Bloc 1 et 2 : L'enfant à vélo – Support d'apprentissage pour l'enfant cycliste – cycle 3 – Association prévention routière



**RÉGION ACADÉMIQUE
NOUVELLE-AQUITAINE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

5 rue Joseph de Carayon-Latour
CS 81499 33 060 BORDEAUX Cedex
Tél. : 05 57 57 38 00
www.ac-bordeaux.fr
@AcBordeaux @RANouvAquitaine



Directrice de la publication :

Anne Bisagni-Faure
Rectrice de la région académique Nouvelle-Aquitaine
Rectrice de l'académie de Bordeaux
Chancelière des universités

Responsable de l'édition et conception graphique :

Service communication de l'académie de Bordeaux

Contenu : Jean-Paul Barthout, CPD EPS et Emmanuel Precigout, professeur de sport

Mise en forme : Emmanuel Precigout

Version 1 / janvier 2022