

ateliers vélo



Livret de l'animateur

atelier vélo

A R E N E



Ile-de-France

Sommaire

INTRODUCTION.....	3
I. PRESENTATION ET CONTENU DU KIT DE FORMATION _____	4
Présentation générale des ateliers vélo _____	5
Présentation du livret de l'animateur _____	8
II. FORMATION A LA PRATIQUE DU VELO URBAIN : PRECONISATIONS GENERALES _____	11
L'animateur vélo _____	12
L'organisation de sorties à vélo _____	15
III. CONSEILS POUR METTRE EN PLACE LES ATELIERS VELOS _____	22
Atelier 1 : Avantages du vélo _____	28
Un atelier tous publics _____	29
Atelier 2 : Apprentissage et maîtrise du vélo _____	33
Contenu et déroulement _____	34
Module 1 : Niveau initiation _____	36
Module 2 : Niveau perfectionnement _____	40
Atelier 3 : Circuler en ville _____	44
Contenu et déroulement _____	45
Atelier enfants : circuler en ville _____	47
Atelier jeunes et adultes : circuler en ville _____	49
Atelier jeunes : Etude d'un accident vélo ou deux roues _____	51
Atelier tous publics : circuit ouvert en ville _____	53
Atelier 4 : Initiation à la mécanique _____	58
Préparer l'atelier mécanique _____	59
Atelier tous publics _____	62
ANNEXES _____	65
Annexe 1 Partenaires et financements en Ile-de-France _____	66
Annexe 2 Argumentaire thématique pour le vélo en ville _____	72
Annexe 3 Livret mécanique _____	78
Annexe 4 Fiche type de préparation et de séance _____	97
Annexe 5 Fiche type de bilan de séance _____	99
Annexe 6 Outil d'évaluation de l'atelier 2 _____	101
Annexe 7 Outil d'évaluation de l'atelier 3 _____	103
Annexe 8 Outil d'évaluation de l'atelier 4 _____	104
Annexe 9 Outils de suivi de la progression _____	106



Introduction

Pourquoi des ateliers vélo ?

Depuis quelques années le vélo est en plein essor et constitue à la fois un moyen de déplacement adapté à la ville et une activité de loisirs et d'évasion.

L'ARENE Ile-de-France, dans le cadre d'un appel à projet, a confié la réalisation d'un guide général sur l'éducation au vélo au bureau d'étude Altermodal - INDDIGO et à l'association AICV / Culture Vélo.

Ce document s'appuie sur une expérimentation de terrain réalisée auprès des cibles et conjointement par les associations Voiture & co et AICV / Culture Vélo.

En effet, enseigner le vélo, ce n'est pas simplement apprendre à pédaler :

- c'est une activité pluridisciplinaire, qui fait intervenir différents thèmes que nous avons organisés en atelier, dont les contenus sont respectivement adaptés aux cibles ;
- la pédagogie est un élément moteur de la pratique notamment chez les jeunes, enseigner le vélo c'est apporter un don essentiel pour les nouvelles générations : la mobilité active ;
- le vélo joue un rôle important dans l'accès à l'autonomie et la mobilité : permettre à des jeunes et à des adultes d'apprendre à faire du vélo ou à se perfectionner ;
- par ailleurs, ce mode de déplacement peu cher peut jouer un rôle dans les parcours d'insertion pour des publics en difficulté ou de retour à l'emploi.

Des initiatives de formation au vélo en ville ont été identifiées au niveau d'associations de cyclistes, de collectivités locales et de nouvelles structures dites agences locales de mobilité (ALM), comme la Maison des Transports de Voiture & co, qui encouragent et facilitent la pratique des modes alternatifs et notamment le vélo.

Les agences locales de mobilité en Ile-de-France constituent en effet des relais de proximité essentiels pour développer la formation au vélo sur un territoire. L'ARENE a souhaité apporter un kit de formation clé en main aux animateurs de collectivité et d'association, en particulier, d'ALM, souhaitant mettre en place des actions d'apprentissage multi-cible du vélo en ville.

Le présent dossier entend donc répondre aux attentes des responsables de structures, des animateurs et des éducateurs, qui souhaitent monter des projets ou animer des séances vélo et ainsi mieux répondre aux demandes de nouveaux cyclistes, qu'ils soient enfants, jeunes ou adultes.

Le présent dossier est composé :

- Des fiches d'atelier, par cibles et par thèmes
- Du livret de l'animateur



Présentation et
contenu du kit de
formation



Présentation générale des ateliers vélo

Objectifs

- Contribuer à l'utilisation du vélo en ville en formant les citoyens, jeunes et moins jeunes, à son usage : tel est la finalité des ateliers vélo.
- Les ateliers vélo sont un kit de formation au vélo en ville. Ils ont pour buts d'encourager et de faciliter le développement de l'apprentissage du vélo pour tout âge par les acteurs de la mobilité qu'ils soient publics ou associatifs.
- D'un point de vue plus opérationnel, l'ARENE souhaite apporter un ensemble d'outils clé en main, reproductibles (version pdf téléchargeable sur www.areneidf.org) et adaptables (version modifiable à la demande).

Tout d'abord, nous aborderons les cibles et les thèmes d'ateliers, avant de traiter du contenu des kits.

Cibles

Il s'agit de toucher l'ensemble des cyclistes. En effet le vélo s'apprend à tous les âges, il suffit de constater sur le terrain et dans les médias, que la demande des adultes s'amplifie.

Les ateliers vélo ont donc été conçus pour être adaptés à un large public, traités en trois cibles par tranche d'âge :

- **Les enfants** : 7 / 11 ans (équivalent à l'âge des élèves de l'école primaire)
- **Les jeunes** : 12 / 17 ans (équivalent à l'âge des élèves en classes secondaires)
- **Les adultes** : 18 ans et plus

Ateliers

Les ateliers vélo proposent un **apprentissage complet du vélo en ville en quatre ateliers** permettant d'aborder un large champ d'objectifs pédagogiques. Les thèmes présentés traitent du vélo dans sa globalité.

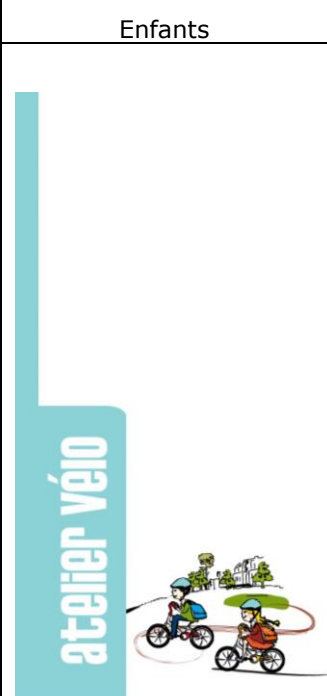
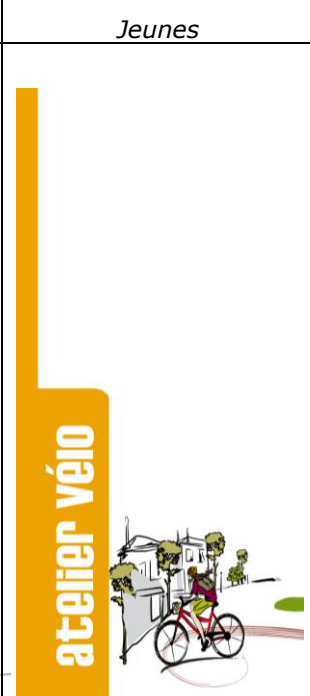
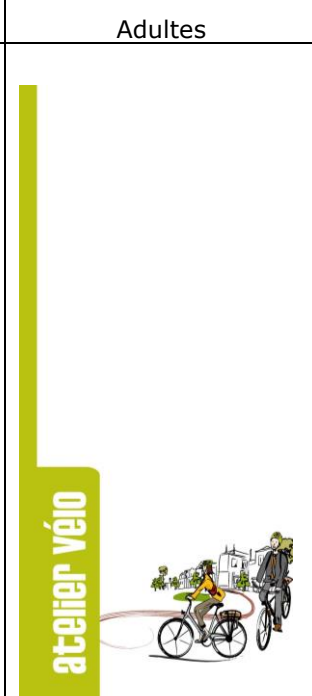
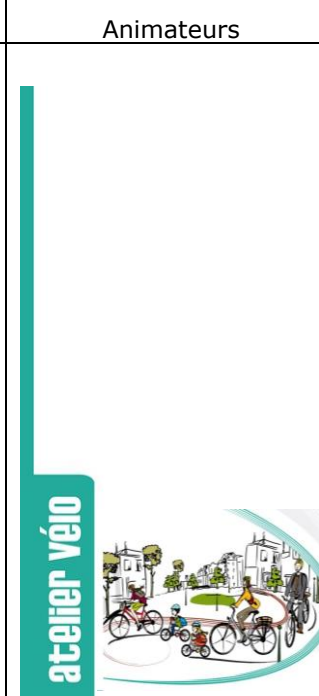
Les quatre ateliers répondent respectivement à quatre grands objectifs de la formation :

- Atelier 1 - **Avantages du vélo en ville** : courte séance de sensibilisation pour faciliter la prise de conscience des atouts du vélo au regard des enjeux liés à la mobilité ; l'objectif est d'encourager et motiver la pratique après la formation.
- Atelier 2 - **Apprentissage et maîtrise du vélo** : le contenu et le déroulement de cet atelier varie selon l'âge de la cible et son niveau. Il doit permettre d'apprendre les bases de la conduite sûre et maîtrisée d'un vélo.
- Atelier 3 - **Circulation en ville** : cet atelier répond de manière adaptée aux besoins de connaître et de savoir appliquer les règles de circulation en ville.
- Atelier 4 - **Mécanique** : initier aux rudiments de la mécanique vélo pour former des cyclistes autonomes sachant entretenir et réparer les petites pannes.

Pour chaque atelier, le contenu des fiches outils est adapté aux cibles.

Contenu du kit de formation : des outils clés en main

La conception des ateliers vélo s'est appuyée sur la production d'outils ciblés, reconnaissables aisément par leur charte graphique spécifique, aux couleurs et iconographie distinctes.

Enfants	Jeunes	Adultes	Animateurs
			

Ainsi, trois types d'outils ont été créés pour accompagner l'animateur dans la mise en place des ateliers vélo :

- **un livret de recommandations dédié à l'animateur** : il propose un cadre méthodologique et des conseils pour la mise en place d'un apprentissage progressif (en fonction du niveau constaté) et complet (de la mécanique à la circulation en ville) de la pratique du vélo, adapté selon l'âge des cibles. Ses annexes contiennent notamment des outils d'information (dossier mécanique, argumentaire, partenaires), d'évaluation (grilles) facilement reproductibles ;
- **des outils reproductibles dédiés à l'animateur**, qui servent de support à l'animation (planches reproductibles au format A3, une BD à destination des enfants) ;
- **des outils reproductibles dédiés à chaque cible** pouvant être remis aux cibles pour qu'elles approfondissent leurs acquis. Les outils sont rassemblés par cible en livret indépendant (livret enfant, livret jeune, livret adulte), à l'exception d'une bande dessinée pour enfant composée de 4 planches.

Au total, le contenu des ateliers vélo se constitue de **quatre livrets** et **d'outils reproductibles indépendants** :

Les livrets ciblés :

- Le livret de l'animateur : conseils méthodologiques.
- Le livret enfant : ensemble des fiches outils reproductibles adaptés aux enfants.
- Le livret jeune : ensemble des fiches outils reproductibles adaptés aux jeunes.
- Le livret adulte : ensemble des fiches outils reproductibles adaptés aux adultes.

Des outils indépendants :

- La bande dessinée : ces 4 planches de BD sont à remettre aux enfants lors des séances d'atelier. Chaque planche concerne un des ateliers
- Des supports pédagogiques sous forme de planches A3 reproductibles
- « Les éléments du vélo » + test
- « Les éléments obligatoires de sécurité » + test

Un extrait de la BD



Le support pédagogique A3
« Les éléments obligatoires de sécurité »





Présentation du livret de l'animateur

Objectifs

Le livret apporte à l'animateur des informations, des conseils et un cadre méthodologique ainsi que des outils pour monter une formation vélo, de la préparation à l'évaluation. Il est conseillé à l'animateur de compléter le livret et de le mettre à jour, en fonction de l'actualité vélo et des réglementations nouvelles.

- Une méthode, des conseils, des informations = **le livret animateur**
- Des outils d'animation = **les livrets ciblés et la BD**
- Des outils d'évaluation = **les 4 livrets**

Contenu du livret

Le livret animateur se compose de 3 parties et d'annexes:

- Une première partie de présentation du kit de formation, de ses objectifs et de son contenu,
- Une seconde partie de préconisations générales sur le rôle et les compétences de l'animateur ainsi que sur l'organisation et l'encadrement des sorties à vélo,
- Une troisième partie de conseils sur la mise en place des ateliers vélo,
- Des annexes proposant une palette d'outils complémentaires pour l'organisation et l'évaluation des ateliers vélo selon les publics.

La majorité des informations, des conseils et des outils est traitée sous forme de fiche pour être facilement reproductibles et maniables. L'animateur pourra ainsi trouver dans ce livret dédié à l'animateur des éléments concernant :

- Des recommandations préalables d'ordre général
- Des outils de préparation, communs à tous les ateliers
 - Fiche Préparation d'une séance
 - Bilan de séance
- Des fiches d'animation, regroupées par atelier
- Une présentation des partenaires et des supports pédagogiques utiles
- Un argumentaire développé en faveur de la pratique du vélo
- Un dossier mécanique

- Des fiches d'évaluation pour l'animateur
 - Grille d'évaluation niveau initiation et perfectionnement (atelier apprentissage)
 - Grille d'évaluation maîtrise du vélo (atelier apprentissage)
 - Grille d'évaluation jeune et adulte (atelier mécanique)
 - Grille d'évaluation enfant (atelier mécanique)
 - Grille d'évaluation générale

- Des fiches d'auto évaluation pour les participants dans les livrets par cibles

Enfant

- Atelier avantages du vélo en ville
- Atelier apprentissage
- Atelier circuler en ville
- Atelier mécanique

Jeune

- Choisir le vélo (atelier avantage du vélo en ville)
- Savoir maîtriser son vélo (atelier circuler en ville)
- Les éléments du vélo (atelier mécanique)
- Savoir régler son vélo et les petites réparations (atelier mécanique)

Adulte

- Quel cycliste êtes-vous ? (atelier Avantage du vélo en ville)
- Apprendre à rouler à vélo (atelier Apprentissage)
- Maîtrise du vélo (Atelier Apprentissage)
- Les éléments du vélo (atelier Mécanique)
- Petit entretien (atelier Mécanique)

Utilisation du livret animateur

Le livret animateur est conçu comme un support pédagogique pour la mise en place des ateliers vélo. Les fiches lui permettront de concevoir les ateliers selon le public concerné.

Une « culture vélo » est aussi nécessaire, au-delà des qualifications éventuelles et de ses compétences. Nous recommandons vivement à l'animateur de prendre connaissance des préconisations générales détaillées dans la seconde partie de ce livret.

Des supports pédagogiques indépendants sont à disposition de l'animateur en complément des livrets. Ces supports se matérialisent par des planches reproductibles, au format A3 pour être bien visibles par les groupes.

A partir de ce panel d'outils, l'animateur peut composer un programme à la carte, en choisissant les séances en fonction de sa cible et de ses objectifs. Bien que les ateliers soient indépendants, il est recommandé autant que possible de combiner les quatre ateliers.

Ces outils peuvent être reproduits en l'état pour être utilisés par l'animateur ou diffusés aux cibles (téléchargement sur www.arenidf.org). Mais ils peuvent aussi être modifiés en faisant la demande des fichiers modifiables à l'Arene.

- « Les éléments du vélo » + test
- « Les éléments obligatoires de sécurité » + test



Formation à la
pratique
du vélo urbain :
préconisations
générales



L'animateur vélo

Compétences et qualités de l'animateur vélo

- Tout d'abord, un bon animateur vélo doit posséder un ensemble de compétences pluridisciplinaires.
- Il doit être polyvalent, c'est-à-dire savoir étudier et s'approprier les outils réalisés, pour élaborer un projet vélo dans sa globalité.
- Il doit avoir des compétences et une qualification en animation mais aussi des compétences vélo, qu'il est possible d'acquérir sur le terrain et par des formations externes.

Des outils mêmes complets ne remplacent pas les missions principales de l'animateur, qui doit posséder un ensemble de compétences :

- Connaître et s'approprier le dossier pédagogique pour savoir l'utiliser
- Se documenter: en fonction de l'actualité vélo locale ou nationale
- Recueillir les réglementations nouvelles
- Savoir monter un projet pédagogique avec les éducateurs
- Préparer et organiser ses séances en fonctions des publics
- S'adapter en fonction des contraintes, des imprévus, de la météo ...
- Connaître et appliquer les différentes règles de sécurité

A cela s'ajoute quelques qualités complémentaires utiles :

- Savoir s'organiser et structurer son temps au déroulement de la séance
- Elaborer sa propre méthode à partir de celle fournie par le dossier
- Savoir s'adapter aux différents publics : langage et pédagogie ...

Qualifications

Au delà des compétences en animation, notre animateur doit posséder une qualification minimum. Celle-ci peut varier à la demande des partenaires : ville, service des sports, éducation nationale, centres de loisirs, ...

Pensez à indiquer dans votre projet le nom et la qualification des intervenants.

	Initiation - Découverte	Performance	Sortie
Mineurs en milieu scolaire			
Mineurs hors milieu scolaire			
Adultes			

Pour la découverte du vélo pour les mineurs, la sensibilisation à la pratique urbaine et à la sécurité auprès de jeunes et enfants, **une qualification généraliste d'animation suffit** :

- BAFA
- BPJEPS LPT sport tous publics
- DUT Animation

Néanmoins certaines collectivités exigent un encadrement par un brevet d'état sportif (par ex. le Conseil Général des Hauts-de-Seine).

Pour le perfectionnement auprès des jeunes, il faut un animateur sportif qualifié :

- BEPJEPS SPT sport tous publics
- Licence Staps

Certains partenaires exigent un Brevet d'état d'Educateur Sportif des Activités du Cyclisme (BEESAC), qui doit être présent sur les animations.

Les circulaires « Jeunesse et Sports » concernent la qualification de l'encadrant d'activités.

Pour les actions en milieu scolaire, on se référera à la circulaire EN 92 196 du 03/07/92, concernant les intervenants extérieurs.

Pour les actions en général, l'administration assimile l'apprentissage du vélo, comme enseigner une activité physique et sportive. Il faut donc être qualifié, au regard de l'article 43 de la loi sur le sport : n° 2003-708 du 01/08/03.

En cas de doute, il ne faut pas hésiter à demander une confirmation.

Pour le public adulte, on peut également profiter de l'aide des associations de cyclistes urbains, certaines proposent des formations pour adultes, avec ou sans agrément.

Formation

En complément d'une bonne pratique du vélo urbain, il existe des formations adaptées et nécessaires, des documents et des DVD :

Pour le vélo urbain :

- Pro vélo : Association de cyclistes belges
- la FUBicy (Fédération française des Usagers de la Bicyclette)

Pour le vélo loisir et sportif :

- La FFCT (Fédération Française du cyclotourisme)
- Ligue régionale ou comité départemental
- FFC (Fédération Française du Cyclisme)
- CREPS : Formation au BEESAC

En pratique, il vaut mieux privilégier un animateur généraliste qui maîtrise bien son sujet et qui possède de réelles compétences en animation vélo, qu'un brevet d'état non formé à l'initiation vélo, qui aura une pédagogie axée sur le sport plus que la sécurité.

Les structures relais

L'animateur doit pouvoir s'appuyer sur des structures relais pour mettre en place ces ateliers.

Quelques exemples de structures et d'organismes, suivant les cibles :

Cibles	Structures relais
Enfants	<ul style="list-style-type: none">➤ Etablissements scolaires➤ Centre de loisirs, associations
Jeunes	<ul style="list-style-type: none">➤ Collèges, Lycées➤ Centres d'animation, Service jeunesse, Service des sports
Adultes	<ul style="list-style-type: none">➤ Individuels➤ Associations, centres sociaux➤ Association de retraités➤ Comités d'entreprise



L'organisation de sorties à vélo

La réglementation concernant la formation à vélo

La réglementation de l'activité vélo est soumise à différentes dispositions que l'animateur doit connaître, car il a une obligation de moyen et de résultat, concernant la sécurité et l'encadrement.

Documents	Textes	Domaine
J. O.*du 02/05/02 BOEN*n°40 du 31/10/02	Décret n° 2002-675 du 30 avril 2002	La formation à la sécurité routière à l'école et au collège
BOEN n°40 du 31/10/02	Circulaire n° 2002-229 du 25 octobre 2002	Mise en œuvre de l'APER*
J.O. du 27/02/2003	Décret 2007-429 du 25 mars 2007	Délivrance de l'ASSR* 1 ^{er} et 2 ^{ème} niveau L'ASR*
J.O.	Arrêté du 25 mars 2007	Délivrance de l'ASSR 1 ^{er} et 2 ^{ème} niveau
BOEN	Note de service n°84-027 du 13 janvier 1984	Réglementation sur les sorties à vélo
BOEN	Circulaire n°92 196 du 03 juillet 1992	Qualifications des intervenants en milieu scolaire
J.O.	Loi n°84-610 du 16 juillet 1984	Relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives
J.O. du 02/08/03	Loi n°2003-708 du 1 ^{er} août 2003	A 43 sur l'enseignement d'activité sportive

JO : Journal Officiel ; BOEN : Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale ; APER : Attestation de Première Éducation à la Route ; ASSR : Attestation Scolaire de Sécurité Routière ; ASR : Attestation de Sécurité Routière.

L'encadrement de sorties à vélo en milieu scolaire

Les circulaires «Education Nationale» régissent l'organisation des sorties en milieu scolaire en fonction des types d'établissements et précisent la qualification de l'encadrement :

- Ecoles primaires : E.N circulaire n°99 136 du 21 septembre 1999 « Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques ».
- Collèges : circulaire E.N n°84 027 du 13 janvier 1984 « Emploi par les élèves des écoles élémentaires d'enseignement du second degré de leurs bicyclettes comme moyen de déplacement en groupe ».
- Lycées : circulaire E.N. n°78 027 du 11 janvier 1978 « Organisation des sorties scolaires pour les élèves des lycées d'enseignement professionnel, ayant 16 ans ou plus, et pour tous les élèves de lycées.
- Les intervenants extérieurs : circulaire E.N n°92 196 du 3 juillet 1992.

En complément, il peut y avoir des textes de l'inspection académique départementale.

De plus, pour travailler au sein d'un établissement scolaire, il faut un agrément provisoire demandé par le chef d'établissement, ou reconductible, pour cela il faudra faire une demande au rectorat.

Le principe de base de l'encadrement est :

- 1 adulte pour 6 élèves
- Casque obligatoire pour tous

Pour une sortie scolaire, penser à reconnaître le parcours avec l'enseignant qui doit être présent avec toute la classe, le renfort de parents étant souhaitable.

L'encadrement de sorties vélo hors milieu scolaire

La circulaire « Intérieur » concerne les groupes de cyclistes enfants ou adultes sur la voie publique lors d'évènements ou manifestations.

Pour toute sortie de 20 personnes et plus, il faut :

- Informer la Préfecture, (Document « CERFA » téléchargeable) et les services de police nationale et/ou municipale.
- Indiquer le parcours détaillé, avec une carte et le nom des rues, l'heure de départ et d'arrivée et les points d'arrêt.
- Documents à transmettre à la Préfecture, au directeur de l'établissement et à l'enseignant.

Le principe de base de l'encadrement est :

- 2 adultes pour un groupe de 12 enfants,
- 1 adulte supplémentaire pour 6 enfants.

Les précautions en matière d'assurance

C'est un point important à ne pas négliger. Différents cas peuvent se présenter.

L'association doit avoir une assurance Responsabilité Civile, concernant ses activités, l'utilisation des vélos et ses encadrants.

Pour les groupes

- **Pour une sortie scolaire** : c'est l'établissement qui vérifie que les élèves ainsi que les parents accompagnateurs sont bien assurés pour l'activité (assurance multi-risques habitation avec assurance Responsabilité Civile des activités scolaires et de loisir).
- Pour le centre de loisirs et les centres d'animation : l'assurance du centre couvre les enfants.
- **Pour une action locale** : c'est l'organisateur qui prend une assurance pour les participants, (enfants ou adultes) et les encadrants bénévoles.

Pour les particuliers

- **Pour les adultes** : ils ont normalement une assurance responsabilité civile (RC) et une assurance personnelle. Toutefois, il faut vérifier et les informer sur l'assurance.
- **Pour les enfants** : sont nécessaires une copie de l'assurance extra scolaire et une autorisation des parents

Pour les structures formatrices

Nous conseillons en complément des assurances obligatoires, de souscrire une assurance accident, concernant les publics accueillis :

- **Pour les groupes d'enfants** : assurance collective, pour groupe de 10 à 15 personnes,
- **Pour les groupes d'adultes** : assurance individuelle ou collective à prendre à l'inscription.

L'assurance couvre la prise en charge complémentaires des frais médicaux, mais pas les conséquences d'un accident : immobilisation, arrêt de travail, là il faut une assurance personnelle.

Pour toute action, on peut transmettre au partenaire une copie de l'attestation d'assurance.

Conseils de préparation de l'atelier 2 : « Apprentissage et maîtrise du vélo »

Ces conseils permettent de préparer l'atelier 2 « Apprentissage et maîtrise du vélo ».

Public : Enfants, jeunes et adultes

Avant la séance :

- Organiser son matériel : plots, craie, trousse à outils, trousse de secours en amont.
- Trouver une zone protégée et sécurisée.
- Mettre des zones : prises d'élan, exercices, retours pour la sécurité.

Au départ :

- S'assurer que le groupe ait un matériel et des tenues adaptées.

La séance :

- A réaliser sous forme ludique.
- Toujours prendre en compte le niveau de chacun.
- Obtenir l'écoute et l'adhésion des participants.
- Commencer des exercices faciles, se positionner toujours pour voir et être vu.
- Ne pas hésiter à répéter l'exercice plusieurs fois.
- Donner des consignes claires et précises.
- A l'intérieur d'un circuit, mettre des situations pour varier le rythme (vitesse), les exercices, les difficultés.

Pendant la séance :

- Les arrêts doivent être de courtes durées et réguliers.
- Toujours s'assurer que les personnes s'hydratent.

A la fin de la séance :

- Prévoir du temps pour faire le bilan collectif et pour utiliser les grilles d'évaluation.

Conseils d'animation et de préparation de l'atelier 3 : « Circuler en ville »

Organiser une sortie à vélo

Ces conseils permettent de préparer l'atelier 3 « Circuler en ville ».

Public : Enfants, jeunes et adultes

Mettre en place les bonnes conditions d'animation :

Le groupe doit être limité en nombre. Il faut environ 10 à 12 personnes. Au-delà il est recommandé de fractionner le groupe pour faciliter son comportement et la découverte.

La préparation minutieuse d'une sortie ou d'une randonnée conditionne sa réussite.

Connaître les différents problèmes de circulation en ville et en groupe :

Pour rouler en groupe dans la circulation, il faut que les formateurs mais aussi les cyclistes en cours de formation aient une bonne maîtrise du vélo, en raison :

- D'aménagements cyclables qui ne sont pas toujours libres (stationnement des voitures, marché ...).
- Du non respect de la signalisation (feux, stop etc. par les usagers) arrive fréquemment.
- D'automobilistes qui peuvent évoluer sans prendre en compte les cyclistes (vitesse excessive, croisements ou dépassements dangereux, tourner-à-droite et à-gauche sans vérification).
- Des cyclistes qui ne sont pas toujours bien visibles.
- De la difficulté pour un groupe, de circuler dans les grands carrefours et les ronds points.

L'animateur doit connaître différents parcours, qu'il communiquera à l'établissement scolaire ou le CLSH.

Préparation en amont

Tout d'abord, il est nécessaire de connaître le niveau du groupe pour faire la sortie.

A partir de là, il faut :

- Préparer les différentes étapes du circuit (attention le circuit doit être ludique).
- Prévenir les personnes pour ramener le pique-nique (pour les sorties plus longues).
- Avoir des vélos en bon état.
- Informer de l'équipement vestimentaire adéquat.
- Avoir une trousse de réparation et de secours.

Penser à demander aux adultes d'amener :

- Une pièce d'identité.
- La carte de groupe sanguin.
- L'attestation d'assurance.

Penser à :

- Demander l'autorisation parentale pour les mineurs.
- Communiquer les lieux de passage, le circuit aller / retour.
- Regrouper les vélos et faire attention au vol.
- Prévoir une assurance organisatrice ou la faire prendre par un tiers : municipalité, l'école, le centre.
- Prévoir pour les enfants et les jeunes : les casques et baudriers fluos.

Pour une sortie scolaire, l'enseignant doit être présent avec toute la classe. Le renfort de parents est souhaitable. La liste des animateurs et leur qualification est donnée au responsable d'établissement et CLSH.

Il faut prévoir deux encadrants pour 12 jeunes (voir fiche encadrement).

Un itinéraire peut être choisi en fonction de différents critères :

- La distance et les difficultés.
- La possibilité de faire facilement des points d'arrêt, car un groupe prend de la place.

Contrôler le matériel

Ces conseils permettent de préparer le matériel et de contrôler les vélos avant un atelier.

Ce contrôle à mettre en place systématiquement avant chaque séance des ateliers « Circuler en ville » et « Apprentissage et maîtrise du vélo ».

Le matériel utilisé y compris les vélos des enfants doit répondre aux normes en vigueur. Le vélo doit être en parfait état pour éviter les incidents mécaniques et surtout les chutes plus ou moins graves. L'animateur est responsable des vélos apportés et utilisés par les enfants.

Les éléments devant être contrôlés **avec le public** de manière **prioritaire** :

1) Les freins

- État et tension des câbles
- Usure et position des patins

2) Les roues

- Serrage des roues
- État et pression des pneumatiques
- Serrage de la direction
- Réglage du serrage des selles

3) Les dérailleurs

- Réglage des déplacements de la chaîne sur les plateaux et les pignons

4) La chaîne

- Tension de la chaîne

5) Les protections

- Les embouts de guidon
- Les casques (sangles, et mousses à vérifier et à entretenir)

6) Les outils de base nécessaires

- 1 à 2 chambres à air et des démonte-pneus
- Une pompe (à pied de préférence)
- Un jeu de clés Allen et 2 tournevis (un plat, un cruciforme) ou un outil multi-fonction



Conseils
pour mettre
en place
les ateliers vélos



Introduction

Les consignes et conseils pour préparer une séance d'atelier

Avant la séance :

- Organiser son matériel : plots, craie, trousse à outils, trousse de secours en amont...
- Trouver une zone protégée et sécurisée.
- Mettre des zones : prises d'élan, exercices, retours pour la sécurité.

Au départ :

- S'assurer que le groupe ait un matériel et des tenues adaptées.

La séance :

- A réaliser sous forme ludique.
- Toujours prendre en compte le niveau de chacun.
- Obtenir l'écoute et l'adhésion des participants.
- Commencer des exercices faciles, se positionner toujours pour voir et être vue.
- Ne pas hésiter à répéter l'exercice plusieurs fois.
- Donner des consignes claires et précises.
- A l'intérieur d'un circuit, mettre des situations pour varier le rythme (vitesse), les exercices, les difficultés...

Pendant la séance :

- Les arrêts doivent être de courtes durées et réguliers.
- Toujours s'assurer que les personnes s'hydratent.

A la fin de la séance :

- Prévoir du temps pour faire le bilan collectif et pour utiliser les grilles d'évaluation.

Les séances doivent être adaptées au niveau et aux attentes des participants. Elles doivent être organisées sous forme de jeux, des exercices adaptés, en respectant des phases progressives. Dans chaque dossier l'animateur trouvera des fiches d'atelier correspondant à sa cible.

Les tableaux suivants servent à vérifier que les séances sont préparées correctement.



Fiche de préparation d'atelier

Cible : Enfants

Ateliers Fiches	Les Avantages du vélo	Apprentissage et Maîtrise du vélo	Circuler à vélo en ville	Mécanique
Préparation				
Animation				
Diffusion				
Support				
Autoévaluation				
Evaluation de l'animateur				



Fiche de préparation d'atelier

Cible : Jeunes

Ateliers Fiches	Les Avantages du vélo	Apprentissage et Maîtrise du vélo	Circuler en ville	Mécanique
Préparation				
Animation				
Diffusion				
Support				
Auto évaluation				
Evaluation animateur				



Fiche de préparation d'atelier

Cible : Adultes

Ateliers Fiches	Les Avantages du vélo	Apprentissage et Maîtrise du vélo	Circuler en ville	Mécanique
Préparation				
Animation				
Diffusion				
Support				
Auto évaluation				
Evaluation animateur				

ateliers vélo



Atelier 1 :
Avantages du vélo



Un atelier tous publics

Introduction

Prise de conscience du réchauffement climatique, prix du carburant, engorgement des villes par la circulation automobile ... depuis quelques années le vélo apparaît de nouveau comme une réponse adaptée à ces problèmes aigus. On assiste à une renaissance, un mouvement de fonds en faveur de ce mode de déplacement, porté par des innovations emblématiques telles que le Vélo en Libre Service.

Il était temps, car si le début du XXe siècle fut l'âge d'or du vélo, l'essor du trafic motorisé après 1950 eut un double impact : la circulation à vélo devint plus dangereuse et le vélo fut estampillé d'une image négative, rétrograde. Parallèlement, le développement des transports collectifs prit progressivement des parts de marché du vélo urbain, notamment auprès des collégiens et lycéens. A cette époque récente, pour beaucoup de personnes, l'image du vélo se limitait aux épreuves sportives, aux jeux d'enfants mais de moins en moins à un moyen de déplacement.

Ces dernières années dans les grandes villes françaises, le vélo gagne à nouveau du terrain auprès des cadres et des étudiants mais il en perd toujours auprès des collégiens, des lycéens et des ouvriers. La mise en place de Vélib' à Paris et autres services vélo dans les communes limitrophes ont sans aucun doute contribué à un renversement de la tendance même si des disparités sont à observer en région Ile-de-France entre le cœur de l'agglomération et les départements de grande couronne.

Il est donc important de permettre aux nouveaux cyclistes de se positionner et de leur donner les arguments nécessaires pour défendre leur choix. Ceci concerne plus particulièrement le public adulte des personnes en difficulté sociale, les ouvriers et les femmes.

Les cyclistes qui se déplacent pour les motifs utilitaires comme faire les achats, aller au travail, à l'université sont rarement des militants. Souvent, leur choix est fondé sur des arguments d'efficacité, de bon sens, de fiabilité et de plaisir. La pratique du vélo pour le motif « loisirs » - balades le dimanche ou pendant les vacances entre amis et en famille - a fortement augmenté. Certains de ces cyclistes occasionnels deviennent des cyclistes « utilitaires » et adoptent le vélo pour se déplacer quotidiennement.

Les ateliers vélos peuvent être un levier pour encourager d'avantage de personnes à vaincre leurs appréhensions et pour leur donner des raisons objectives d'essayer le vélo en ville.

Un atelier de sensibilisation tous publics

Objectifs

Cette séance de sensibilisation, de courte durée, vise à faciliter la prise de conscience des atouts du vélo au regard des enjeux liés à la mobilité ; l'objectif est clairement d'encourager et motiver la pratique du vélo après la formation.

Si les objectifs et le cadre d'animation est le même pour tous les publics, les informations transmises et les discours sont à adapter selon les publics :

- Les enfants : 7 à 10 / 11 ans

interventions : groupes scolaires, centres de loisirs...

spécificités : discours adapté, pédagogie ludique, maîtrise du vélo en premier lieu

- Les jeunes : 12 à 18 ans

interventions : groupes scolaires, centres d'animation...

spécificités : insister sur le volet sportif et l'indépendance

- Les adultes : + 18 ans

interventions : mairie, associations de quartier

spécificités : volet économique et environnemental à privilégier

Les thèmes d'animation

Les fiches à distribuer aux participants des ateliers donnent une palette des arguments à utiliser et à valoriser par l'animateur. Ils s'articulent autour de 6 thèmes :

- Environnement
- Santé
- Economie
- Autonomie
- Efficacité
- Image

Préparation

Matériel :

- 1 tableau ou paperboard
- De la craie ou des feutres
- Les fiches à distribuer aux participants et 6 exemplaires de la bande-dessinée « Pablo et Julie à vélo »

Un tableau ou paper-board peut aider l'animateur à noter les idées émises par les participants et de synthétiser les principaux arguments.

Les fiches outils de l'atelier 1 sont à utiliser selon les publics :

- Fiches outils du Livret Enfants :
 - 1 fiche argumentaire : Les bienfaits du vélo
 - 1 fiche d'évaluation : Pourquoi choisir le vélo ?
- Fiches outils du Livret Jeunes :
 - 1 fiche argumentaire : Avantages du vélo en ville
 - 1 fiche d'évaluation : Pourquoi choisir le vélo ?
- Fiches outils du Livret Adultes :
 - 1 fiche argumentaire : Avantages du vélo en ville
 - 1 fiche d'évaluation : Quel cycliste êtes-vous ?

De même, un argumentaire détaillé est proposé en annexe 2 du présent livret et pourra être adapté selon les publics.

Contenu et déroulement

Les étapes

- Prise de contact
- Lecture et question autour du ou des thèmes choisis
- Questions

Selon le contexte, il permet la prise de contact et permet à l'animateur de mieux comprendre les motivations des participants notamment dans le cadre des ateliers libres. Dans le cadre d'interventions dans un établissement scolaire ou dans un centre de loisirs, il permet également d'organiser plus facilement le déroulement de différents ateliers en parallèle si plusieurs groupes doivent participer sur une durée courte.

Durée

L'atelier autour des avantages du vélo se déroule en principe sur 1 seule séance :

- 30 minutes pour le public enfant
- 45 minutes à 1 heure pour le public jeunes et adultes

Contenu

L'animateur pourra :

- Inciter les participants à donner leur avis lors d'un mini-débat sur ces thèmes
- Rappeler les arguments lors d'un court exposé (10 minutes maxi)
- Susciter des réactions à partir de la formulation « d'idées reçues »

Pour chaque public, les arguments ont été adaptés à l'âge et aux sensibilités spécifiques par des fiches outils dans les livrets enfants, jeunes et adultes. Ce document le complète via des informations complémentaires sur les thèmes de l'environnement, de la santé, de l'économie, de l'autonomie et de l'efficacité du déplacement à vélo.

Des commentaires et des débats pourront être faits sur l'augmentation et l'évolution de la pratique du vélo dans certaines villes françaises et la pertinence des déplacements à vélo.

Outils d'évaluation

L'animateur dispose :

- D'outils d'évaluation adaptés à chaque cible dans le présent livret
- D'outils d'auto-évaluation dans les livrets ciblés enfants, jeunes et adultes

A savoir : un argumentaire thématique sur le vélo en ville disponible (Annexe 2)

Ce livret a pour but de proposer des arguments forts et chiffrés pour encourager la pratique du vélo en ville. Cet argumentaire se base sur plusieurs thématiques :

- Environnement
- Santé
- Economie
- Autonomie et équité sociale
- Efficacité et complémentarité du vélo
- Image positive du vélo

ateliers vélo



Atelier 2 :
Apprentissage
et maîtrise du
vélo



Contenu et déroulement

Objectifs

Cet atelier doit permettre d'apprendre les bases de la conduite sûre et maîtrisée d'un vélo.

Préparation

L'animateur dispose d'outils d'auto-évaluation adaptés aux différentes cibles dans les livrets enfants, jeunes et adultes. Les fiches outils de l'atelier 2 sont à reproduire et à utiliser selon les publics :

- Fiches outils du Livret Enfants :
 - 1 fiche d'information et de conseils : Apprendre à faire du vélo
 - 1 fiche d'évaluation : Quel est ton niveau de vélo ?
- Fiches outils du Livret Jeunes :
 - 1 fiche d'information et de conseils : Maîtriser son vélo
 - 1 fiche d'évaluation : Maîtrises-tu ton vélo ?
- Fiches outils du Livret Adultes :
 - 1 fiche d'information et de conseils : Apprendre à faire du vélo

Contenu et déroulement

Le contenu et le déroulement de cet atelier varient selon l'âge de la cible et son niveau. Cet atelier propose une formation progressive mise en place en plusieurs étapes en fonction du niveau des personnes à former. L'atelier contient 2 modules de formation par niveau.

Les étapes

DIAGNOSTIC DU NIVEAU

Il conviendra à l'animateur d'évaluer au préalable le niveau de maîtrise du formé.

MODULE 1 - NIVEAU INITIATION

Celui-ci est atteint lorsque l'élève :

- Maîtrise son équilibre mais doit affirmer son contrôle de trajectoire

MODULE 2 - NIVEAU PERFECTIONNEMENT

Celui-ci est atteint lorsque l'élève :

- Maîtrise sa trajectoire (sait réaliser un évitement, tenir un cap en ligne droite)
- Garde sa trajectoire en contrôlant avant de tourner (regarder derrière)

- Gère des obstacles : petit pont, barre, planche,
- Sait ralentir et s'arrêter en toute circonstance

L'atelier doit préparer le cycliste à :

- Maîtriser sa trajectoire en groupe dans la circulation,
- Maîtriser sa trajectoire seul dans la circulation.

Durée

Le module 1 / niveau initiation se déroule sur 3 à 5 séances d'1h30.

Le module 2 / niveau perfectionnement se déroule sur 3 à 5 séances d'1h30.

Contenu

Cet atelier se décompose en 2 ateliers :

un atelier **d'initiation** et un atelier de **perfectionnement**

A savoir : outil d'évaluation de l'atelier 2 (Annexe 6)

L'animateur dispose d'outils d'évaluation adaptés au niveau de maîtrise du vélo :

- Grille d'évaluation « niveau initiation », tous publics
- Grille d'évaluation « niveau perfectionnement », tous publics



Module 1 : Niveau initiation

Publics

Les publics ciblés sont :

- Les enfants : groupes scolaires, centres de loisirs.
- Les adultes : cours d'apprentissage.

Nota : pour les jeunes, on considère qu'ils savent faire du vélo. Dans le cas contraire, les mêmes techniques que pour les adultes peuvent être mises en œuvre par l'animateur.

Objectifs

Acquérir les fondamentaux du déplacement à vélo :

- Etre capable de se maintenir ou de rouler dans une faible pente avec le vélo sans mettre les pieds au sol.
- Etre capable de se propulser en pédalant et de freiner dans toutes les situations possibles.
- Etre capable d'aller là où on veut selon son choix de trajectoire y compris sur un parcours d'obstacles.

Préparation

La préparation nécessite la recherche d'un lieu adapté au public.

La taille du groupe idéal en ville est de 5 personnes par animateur présent.

- Pour les enfants : 1 animateur + des personnes pour l'encadrement qui participent activement.
- Pour les jeunes : 1 animateur + l'encadrant participent activement à l'animation.
- Pour les adultes : 1 animateur pour un groupe de 5 personnes.

L'animateur fournira les vélos et les casques.

Conseils de préparation

- Il est important de donner des outils adaptés pour une préparation aux séances en fonction des âges, des thèmes prévus et des contraintes liées à l'animation.
- Les fiches outils des livrets enfants, jeunes et adultes apportent des moyens et des méthodes à l'animateur pour préparer et animer une séance.
- Il doit respecter une progression, s'adapter au niveau des participants et tenir compte de leur appréhension.

Outils d'évaluation

L'animateur dispose de trois outils d'évaluation à utiliser en fonction de ses besoins :

- 1 fiche initiation et perfectionnement (Annexe 6),
- 1 fiche de suivi des acquis des participants sur plusieurs séances (Annexe 6),
- 1 fiche individuelle de progression (Annexe 9).

Lieux d'intervention

L'animation de cet atelier repose sur un apprentissage en circuit fermé et protégé. Il nécessite donc de disposer d'un site adapté à ces exercices à vélo :

- Un site complètement sécurisé, en dehors de toute circulation.
- Un site adapté au public : dans le quartier pour les (enfants), un lieu neutre pour les autres (jeunes et plus particulièrement adultes).

Déroulement

Etapes

Ce que le participant doit apprendre lors de la première étape d'apprentissage :

- Tout d'abord il doit se familiariser avec le vélo pour acquérir les fondamentaux vélos :
 - L'équilibre : être capable de se maintenir ou de rouler dans une faible pente avec le vélo sans mettre les pieds au sol.
 - La maîtrise du vélo et de la vitesse : être capable de se propulser en pédalant et de freiner dans toutes les situations possibles.
 - La trajectoire : être capable d'aller là où on veut selon son choix de trajectoire y compris sur un parcours d'obstacles.
- La maîtrise et la circulation en ville ne peuvent être entamées que si ces fondamentaux sont acquis.

Durée

L'atelier apprentissage du vélo se déroule sur 3 à 5 séances d'une durée d'environ 1 h 30.

Circuit d'évaluation et d'initiation à la maîtrise du vélo

Il permet d'évaluer les enfants, sous une forme simple, ou plus ludique si on fait deux équipes.

L'encadrant compte les points, individuellement par enfant ou collectivement par équipe ce qui est mieux. Un enfant est arbitre.

Préciser le barème des points. Par exemple : un bonne position sur le vélo et obstacle réussi : 2 points. Obstacle réussi : 1 point.

On peut enlever un point à l'équipe pour non respect des consignes.

Les différents obstacles permettent de voir la maîtrise du vélo par les enfants et de mesurer leur progression.

Les types de difficultés :

- Tourner à droite et à gauche
- Réaliser un slalom simple
- Lâcher un appui ou se mettre debout en passant un obstacle
- Se baisser pour passer sous la barre
- Garder sa trajectoire
- Ralentir et s'arrêter
- On termine par un stop

Les moyens

- Plots de couleurs différentes, craie,
- Barres, une planche.

Le déroulement

Séparer le groupe en 2 équipes.

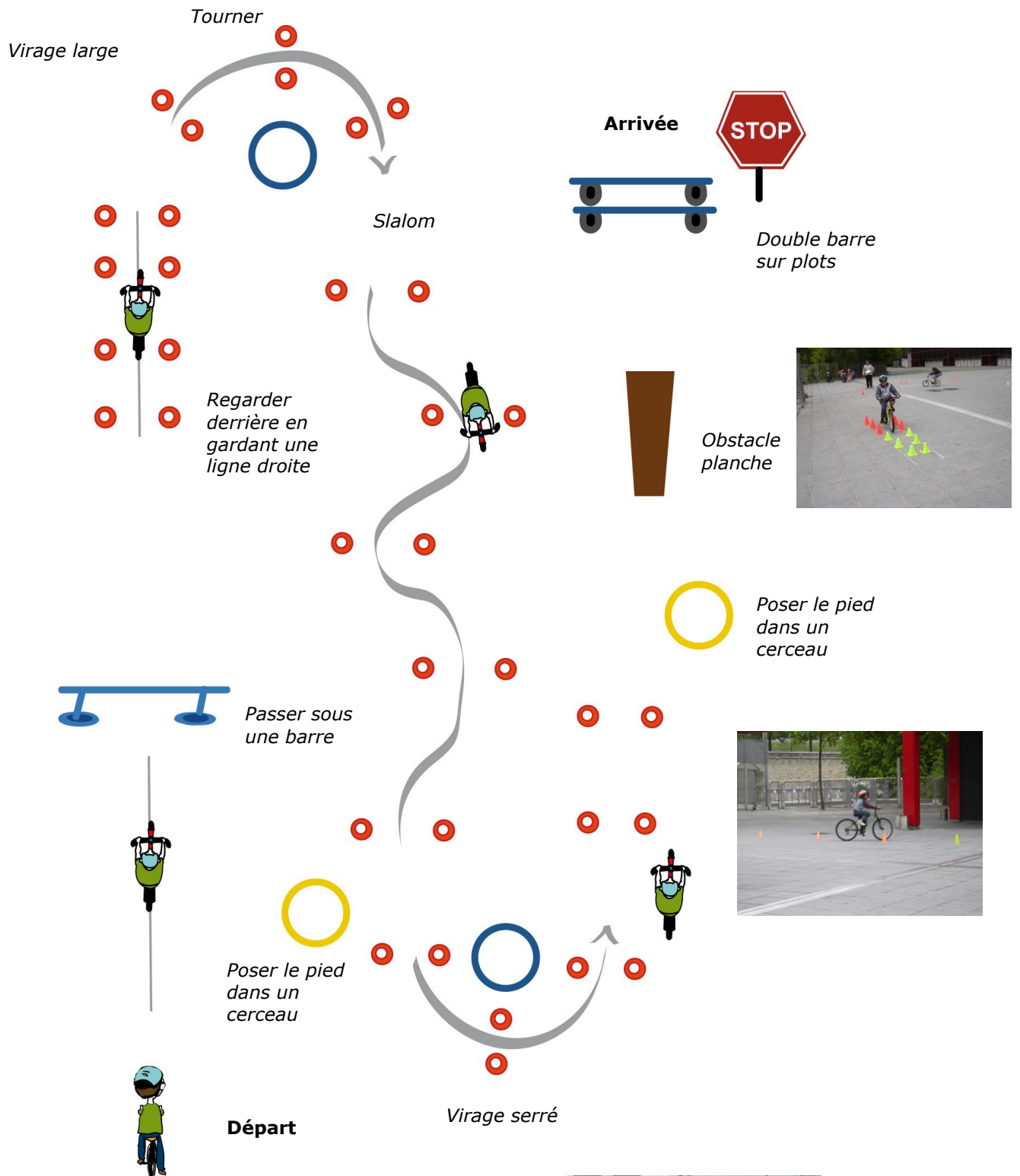
Les enfants font tout d'abord le circuit à pied.

Tout les enfants sont sur le bord à l'écart du circuit et observent.

Quand un enfant part, un enfant de l'autre équipe se met en place.



Exemple de circuit d'évaluation et d'initiation au vélo





Module 2 : Niveau perfectionnement

Publics

Les publics ciblés sont :

- les enfants : groupes scolaires, centres de loisirs,
- les jeunes : groupes scolaires, ateliers vélo, centre d'animation,
- les adultes : cours de perfectionnement.

Objectifs

L'objectif consiste à donner des compétences aux participants pour qu'ils puissent circuler à vélo et faire face à tout type de situation.

On insistera sur le fait que les fondamentaux soient bien acquis avant de passer à cette étape.

Préparation

Recherche d'un site adapté au public :

- L'apprentissage se fera sur un espace hors circulation, complètement sécurisé.
- En fonction du public, il peut être préférable de rester dans le quartier (enfants) ou de choisir un lieu neutre (adultes).

Moyens humains :

- La taille du groupe idéal en ville est de 5 personnes par animateur présent.
 - Pour les enfants : 1 animateur + des personnes pour l'encadrement qui participent activement.
 - Pour les jeunes : 1 animateur + l'encadrant participent activement à l'animation.
 - Pour les adultes : 1 animateur pour un groupe de 5 personnes.

Moyens matériels :

- L'animateur fournira les vélos et les casques.
- Il disposera du matériel : plots de différentes couleurs et stables.
- Il sait intégrer les aménagements existants dans les difficultés des parcours.

Outils d'évaluation

L'animateur dispose de trois outils d'évaluation à utiliser en fonction de ses besoins :

- 1 fiche initiation et perfectionnement (Annexe 6),
- 1 fiche sur plusieurs séances (Annexe 6),
- 1 fiche individuelle de progression (Annexe 9).

Déroulement

Etapes

Après plusieurs séances l'élève ou le participant saura :

- Maîtriser le freinage dans des situations variées.
- Réaliser une trajectoire variée avec obstacle tout en conservant son équilibre.
- Adapter sa vitesse suivant le terrain et la circulation.
- Anticiper les situations et les obstacles.
- Varier et interpréter l'information reçue.

Grâce à ces exercices l'élève aura les connaissances qui lui permettront d'avoir un bon comportement pour la circulation à vélo.

Durée

L'atelier maîtrise du vélo se déroule sur une durée d'environ 1h30.

- 3 à 5 séances sont nécessaires pour les enfants.
- 2 à 4 séances sont nécessaires pour les jeunes.
- 1 à 4 séances sont nécessaires pour les adultes.
(4 séances pour les adultes ne sachant pas faire de vélo avant le début de la formation)

L'animateur adaptera les séances en faisant varier les difficultés et les situations.

Circuit perfectionnement vélo

- Ce circuit est pour tous publics, enfants et adultes.
- On y retrouve un ensemble de difficultés et d'obstacles à gérer.
- Il montre la maîtrise du vélo et l'anticipation.
- Il doit être accessible à tous, avec une échelle de difficultés suivant le public.
- Il est utilisable pour évaluer un groupe en fin de période ou lors d'une animation ponctuelle : Fête du vélo ...

L'évaluation des enfants est faite collectivement, par équipe réduite. L'encadrant note les points. Un enfant est arbitre.

Préciser le barème des points. Par exemple : Une bonne position sur le vélo et obstacle réussi : 2 points. Obstacle réussi : 1 point.

On peut enlever un point à l'équipe pour non respect des consignes.

Lors d'une animation, les obstacles sont plus faciles. L'animateur fera une pédagogie adaptée, en rappelant les consignes, en insistant sur les fondamentaux et en corrigeant les participants qui effectuent au moins 2 à 3 tours.

Les différents obstacles permettent d'évaluer une bonne maîtrise du vélo.

Les types de difficultés :

- Tourner à droite et à gauche, virages large et serrés,
- Réaliser un slalom ou slalom avec des poteaux,
- Lâcher un appui, se mettre debout en passant un obstacle,
- Se baisser pour passer sous la barre,
- Garder sa trajectoire et regarder derrière,
- Gérer des obstacles : petit pont, barre, planche,
- Garder son équilibre à l'arrêt, sur une planche,
- Ralentir et s'arrêter,
- On termine par un stop.

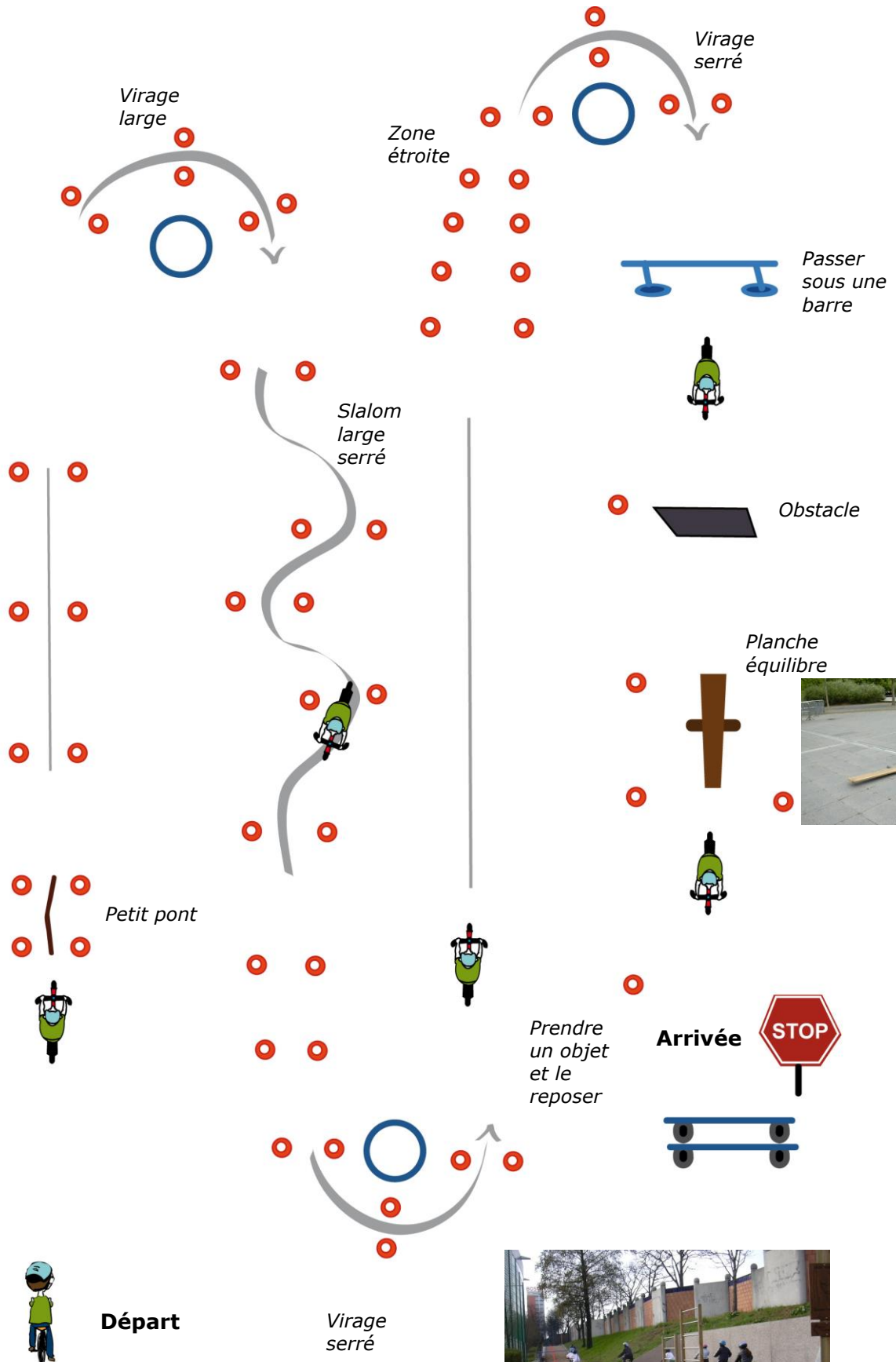
Les moyens :

- Plots de couleurs différentes, craie,
- Barres,
- Modules en bois à réaliser : pont, trou, une planche de 2 m pour l'équilibre.

Le déroulement :

- Pour réaliser le circuit on s'adaptera à l'espace disponible.
- Le port du casque est obligatoire.
- Les participants sont sur le bord à l'écart, ils observent.
- Quand un participant part, un autre se met en place.

Exemple de circuit de perfectionnement au vélo



ateliers vélo



Atelier 3 : Circuler en ville



Contenu et déroulement

Objectifs

Avec le renouveau du vélo en ville, on constate la présence de nombreux cyclistes expérimentés ou non. En effet, les jeunes ou les adultes n'ont pas appris à circuler en ville et parfois ils adoptent un comportement à risque.

Cet atelier répond de manière adaptée aux besoins de connaître et de savoir appliquer les règles de circulation en ville. Il nécessite de vérifier les acquis en matière de maîtrise du vélo (Atelier 2) avant toute sortie.

L'objectif de cet atelier est :

- Apprendre les panneaux de signalisation généraux et les panneaux spécifiques vélo,
- Apprendre les règles de sécurité pour circuler en ville,
- Sensibiliser aux dangers de la circulation pour adopter un bon comportement.

Publics

Les publics ciblés sont :

- Les enfants
- Les jeunes
- Les adultes

Les structures relais sont celles envisagées précédemment :

- Pour les enfants : groupes scolaires, centres de loisirs...
- Pour les jeunes : groupes scolaires, centres d'animation...
- Pour les adultes : individuel, Mairie, association de quartier

Préparation

Ces fiches permettront à l'animateur de bien préparer sa séance autour des objectifs concernant la sécurité et la pratique du vélo et d'utiliser les fiches fournies pour chaque cible.

En complément, l'animateur pourra utiliser les documents complémentaires, élaborés par exemple par la Prévention Routière et les compagnies d'assurance et se faire aussi ses propres outils.

Nous proposons pour cet atelier, différentes fiches classées par cibles :

- Atelier enfant : apprendre à circuler en ville,

- Atelier jeunes et adultes : apprendre à circuler en ville,
- Atelier jeunes : étude d'un accident vélo ou deux roues,
- Atelier tous publics : circuit ouvert.

Ces fiches permettront à l'animateur de bien préparer sa séance autour des objectifs concernant la sécurité et la pratique du vélo et d'utiliser les fiches réalisées par cible.

Les fiches outils de l'atelier 3 sont à utiliser selon les publics :

- Fiches outils du Livret Enfants :
 - 1 fiche d'information : Petit manuel du cycliste urbain
 - 1 fiche d'évaluation : Sais-tu circuler en ville dans danger ?
- Fiches outils du Livret Jeunes :
 - 1 fiche d'information : Petit manuel du cycliste urbain
 - 1 fiche d'évaluation : Es-tu prêt à faire du vélo en ville ?
- Fiches outils du Livret Adultes :
 - 1 fiche d'information : Petit manuel du cycliste urbain
 - 1 fiche d'évaluation : Prêt à faire du vélo en ville ?

Au démarrage de la séance, plusieurs étapes doivent être respectées :

- Etape 1 : vérifier la tenue vestimentaire.
- Etape 2 : rappeler les recommandations des règles de sécurité et de circulation.
- Etape 3 : présenter le parcours.

Durée

La séance sera adaptée en fonction du public et des objectifs. Sa durée sera en fonction du temps disponible, tout en veillant à l'attention du public.

La séance comprendra plusieurs phases dont une phase de dialogue et une phase d'évaluation.

La durée préconisée est :

- Pour les enfants : 2 à 3 séances de 1h environ.
- Pour les jeunes et les adultes : 1 séance de 1h30.

Contenu et déroulement

Séances :

Évolutivité des séances et des étapes de progression :

- Enfants : 2 séances théoriques + 1 sortie
- Jeunes : 1 séance théorique + 1 séance étude d'accident + 1 sortie
- Adultes : 1 séance théorique + 1 séance étude d'accident + 1 sortie

Outils d'évaluation :

Nous présentons un test type qui est à réaliser après une sortie (Annexe 7).

En fin d'action, l'animateur pensera à remplir la fiche de séance (Annexe 5).

L'animateur dispose d'outils d'auto évaluation adaptés aux différentes les cibles dans les livrets par enfants, jeunes et adultes.



Atelier enfants : circuler en ville

Objectifs

- Sensibiliser les enfants aux dangers de la circulation. En effet, l'enfant n'a pas conscience des risques. Pour lui, la rue ou le trottoir constitue son espace de jeux. Il faut ajouter une faible perception de la vitesse des autres usagers : autos, motos, vélos. Il faudra donc lui faire prendre conscience des risques, des conséquences et de la nécessité d'appliquer les règles.

L'animateur adaptera la séance aux comportements des enfants.

- Pour les enfants :

Cette animation vient en complément de l'apprentissage réalisé à l'école ou au centre de loisirs. On favorisera des animations par des jeux et des réflexions.

Le niveau minimum de maîtrise sera vérifié au cours des 2 premières séances à l'aide de la grille d'évaluation de l'atelier 2 (annexe 6) : il doit être conforme au niveau « perfectionnement ».

Durée

Cet atelier proposé aux enfants se déroule sur 3 séances d'une durée d'environ 1 heure chacune.

Contenu et déroulement

- Première séance :
 - Fabriquer les principaux panneaux sur supports cartonnés, cela peut être fait à l'école ou au CLSH. Il est plus facile de faire participer les enfants en leur proposant de réaliser les panneaux dans le cadre d'un atelier.
- Deuxième séance :
 - Etudier et appliquer les significations des panneaux sous forme ludique.
- Troisième séance :
 - Observation de terrain lors d'un déplacement à pied : les enfants forment des équipes et repèrent les panneaux, les aménagements et indiquent leur signification. Une sortie

- nécessite de disposer d'accompagnateurs en nombre suffisant : 1 adulte pour 6 enfants (cf supra)
- Sensibiliser les enfants aux dangers de la circulation.

Lors de chaque séance, l'animateur :

- Réalise une évaluation individuelle et collective,
- Remplit la fiche de séance.

Organisation

Les ateliers se déroulent dans un espace couvert ou une salle.

- Moyens humains :
 - Pour les enfants : au minimum 1 animateur + 1 encadrant (1 adulte pour 6 enfants)
- Moyens matériels :
 - Plan du quartier, plan du réseau cyclable
 - Jeux et supports réalisés lors de la séance de préparation
- Les outils du kit de formation à disposition :
 - Les fiches du livret animateur
 - Les fiches outils des livrets enfants, jeunes et adultes
 - Les documents reproductibles en format A3 : les différents panneaux de circulation



Atelier jeunes et adultes : circuler en ville

Objectifs

- Expliquer la signification des différents panneaux, les situations dans les quelles l'utilisateur les rencontre. L'explication de ces panneaux se fera en faisant référence aux aménagements ou types de voies sur lesquelles ces panneaux sont implantés.
- Connaître les risques et débattre autour du respect des règles et du comportement sur le terrain. Il est en effet important de situer les panneaux et les règles dans le contexte de la conduite du vélo et de l'interaction entre les différents usagers de la voie publique.

L'animateur adaptera la séance aux comportements des publics jeunes et adultes.

- Pour les jeunes :

Les jeunes à vélo ont souvent un comportement à risque. Ils voient avant tout le côté ludique et se mettent parfois en danger en transgressant les règles. Ce faisant ils sous-estiment les risques d'accidents liés à une telle conduite.

L'animateur préférera une approche qui favorise la compréhension et la réflexion. L'action vient en complément de l'apprentissage réalisé en milieu scolaire en donnant la primauté à l'observation de terrain.

- Pour les adultes :

Les adultes ont un réel besoin d'apprendre à circuler en toute sécurité.

Il est nécessaire de leur rappeler les panneaux fondamentaux, de les informer sur les nouveaux panneaux et les aménagements cyclables. Les nouveaux panneaux seront expliqués tout en les situant dans leur contexte.

Durée

Cet atelier proposé aux jeunes et adultes se déroule sur 1 séance d'une durée d'environ 1h30.

La séance se compose d'une partie théorique de 30 minutes doublée d'une partie pratique de 1h.

Contenu et déroulement

Lors de la partie pratique, l'animateur préférera une sortie urbaine pour favoriser la mise en situation des participants (cf. fiche « Atelier tous publics : circuit ouvert en ville »).

- Les thèmes à aborder en théorie et lors d'une sortie :
 - Les règles de sécurité en ville et en groupe,
 - Les panneaux,
 - Les aménagements, leurs avantages et inconvénients,
 - Les dangers,
 - Le comportement.

- Clôture de la séance :
 - Faire le bilan avec les participants.

Organisation

La partie théorique se fait en salle.

La sortie sera organisée dans le quartier où a lieu la formation sur des aménagements cyclables et dans les zones tranquilles. L'animateur pourra se référer à la fiche circuit ouvert de l'atelier 3.

- Moyens humains :
 - Pour les jeunes : 1 animateur + 1 encadrant (1 adulte pour 6 enfants),
 - Pour les adultes : 1 animateur.

- Moyens matériels:
 - Plan du quartier, plan du réseau cyclable,
 - Documents complémentaires : achats de DVD ou support papier (par exemple : Code Rousseau, Prévention Routière, Ville de Paris ...).

- Les outils du kit de formation à disposition :
 - Les fiches du livret animateur,
 - Les fiches outils des livrets enfants, jeunes et adultes,
 - Les documents reproductibles en format A3 : les différents panneaux de circulation.



Atelier jeunes : Etude d'un accident vélo ou deux roues

Objectifs

- Faire réfléchir les jeunes et les sensibiliser de manière concrète au problème de la sécurité.
- Les rendre acteurs d'une action porteuse surtout lorsqu'elle concerne un accident d'un jeune de leur âge et résidant sur la même commune.

Durée

L'action peut se faire sur une ou plusieurs séances 1h30 .

Contenu et déroulement

L'animateur pourra utiliser la mallette de la Prévention Routière « Autopsie d'un accident » qui propose une démarche globale. Les thèmes de séances sont :

- Mise en place de l'enquête, répartition des tâches et des équipes :
 - Recherche documentaire (accidents 2 roues en général),
 - Etude de l'accidentologie en général et au niveau du département,
 - Accidents par type de véhicule, par âge et les lieux,
 - Articles de spécialistes : INRETS...
 - Articles de presse, Internet....
- Action de terrain : visite d'un site où a eu lieu un accident 2 roues :
 - Enquête et reportage,
 - Visite du site, plan, photos, observation.
- Rencontre des acteurs de sécurité suivi d'un bilan pour comprendre et **faire le lien** :
 - Mairie,
 - Commissariat ...

Organisation

Cette séance nécessite une préparation plus importante notamment pour :

- Rechercher les statistiques adaptées,
- Identifier un accident proche du lieu de l'atelier et en récupérer les informations essentielles,
- Organiser une visite à la Mairie ou au Commissariat.

La partie théorique se fait en salle. La sortie sera organisée dans le quartier où a lieu la formation sur des aménagements cyclables et dans les zones tranquilles.

- Moyens humains :
 - Pour les jeunes : 1 animateur + l'encadrant participant activement à l'animation,
 - L'intervention d'un représentant de la police peut être envisagée.

- Moyens matériels :
 - Plan du quartier, plan du réseau cyclable, supports papier (Prévention Routière, ...).



Atelier tous publics : circuit ouvert en ville

Objectifs

- Apprendre aux cyclistes à circuler à moindre risque, avec une insertion progressive dans la circulation

Publics

- Enfants
- Jeunes
- Adultes

Durée

En fonction de l'organisation générale, il faut prévoir au minimum une séance de sortie, plus si le cadre le permet.

Les durées conseillées des séances varient en fonction de la capacité de concentration du public concerné :

- 45 minutes pour les enfants
- 1h pour les jeunes
- 1h à 1h30 pour les adultes

Contenu et déroulement

- Compétences indispensables des participants

Il est préférable de coupler le rappel théorique avec la sortie terrain. Toutefois, si la séance théorique n'a pas lieu le même jour que la sortie, il est fortement conseillé de prévoir un rappel avant le départ le jour de la sortie.

Avant le départ, l'animateur devra donc s'assurer d'un certain niveau de maîtrise des participants à toute sortie en ville. Il prévoira au minimum une séance de rappel sur les thèmes fondamentaux avant toute sortie en ville.

- L'animateur s'assure que les participants :
 - Maîtrisent leur vélo,
 - Connaissent les règles fondamentales de sécurité,
 - Connaissent les panneaux.

- Thèmes fondamentaux pour circuler en ville que doit enseigner l'animateur :
 - Savoir s'arrêter, démarrer,
 - Savoir tourner à gauche ou à droite,
 - Indiquer le changement de direction,
 - Savoir anticiper les dangers,
 - Ralentir, changer d'allure,
 - Savoir regarder sur les côtés et derrière,
 - Respecter les piétons et les autres usagers,
 - Outils d'évaluation.

L'animateur dispose d'outils d'évaluation adaptés aux niveaux de maîtrise attendu de circulation à vélo en ville en annexe 7.

L'animateur dispose d'outils d'auto-évaluation adaptés aux différentes les cibles dans les livrets par enfants, jeunes et adultes.

Organisation

- Organisation d'une séance :
 - Repérage et choix du parcours,
 - Disponibilité du matériel et de l'encadrement,
 - Rappel des règles fondamentales vélo,
 - Rappel des règles de sécurité en ville et en groupe,
 - Sortie sur aménagements cyclables et zones tranquilles,
 - Observation de terrain.

- Rechercher le parcours adapté au public :

L'animateur trouvera et testera des parcours offrant différentes situations pédagogiques. Il devra prévoir des espaces d'arrêt et d'observation pouvant accueillir un petit groupe.

Le parcours empruntera les aménagements cyclables, voies avec faible trafic, chemins,

La sécurité, la possibilité de s'arrêter en groupe, la diversité des aménagements seront les principaux critères lors du choix du parcours. Ainsi le parcours empruntera les aménagements cyclables, voies avec faible trafic, chemins... La recherche d'une sécurité maximale est à conseiller pour les groupes d'enfants.

Si plusieurs sessions sont programmées, on choisira d'abord un circuit protégé hors circulation. Il sera plus complexe au fur et à mesure de l'avancement de la formation. S'il s'agit d'une sortie longue (randonnée à vélo), la difficulté du parcours augmentera progressivement.

- Mise à disposition de vélos :

De préférence, l'animateur aura un parc à vélos à sa disposition. A défaut, les participants les amènent. Une vérification technique du matériel s'impose alors (tenir compte du temps nécessaire lors de la préparation de l'atelier).

La partie théorique se fait en salle. La sortie sera organisée dans le quartier où a lieu la formation sur des aménagements cyclables et dans les zones tranquilles.

- Moyens humains :
 - La taille du groupe idéal en ville est de 6 à 8 personnes pour avoir un bon suivi pédagogique.
 - Pour les enfants : 1 animateur et des personnes pour l'encadrement qui participe activement,
 - Pour les jeunes : 1 animateur et l'encadrant participent activement à l'animation,
 - Pour les adultes : 2 animateurs pour un groupe de 6 à 8 personnes, maximum 12 personnes.
- Moyens matériels:
 - Plan du quartier,
 - Plan du réseau cyclable.

Exemple de sortie à vélo en ville

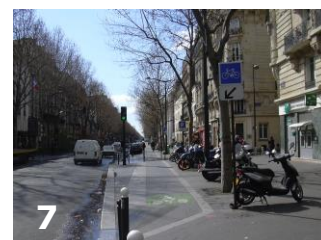
Ces circuits allient sécurité routière et découverte du quartier de la Villette, dans le 19^{ème} arrondissement de Paris.

- La **difficulté est moyenne**, mais elle comprend une montée, une descente, des carrefours.
- Le cycliste, enfant ou adulte, apprend à maîtriser son vélo en ville et s'adapter aux différentes règles de circulation à vélo :
 - S'arrêter, ralentir, démarrer aux feux,
 - Rouler en ligne, anticiper et gérer les difficultés,
 - Appliquer les consignes et les règles de sécurité,
 - Gérer le stress.
- Le circuit permet d'aborder les principaux aménagements cyclables :
 - Piste en zone protégée, zone mixte piétons/vélos,
 - Piste de présélection,
 - Piste cyclable et piste bidirectionnelle,
 - Couloir de bus avec vélo,
 - Contre sens cyclable et sortie de contre sens,
 - Feux pour vélo ...
- Il permettra d'envisager les différentes situations sur pistes et dans les carrefours, à feux et sans feux.
- L'animateur fera des poses techniques avec observation des panneaux, et des comportements, pour finir il prendra le temps de bien faire un bilan avec les participants.
- La durée moyenne de la balade est de 45 minutes à une heure, y compris les pauses. Prévoir les espaces d'arrêt. Le parcours est de 6 à 10 km, avec si possible une variante plus courte.

- La sortie se fait en petit groupe de 8 à 10 participants.

- Sécurité
 - L'animateur doit connaître le parcours,
 - Pour les enfants prévoir un baudrier, en plus du casque.

3 exemples de sorties à vélo sécurisées à Paris



ateliers vélo



Atelier 4 :
Initiation à la
mécanique



Préparer l'atelier mécanique

Cette partie apporte à l'animateur un aide-mémoire pour préparer et mettre en place l'atelier mécanique, en rappelant ses conditions de mise en œuvre, son déroulement et son contenu.

La présente fiche permettra à l'animateur de préparer son animation mécanique en fonction du public, des thèmes et du nombre de séance.

Objectifs

Les personnes ayant suivi l'atelier Mécanique devront être capables :

- De reconnaître les différentes parties d'un vélo,
- De diagnostiquer différents problèmes ou pannes,
- De réparer les petites pannes,
- D'entretenir leur vélo, notamment le laver.

Préparation et matériel

- Conseil d'organisation et matériel à prévoir :
 - Avoir une tenue vestimentaire adéquate.
 - Avoir une trousse de secours.
 - Avoir un lieu adapté.

- Moyens :

Les participants peuvent venir avec leurs vélos. Il faut prévoir :

- Un point d'eau,
- Une brosse à ongles,
- Un savon d'atelier,
- Un torchon,
- Des tabliers pour les enfants,
- Des pieds d'ateliers,
- Un vélo de démonstration,
- Quelques outils pour les participants,
- Un paper-board ou support pour les affiches (les parties du vélo),
- Des crayons,
- Une trousse à pharmacie.
- Supports pédagogiques
- Les outils fournis dans ce kit de formation servent de supports pédagogiques :
 - Les fiches outils des livrets enfants, jeunes et adultes,

- Le livret mécanique (Annexe 3),
- Les documents reproductibles au format A3 : les éléments du vélo.

Les fiches outils de l'atelier 4 sont à utiliser selon les publics :

➔ Fiches outils du Livret Enfants :

- 1 fiche d'information : Connaître son vélo
- 1 fiche d'évaluation : Que connais-tu de ton vélo ?
- 1 fiche d'évaluation : Sais-tu vérifier et réparer ton vélo ?

➔ Fiches outils du Livret Jeunes :

- 1 fiche d'information : Petit manuel du mécano
- 1 fiche d'évaluation : Connais-tu les équipements de ton vélo ?
- 1 fiche d'évaluation : Sais-tu vérifier et réparer ton vélo ?

➔ Fiches outils du Livret Adultes :

- 1 fiche d'information : Petit manuel du mécano
- 1 fiche d'évaluation : Connaissez-vous les équipements de votre vélo ?
- 1 fiche d'évaluation : Savez-vous vérifier et réparer votre vélo ?

Il existe en complément une documentation, livres et DVD, que l'on pourra acquérir (cf Annexe 1 documents et ouvrages généraux).

Consignes d'animation

➔ L'organisation des séances :

- Les séances doivent se faire en sous groupe.
- Les séances doivent être adaptées au public.
- La dernière séance se termine par une évaluation du niveau acquis par le participant. (Voir fiche d'évaluation mécanique).

➔ Les différentes étapes :

- Connaître les parties du vélo,
- Commencer à diagnostiquer les différents problèmes sur le vélo,
- Apprendre à laver son vélo,
- Commencer par des petites réparations.

- L'animateur devra aller à l'essentiel et rester dans son domaine de compétence :
 - Il fera attention aux outils. Une idée pour ne pas les perdre est de créer un tableau en bois avec leur forme dessinée pour les ranger en fin de séance.
 - L'idéal est de procéder par petits groupes : 1 formateur pour 6 à 12 élèves maximum, l'idéal étant d'avoir les outils en 2 ou 3 exemplaires pour créer 2 ou 3 postes de travail.

Contenu et déroulement

L'atelier mécanique se déroule sur 2 séances une durée d'environ 45 mn chacune.

Contenu conseillé par séance :

- Première séance :
 - Connaître les éléments du vélo,
 - Connaître les éléments obligatoires de sécurité,
 - Régler son vélo à sa taille,
 - Connaître les différents éléments, leur fonction et leur entretien (freins, roues, pneus, transmission)...

- Deuxième séance :
 - Maîtriser le gonflage / la crevaison,
 - Réparer sa roue,
 - Contrôler la roue,
 - Changer de la chambre à air,
 - Remettre le pneu sur la jante du vélo.

- Troisième séance :
 - Entretien des freins,
 - Réaliser les interventions simples sur les freins : Changer des câbles, régler les freins.



Atelier tous publics

Objectifs

- Connaître son vélo,
- Diagnostiquer les pannes de son vélo,
- Entretenir son vélo,
- Effectuer les petites réparations.

Publics

Les **publics ciblés** sont :

- Les enfants,
- Les jeunes,
- Les adultes.

Préparation

- Local :
 - Par mauvais temps, un local fermé ou au moins couvert
 - Par beau de temps également à l'extérieur.

Le lieu choisi doit être équipé d'un point d'eau pour se laver les mains.

- Moyens :

Les participants viennent avec leur vélo.

L'animateur amène :

- Des pieds d'atelier,
- Un vélo de démonstration,
- Quelques outils pour les participants,
- Un support pour les affiches,
- Des crayons,
- Une trousse à pharmacie,
- Eventuellement un savon spécial.

➤ Note :

On fera attention aux outils : prévoir une fiche d'inventaire ou un tableau où ils sont rangés en fin de séance.

➤ Supports pédagogiques :

L'animateur devra posséder une connaissance suffisante de la mécanique et de la réparation de vélos.

Il existe une documentation, livres et DVD, que l'on pourra acquérir.

Les outils fournis dans ce kit de formation et dans les livrets enfants, jeunes et adultes servent de supports pédagogiques (Cf. fiche préparation de l'atelier mécanique).

Durée

Le présent atelier est proposé sur 2 séances de 45 minutes, soit une durée totale de l'atelier de 1h30 environ.

Les séances seront adaptées au niveau des participants. Ils devront savoir réaliser des opérations simples avant d'effectuer des opérations complexes. La dernière séance se termine par une évaluation du niveau acquis par le participant.

Contenu et déroulement

➤ Première séance :

- Connaître son vélo,
- Diagnostic du vélo,
- Petits entretiens.

Objectifs pédagogiques :

- Reconnaître les éléments du vélo et les éléments obligatoires de sécurité
- Régler son vélo à sa taille
- Connaître les différents éléments, leur fonction et leur entretien (freins, roues, pneus, direction, transmission)
- Savoir gonfler son vélo et réparer une crevaison.

➤ Deuxième séance :

- L'entretien : les freins et les dérailleurs

Objectifs pédagogiques :

- Les freins : réaliser soi-même la plupart des interventions simples - changement des câbles, des patins, et réglages.
- Les dérailleurs : réaliser soi-même la plupart des interventions simples - changement des câbles et réglage.

➤ Outils d'évaluation

L'animateur dispose d'outils d'évaluation adaptés aux niveaux de maîtrise attendu de circulation à vélo en ville en annexe 8.

L'animateur dispose d'outils d'auto évaluation adaptés aux différentes les cibles dans les livrets par enfants, jeunes et adultes.

A savoir : dossier mécanique (annexe 3)

Ce livret mécanique permettra à l'animateur de préparer et d'animer les séances de mécanique.

Le livret mécanique comprend plusieurs parties :

- Les éléments obligatoires de sécurité

- Les éléments du vélo :
 - Le guidon et la roue
 - Les réglages
 - Le diagnostic
 - Les petits entretiens
 - L'entretien technique

Il pourra aussi le compléter avec des documents, des livres, des revues spécialisées et des fiches techniques, ainsi que par les outils pédagogiques proposés dans le kit.

ANNEXES

Annexe 1 - Partenaires et financement en Ile-de-France

Annexe 2 - Argumentaire thématique pour le vélo en ville

Annexe 3 - Livret mécanique

Annexe 4 - Fiche type de préparation de séance

Annexe 5 - Fiche type de bilan de séance

Annexe 6 - Outil d'évaluation de l'atelier 2

Annexe 7 - Outil d'évaluation de l'atelier 3

Annexe 8 - Outils d'évaluation de l'atelier 4

Annexe 9 - Outil de suivi de la progression



Annexe 1 Partenaires et financements en Ile-de-France

Plusieurs types de partenaires peuvent soutenir ou financer la mise en place d'actions. En effet, un projet vélo peut toucher différents domaines comme : l'éducation, la jeunesse, la mobilité, le sport et la sécurité routière.

Les partenaires institutionnels

Ils proposent une aide technique ou financière. Chaque structure a une procédure propre, souvent avec saisie du dossier en ligne et un correspondant local à contacter. Il y a aussi des appels à projets.

Collectivités	Contact	Domaines d'intervention
Conseil régional d'Île-de-France www.iledefrance.fr		Eco-mobilité Education à l'environnement Plan de déplacement scolaire Aide à l'emploi
Conseil général (8 en Ile-de-France)	Élu Chargé de mission	Eco-mobilité et déplacement Action auprès de collège
Département		
D I V PDASR www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr	Chargé de mission Chargé de mission	Politique de la ville Plan de sécurité routière Label Vie
Direction départementale de la jeunesse et des sports www.jeunesse-sports.gouv.fr	Responsable de projets associatifs : par domaine	L'environnement / Agrément Le sport / CNDS / Agrément Aide à l'emploi Sport / CNDS
Mairie	Environnement Sécurité Routière Chef de projet Politique de la Ville	Projet associatif, Projet d'école Actions Vacances : VVV Pol. de la Ville / CEL
Inspection d'académie www.educnet.education.fr www.educscol.education.fr	Département	Projet scolaire
ADEME Délégation régionale www.ademe.fr		Education à l'environnement
ARENE Ile de France www.arenidf.org		Education à l'environnement

Les autres partenaires techniques et financiers

Il s'agit :

- Des acteurs de la sécurité routière, notamment la Prévention Routière et des compagnies d'assurances, qui proposent de la documentation et des supports
- Les constructeurs ou détaillants vélos, à contacter pour un partenariat local, peuvent apporter une aide en matériel ou un mécénat
- Les fondations d'entreprise, qui sont aussi à prospector pour des financements complémentaires, sur projet

Collectivités	Contact	Domaines d'intervention
Police locale Police municipale Gendarmerie		Accompagnement de sorties Interventions sur projet
Prévention routière education@preventionroutiere.asso.fr www.preventionroutiere.asso.fr	Coordinateur local	Documentation, Affiches Mallettes pédagogiques :
MAIF prevention@maif.fr www.prevention.maif.fr	Coordinateur local	Documentation Supports pédagogiques Documents téléchargeables
GMF www.gmf.fr		Supports pédagogiques
Fondation MACIF www.macif.fr		Co-financement de projets
MAE www.mae.fr		Documentation

Les fédérations et associations

- Elles travaillent depuis longtemps pour développer l'éducation au vélo et la pratique du vélo urbain, du vélo loisir.
- Elles proposent des revues, de la documentation, des formations, et du conseil. Nous avons regroupées les principales.

Sigle	Sites Internet	Revues Documents	Formation	Conseil
FUBICY Fédération des Usagers de la Bicyclette	www.fubicy.org	Vélocité Brochures Plaquettes Etudes Fiche technique	Oui	Réseaux de partenaires
MDB Mieux se déplacer à Bicyclette	www.mdb-idf.org	Roue Libre	non	Principale association en Ile-de-France
FFCT Fédération Française de Cyclotourisme	www.ffct.org	Cyclotourisme Brochures, Plaquettes DVD	Oui au plan local	Comité départemental ou régional
Provélo	www.provelo.org	Brochures Fiche technique	Oui	
Vivacités Ile-de-France	www.vivacites-idf.org		Oui	Centre de documentation

Les documents et ouvrages généraux

L'animateur trouvera ci-dessous des ouvrages utiles, mais également différents sites internet pour des informations générales ou spécifiques.

- ➔ *Cyclisme à l'école*, Revue EPS, 2003, 88p., www.revue-eps.com
- ➔ *La sécurité routière à l'école primaire*, Education nationale, 2005, 80 p., document, www.eduscol.education.fr (téléchargeable sur site)
- ➔ *La sécurité routière au collège*, Education nationale, 2007, 80 p. www.eduscol.education.fr (téléchargeable sur site)
- ➔ *La sécurité : la priorité de la FFCT*, Fédération Française de Cyclotourisme, 2005, 32p.
- ➔ *Education routière à l'école – le livre du professeur*, Rousseau/Delagrave, 1997, 40 p.
- ➔ *Code Rousseau Junior*, Rousseau/Delagrave, 2008, 143 p.
- ➔ *Guide du Cycliste Urbain*, Fubicy, 2007, 38 p.

→ *Réparer son vélo*, Rob Van der Plas, Vigot, 1999, 126 p.

Documents méthodologiques

→ Kit écomobilité, ARENE Ile-de-France

→ Bicyclette et Sécurité, Mallette pédagogique, La Prévention Routière

→ Autopsie d'un accident, Mallette pédagogique, La Prévention Routière

Les DVD

→ *L'attestation scolaire de sécurité routière*, Ed. Sécurité routière

→ *Monter un circuit vélo de sécurité*, Ed. Prévention Maïf

→ La Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT) édite différents documents et DVD sur les thèmes : la mécanique, la sécurité, la formation des encadrants, l'organisation d'une randonnée.

Les sites internet

→ www.eduscol.education.fr

- o Des fiches techniques, publications téléchargeables
- o Une réglementation mise à jour

→ www.securiteroutiere.gouv.fr

- o Des informations et des données sur la réglementation
- o Les panneaux et dépliants
- o Les actions à mener

→ www.preventionroutiere.asso.fr (remplacer è par e)

- o Information et documentation à commander

→ www.preventionmaif.fr

- o Information et documentation
- o Documents téléchargeables : la sortie à vélo ...

→ www.pignonsurrue.org

- o Information et documentation

→ www.avelo.org

- o Documents téléchargeables. Publication à commander

Les sites internet d'information générale et techniques :

L'animateur y trouvera des informations très utiles.

Organisme	Site	Contenu
FUBICY	www.fubicy.org	Information Documentation
FFCT	www.ffct.org	Information interne
MDB	www.mdb-idf.org	Information Dossier
ADAV	www.adav.org	Information Sécurité
Pignon sur Rue	www.pignonsurrue.org	Information Documentation
Club des Villes Cyclables	www.villes-cyclables.org	Information Dossiers vélo
Association des Département Cyclables	www.departements-cyclables.org	Information Dossiers vélo
Sites éducatifs ou d'information		
Éducation nationale	www.educscol.education.fr www.educnet.education.fr	Documents, fiches, Livret pédagogique Réglementation
Ministères de la jeune et des sports	www.jeunesse-sports.gouv.fr	Dossiers de projet, Dossier de subvention Réglementation
ADEME Délégation Ile-de-France	www.ademe.fr	Documentation Dossiers
ARENE	www.areneidf.org	Documents Dossiers pédagogiques
Sites internationaux		
Pro vélo (B)	www.provelo.org	Information, Documentation Mécanique
Vélo Québec (CA)	www.velo.qc	Information
Docteur vélo (CA)	www.docvelo.com	Mécanique

Sigles utilisés

- ADAV : Association Droit Au Vélo (Lille)
- ADEME : Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie
- ARENE : Agence Régionale de l'Environnement et des Nouvelles Energies
- BEESAC : Brevet d'état d'Educateur Sportif des Activités du Cyclisme
- BPJEPS : Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport
- BPJEPS. SPT : sport pour tous. BPJEPS. LTP : Loisirs tous publics
- DIV : Délégation Interministérielle à la Ville
- DUT : Diplôme universitaire technique
- FFCT : Fédération Française de Cyclotourisme
- FFC : Fédération française de cyclisme
- FUBICY : Fédération des usagers de la bicyclette
- MDB : Mieux se déplacer en Ville
- PDASR : Plan départemental de sécurité routière
- STAPS : Sciences et techniques des activités physiques et sportives



Annexe 2 Argumentaire thématique pour le vélo en ville

Arguments « environnement »

L'utilisation du vélo en ville :

- A des effets positifs sur l'environnement et sur l'aménagement urbain même si ceux-ci ne peuvent pas se ressentir à très court terme :
 - Consomme moins d'espace, ce qui permet de concevoir des trottoirs plus larges et des aménagements cyclables
 - Permet d'éviter les petits trajets en voiture, produisant une pollution maximale

Les trajets courts sont les plus nombreux en ville : un trajet sur deux fait moins de 3 km, un sur quatre moins de 1 km. Pourtant, l'utilisation de la voiture reste majoritaire même pour les courtes distances. Or, un moteur fonctionne bien au bout de 5 minutes soit après plusieurs kilomètres parcourus. Rouler avec un moteur « froid » génère des surconsommations de carburant de l'ordre de 50 % et ainsi des émissions accrues.

Le secteur des transports (tous modes de transports confondus) est en France celui qui génère le plus de gaz à effet de serre. Il est responsable d'environ 27 % des émissions au niveau national et consomme les deux tiers du pétrole raffiné. (Source : Ademe).

Il est légitime de se demander comment la pollution est ressentie par les individus.

Les différentes enquêtes d'opinion montrent une sensibilité croissante des Français aux problèmes liés à la pollution. Ainsi, ils sont 72 % à considérer la pollution atmosphérique comme une réelle menace pour la santé.

Les polluants sont nombreux : dioxyde de soufre, oxydes d'azote, particules fines, ozone, benzène, ... Ils ont des effets encore mal connus pour certains d'entre eux sur la santé humaine.

Les problèmes de santé directement liés sont les allergies, l'asthme, la migraine etc.

En ville, les émissions liées aux transports représentent environ :

- 66 % du CO (monoxyde de carbone)
- 33 % du NO et NO₂ (oxydes d'azote)
- plus de 40 % du CO₂ (dioxyde de carbone) gaz ayant l'impact le plus important sur le réchauffement climatique

Arguments « santé »

L'usage du vélo améliore la condition physique

- La natation et le vélo sont deux activités sportives où le poids du corps est porté : par la selle pour le cycliste, par l'eau pour le nageur. De ce fait, les personnes âgées ou en surpoids peuvent parfois se déplacer plus facilement à vélo qu'à pied.
- Le vélo présente très peu de contre-indications médicales. Pour la plupart des usagers du vélo, la condition physique s'améliore rapidement.
- Il a d'ailleurs des effets positifs avérés sur l'appareil cardio-vasculaire, la tension, le diabète, l'ostéoporose, le stress, le surpoids, les dépressions, ...

Niveau d'exercice recommandé

- En termes d'activité physique, le niveau d'exercice nécessaire à une bonne prévention en matière de santé est estimé à un minimum de 800 Kcal « à brûler » par semaine, soit environ 2 h30 hebdomadaires d'activité. Le niveau idéal étant de 2 000 Kcal. La pratique régulière du vélo est accessible à tous et peut être facilement intégré à la vie quotidienne.
- La dépense énergétique varie beaucoup en fonction du poids de l'individu. A titre d'exemple, 30 minutes de vélo à 16 km/h représentent une dépense énergétique de 180 Kcal environ, la même durée de marche à pied à 5 km/h, 120 calories.

Exposition du cycliste à la pollution atmosphérique

- Des études poussées ont montré que le cycliste ne respire pas plus de polluants que l'automobiliste. Elles ont été réalisées à l'aide de capteurs portatifs qui mesuraient différents polluants.
- Contrairement à ce que l'on pense, la concentration des polluants est plus importante à l'intérieur de l'habitacle d'une voiture car la plupart des systèmes de ventilation capte l'air à hauteur des pots d'échappement. Le cycliste en ville n'a pas une pratique de sportif et garde une ventilation légèrement plus importante qu'à la normale. Il reste donc moins exposé en durée et en intensité à la pollution atmosphérique qu'un automobiliste surtout si celui-ci reste bloqué dans les embouteillages.

Absence d'effet de fatigue à vélo

- Le vélo en ville n'est pas une épreuve sportive. La vitesse moyenne se situe autour de 15 km/h avec des variations entre 12 km/h à 18 km/h selon la condition physique du cycliste.
- La dépense énergétique est équivalente à la marche pour une vitesse respectivement de 4 km/h (exemple : marche en ville sur des courtes distances) et 6 km/h (par exemple : marcher très vite sur une courte distance pour arriver à l'heure à la gare).

Arguments « économie »

Dépense de transport dans le budget des ménages

- D'après l'INSEE, le budget de transport est le deuxième poste de dépense dans le budget moyen des ménages français après le logement. Il représente environ 15 % des dépenses soit 5140 € dont 83 % sont consacrés à l'automobile (INSEE 2004).
- Ce budget est souvent sous-estimé car seule la dépense directe pour le carburant est prise en compte. Or, l'achat (ou le remboursement d'un crédit), l'assurance et l'entretien représentent près des 2/3 des coûts liés à la possession d'une voiture. En moyenne, le coût annuel d'une voiture est de l'ordre de 4 800 €/an (Automobile Club de France), sans compter les dépenses liées au stationnement, péages et amendes éventuelles.

Moins de dépenses directes pour se déplacer

- Se déplacer en voiture coûte entre 0,22 €/km et 0,35 €/km. Sur un trajet domicile-travail de 5km (10 km par jour), soit un parcours de 2150 km par an pour aller travailler, l'économie directe est de l'ordre de 1035 € par an, 467 kg d'équivalent en CO2 et 151 l équivalent en pétrole (source ADEME).

Une économie pour les collectivités

- Les collectivités, communes, structures intercommunales, département et l'Etat, engagent des dépenses conséquentes pour construire et entretenir les routes et les voies urbaines.
- La construction d'une route urbaine à 2X2 voies coûte environ 5.400.000 € HT/km, celle d'une piste cyclable entre 150 000 à 300 000 €/km (source : Documentation Française). Si on intègre l'aménagement d'une piste cyclable dès la conception d'une voie nouvelle, le surcoût est négligeable !

Arguments « autonomie et équité sociale »

- L'augmentation du taux d'équipement des ménages en voiture fait oublier que de nombreuses personnes n'ont pas un accès direct à la voiture, notamment les enfants et de nombreuses personnes âgées. Le vélo offre une solution mobilité pour presque tous.

Équité dans l'accès aux services

- Dans les villes, au sein des ménages motorisés, plusieurs personnes n'ont pas le permis, n'ont pas encore le droit de conduire ou pas accès à la voiture. Le vélo, accessible à tous pour la plupart des trajets, est un facteur d'autonomie pour tous les membres d'un foyer.
- L'accompagnement en voiture limite fortement la mobilité d'une tranche importante de la population. Il génère par ailleurs des charges financières conséquentes (en particulier dans un contexte de hausse des prix des carburants), une large mobilisation de temps, indisponible pour d'autres tâches ou activités et la démultiplication des trajets, l'accompagnateur devant souvent effectuer un aller/retour pour chaque déplacement.
- L'accès pour tous aux équipements collectifs devrait répondre à une politique de justice sociale. Or, si les dessertes en transports collectifs peuvent être difficiles et coûteuses à mettre en œuvre, en particulier dans des zones peu denses, l'accès sécurisé pour piétons et cyclistes ne requiert le plus souvent que peu de moyens pour la collectivité.
- Mais il faut aussi rappeler à l'utilisateur que le vélo peut ouvrir la possibilité d'accéder à ces services plus facilement et en temps voulu sans attendre l'accompagnement. Il y trouve un gain important d'autonomie.

Collégiens et lycéens

- Les collégiens étaient traditionnellement les plus importants utilisateurs du vélo. Leurs habitudes de déplacement ont considérablement évolué, au profit des transports en commun, devenus plus performants, et l'accompagnement en voiture.
- Le vélo est un gage de souplesse au niveau des horaires et d'autonomie pour les collégiens et lycéens si le découpage des secteurs est adapté en termes de distances. Les dessertes en transports en commun ne concernent souvent que les horaires d'entrée et de sortie les plus fréquents du matin et du soir. À vélo, les jeunes se déplaçant à vélo peuvent mieux adapter leurs déplacements à leurs emplois du temps et aux changements éventuels.
- Le vélo minimise largement le risque d'accident par rapport aux deux roues motorisées pour tous les âges et de façon considérable pour les 14/25 ans. L'accès à un véhicule motorisé, assimilé à l'accès à l'autonomie, se fait le plus souvent sans aucune expérience de la conduite sur route, ce qui multiplie les risques d'accidents. On peut devenir autonome plus jeune, avec bien moins de risques et un budget très inférieur. Mais paradoxalement, le vélo fait plus peur aux parents que les deux roues motorisées, auxquels le jeune accède du jour au lendemain.

Arguments « efficacité et complémentarité du vélo »

Le vélo représente une bonne alternative ou complément aux autres modes de déplacements, en particulier dans la petite et grande couronne d'Ile-de-France.

Une simple question d'efficacité : la vitesse de déplacement de la voiture en agglomération est faible (18 km/h dans l'agglomération, moins encore en centre-ville, contre 12 km/h à vélo). Si l'on prend en compte les temps de stationnement, d'accès à la destination finale, le déplacement à vélo devient très concurrentiel en termes de rapidité de déplacement.

Effacité maximale sur 2 à 5 km

- Cette tranche représente 30 % des déplacements d'une agglomération. Cette distance, trop longue pour un déplacement à pied, est parcourue à vélo en 10 à 15 minutes, et ne requiert ni habillement ni entraînement particuliers.

Petite et grande couronne : une efficacité réelle du vélo

- Si la distance des déplacements domicile-travail tend à augmenter, les déplacements véritablement longs (>10 km) ne représentent pas la majorité des déplacements d'un ménage.
- Dans un ménage périurbain de 4 personnes, pour 18 déplacements moyens par jour, 15 font moins de 5 km, et plus de 10 moins de 2 km, ce qui représente un potentiel considérable pour l'usage du vélo. Pourtant alors qu'un ménage de centre-ville n'utilise sa voiture qu'à 8 % pour des déplacements de moins de 2 km, 75 % des déplacements de moins de 2 km sont faits en voiture dans un ménage périurbain.
- Le vélo peut constituer en banlieue un moyen complémentaire à un réseau bus peu maillé, avec une offre faible en heure creuse ou concentrée sur un pôle majeur (ville centre, gare, ...).

Complémentarité entre le vélo et les transports en commun

- Le vélo constitue aussi dans ces espaces périurbains un moyen de rabattement intéressant, mais encore peu développé en Ile de France, vers les réseaux de transport en commun, augmentant de façon considérable l'accessibilité des gares RER et stations de métro.
- Le développement important parkings vélos sécurisés dans les gares RER vont dans ce sens. Aux Pays Bas, dans une centaine de gares, sont implantés des « centres-vélos » gardés qui proposent jusqu'à 1 000 emplacements pour bicyclettes. En France, le plus grand parking à vélo est situé à la gare Strasbourg en 2007 : les 850 places offertes ont été occupées en 4 mois. En Ile-de-France, dans les gares RER équipées, seulement 0,5 % à 3 % des usagers arrivent à vélo mais cette proportion pourrait croître sensiblement avec une offre de stationnement sécurisé vélo.

Arguments «image positive du vélo»

Les grandes agglomérations françaises qui se sont engagées dans une politique en faveur des déplacements à vélo confortent le un renouveau de l'image de la bicyclette « branchée ».

Le succès des Vélo'V à Lyon et des Vélib' à Paris, leur fort impact médiatique, mais aussi la présence très fréquente de l'image du vélo dans les communications ayant un lien avec l'environnement, le cadre de vie, la santé (voir les publicités grand public), vont dans le sens de ce renouvellement d'image.

Les études chiffrées sont rares pour confirmer cette tendance, mais il est certain que le partage de l'espace public, les questions relatives au respect de l'environnement en général reçoivent un accueil favorable.

Le retour du vélo dans les grandes villes

- Les grèves des transports publics en région parisienne en 1995 ont très probablement poussé les franciliens à réutiliser leur vélo, amorçant une nouvelle tendance.

Paris

- Les nombreux aménagements entrepris à Paris récemment en faveur des modes doux sont suivis d'effets, et les usagers du vélo sont de plus en plus nombreux. Selon l'observatoire des déplacements de la ville de Paris, le nombre de cyclistes a augmenté de 31 % en 2003. La hausse est même de 36 % en octobre 2003 par rapport à octobre 2002. Plus souvent hommes que femmes, les cyclistes parisiens se déplacent à 83 % quotidiennement, le plus souvent pour des raisons professionnelles. C'est un réel renversement des tendances observées jusqu'alors !

Bordeaux

- A Bordeaux, les travaux du tram, conjugués à une politique en faveur du vélo (aménagements légers, multiplication des arceaux de stationnement, prêts gratuits de 3 000 vélos), ont eu des effets majeurs : le trafic vélo a augmenté de 30 % entre 2003 et 2005, et le nombre de cyclistes sur l'agglomération a été multiplié par 3 en 10 ans. Le vélo représente maintenant 5 % de la part modale à Bordeaux.

Grenoble

- A Grenoble, l'usage du vélo a été mesuré de deux manières différentes. Les enquêtes ménages mesurent la pratique hivernale qui enregistrerait une baisse entre 1992 et 2002. En revanche, les comptages réalisés sur 25 sites entre mai 2000 et mai 2005 montraient une hausse de plus de 50 % du trafic.



Annexe 3 Livret mécanique

Bases de la mécanique vélo

Objectifs

Ce livret mécanique permettra à l'animateur de préparer d'animer les séances de mécanique.

Il pourra aussi le compléter avec des documents, des livres, des revues spécialisées et des fiches techniques.

Sommaire

Le présent livret comprend plusieurs parties :

- Le vélo
- Les éléments obligatoires
- Les éléments du vélo
- Le guidon et la roue
- Les réglages
- Le diagnostic
- Les petits entretiens
- L'entretien technique

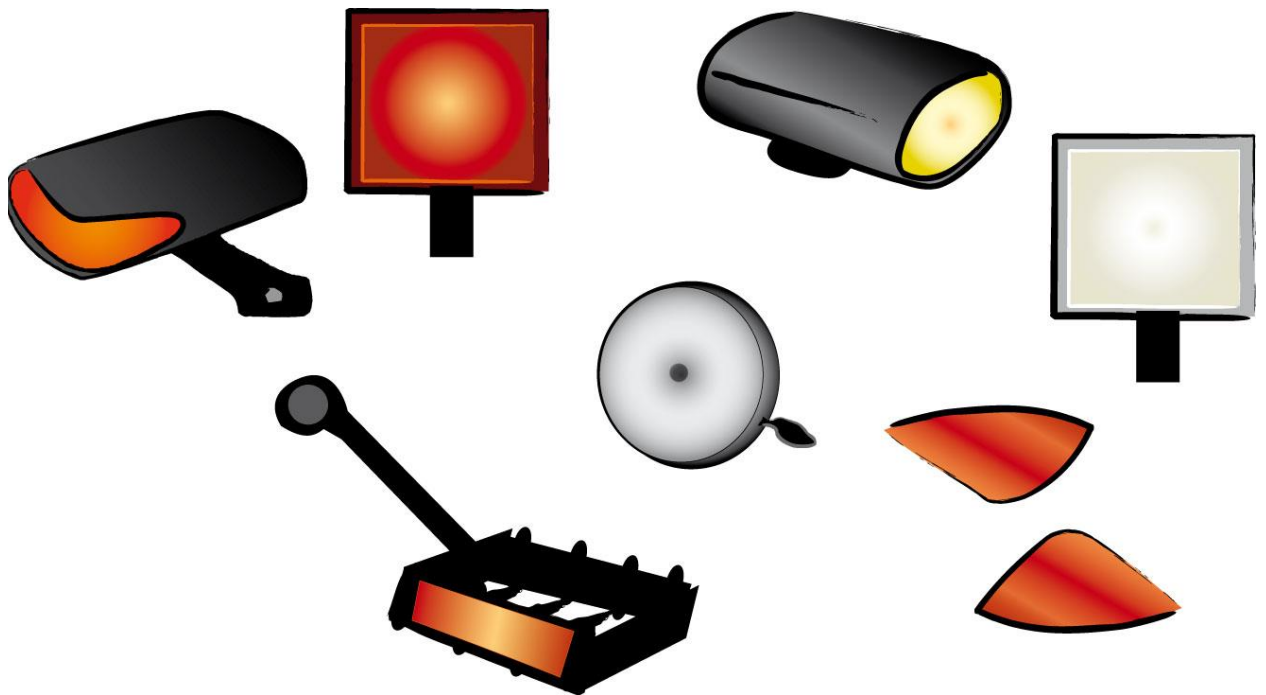
Les éléments obligatoires de sécurité

Utiliser l'affiche format A3 « l'équipement obligatoire ».

Afin de pratiquer le vélo en sécurité le code de la route impose certains équipements obligatoires :

- Un éclairage blanc ou jaune à l'avant ainsi qu'un dispositif réfléchissant blanc.
- Un éclairage rouge à l'arrière ainsi qu'un dispositif réfléchissant rouge.
- Une sonnette pouvant être entendu à au moins 50 mètres.
- Un frein à l'avant.
- Un frein à l'arrière.
- Des dispositifs réfléchissants orange sur les pédales.
- Des dispositifs réfléchissants latéraux orange fixés sur les roues.

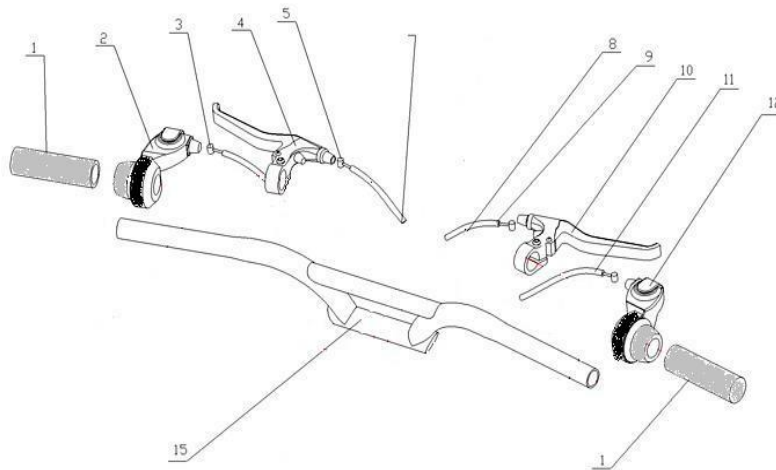
On se procurera un ensemble d'éléments séparés ou des photos.



Les éléments du vélo

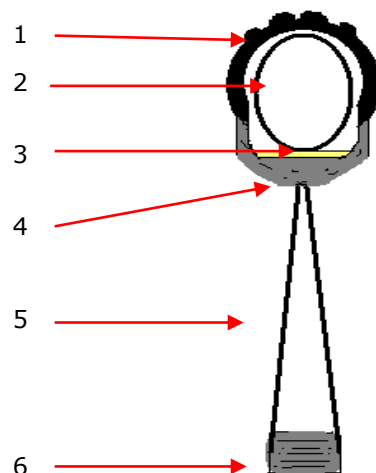
Utiliser l'affiche en format A3 « les éléments du vélo » et distribuer les feuilles à remplir par les participants. Remplir celles-ci avec eux tout en montrant les différents éléments du vélo à l'aide du vélo de démonstration installé sur le pied d'atelier.

Des détails complémentaires sont apportés aux éléments suivants : le guidon et la roue.



➤ Détail des éléments du guidon

1. Poignées (gauche et droite)
2. Manette de vitesse gauche (plateaux)
3. Câble de dérailleur
4. Poignée de frein gauche (frein avant)
5. Câble de frein
6. Gaine de frein
7. Cintre ou guidon
8. Gaine de frein
9. Câble de frein
10. Poignée de frein droite (frein arrière)
11. Gaine de dérailleur
12. Manette de vitesse droite (pignons).



➤ Détail des éléments de la roue

1. Pneu
2. Chambre à air
3. Fond de jante
4. Jante
5. Rayons
6. Moyeu

Régler son vélo à sa taille

Les éléments à régler

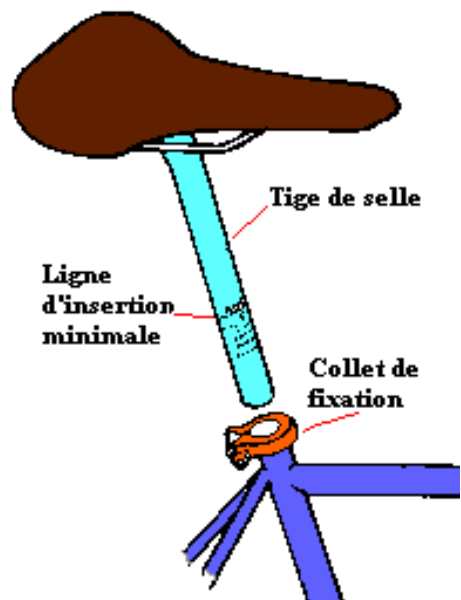
Afin d'être le plus confortable sur son vélo, il y a trois éléments que le participant doit savoir régler à sa convenance :

- La selle
- Les leviers de frein
- La potence

La selle

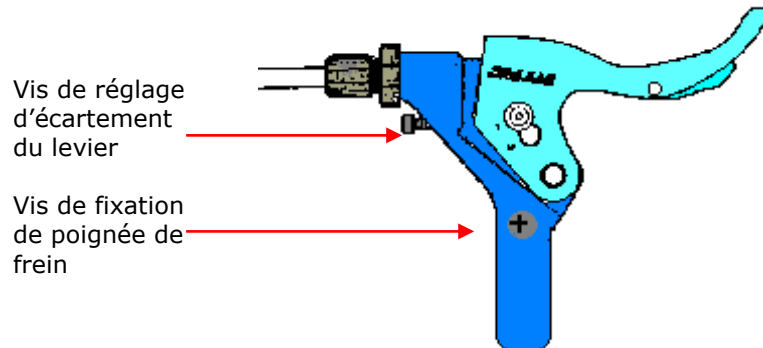
Elle peut-être réglée de deux façons différentes, la hauteur via la tige de selle et l'angle ou l'inclinaison via le chariot.

- Pour la hauteur, desserrer de 2 ou 3 tours le boulon ou le levier de blocage rapide situé sur le cadre à la base de la tige de selle (collet de fixation sur le schéma).
- Faire pivoter celle-ci et faire coulisser la tige de selle dans le cadre à fin d'ajuster la hauteur de la selle à votre convenance.
- Resserrer le boulon ou le levier de blocage rapide en veillant de bien aligner la selle par rapport au cadre.
- Pour l'angle ou l'inclinaison, desserrer le ou les boulons (suivant les modèles) du chariot situé sous la selle. Vous pouvez à présent varier l'inclinaison de la selle. Il est recommandé de la positionner le plus horizontalement possible. La selle dans la bonne position, serrer les boulons en vérifiant que celle-ci ne bouge pas à ce moment là et qu'elle est correctement alignée par rapport au cadre.



Les leviers de frein

- Ils doivent être installés de façon à pouvoir être facilement atteint et actionnés complètement. Nous verrons deux types de réglages, la hauteur des leviers via la fixation et l'écartement poignée ainsi que le levier via une petite vis de réglage sur les leviers.
- Pour la fixation, desserrer la vis qui fixe le levier au guidon d'1 ou 2 tours. Faites tourner et/ou glisser le levier jusqu'à la position souhaitée et resserrer le boulon. Il est parfois nécessaire de desserrer les manettes de vitesses pour déplacer les leviers de frein.
- Attention, veillez à ce que les leviers ne dépassent pas le bout du guidon, ils pourraient vous faire freiner accidentellement en passant près d'objets qui risquent de s'accrocher aux leviers de frein.
- Pour l'écartement poignée/levier, la plupart des poignées de frein de VTT sont équipées d'une vis de réglage que l'on peut visser ou dévisser pour limiter l'écartement du levier de façon à ce que la poignée soit plus facilement accessible. Une fois le réglage effectué, vérifiez que vous pouvez appuyer correctement sur le frein et régler la tension du câble de frein.



Diagnostic du vélo

Introduction

Dans un souci de pratique en toute sécurité, il est impératif que le vélo soit dans un bon état de fonctionnement. Ainsi nous éviterons de mauvaises surprises, comme une chaîne qui déraile en plein effort, des freins qui cassent dans une descente, une roue qui se détache en descendant un trottoir, une selle qui pivote sans cesse ou encore un guidon qui tourne mais pas la roue...

Voici les quelques points à vérifier régulièrement sur son vélo avant chaque départ.

Les freins

- Il faut commencer le contrôle des freins en serrant les deux leviers au maximum. Le vélo ne doit pas avancer.
- Contrôler l'usure des patins de freins : ils doivent être parallèles à la jante et ne pas frotter sur le pneu.

Les roues et les pneus

- Vérifier le serrage de la roue avant puis arrière.
- Les jantes ne doivent pas être déformées ou voilées. Aucun rayon ne doit être cassé ou détendu.
- Pour vérifier le centrage de la roue arrière, il faut retourner la bicyclette, actionner les pédales et faire tourner la roue. On se place ensuite derrière la bicyclette (et non au dessus) pour voir si la roue tourne bien dans le plan du cadre.
- Les pneus assurent le contact de la bicyclette avec le sol par une toute petite surface. Un pneu lisse augmente les risques de crevaison et diminue l'adhérence sur sol mouillé.
- Le pneu ne doit présenter ni coupures ni hernies.
- Les sculptures de la bande de roulement ne doivent pas être usées ; elles doivent être visibles.
- La pression de gonflage se contrôle en appuyant le pouce sur le pneu : il doit être dur.

La direction

- La fourche ne doit pas être tordue ou vrillée. Vue de l'avant, la roue doit être dans le plan du cadre. Vue de côté un seul fourreau doit être visible, l'autre étant caché par le premier.
- En serrant le frein avant et en poussant la bicyclette, on ne doit constater aucun jeu dans la direction.
- En tournant le guidon doucement à droite et à gauche, on ne doit pas sentir de résistance.
- En appuyant et en tournant fortement le cintre, et en tenant la roue avant serrée entre les jambes, la potence ne doit ni s'enfoncer, ni tourner.



La transmission

- La chaîne doit être propre et lubrifiée.
- Le pédalier doit tourner librement, sans jeu ni serrage excessif. Vérifier que les pédales ne soient pas faussées.
- En soulevant la roue arrière et en faisant tourner le pédalier, on contrôle que le débattement des dérailleurs ne fait pas sauter la chaîne hors de la roue libre, soit vers l'extérieur, soit vers les rayons. Lorsque l'on change de vitesse, on doit pouvoir faire fonctionner le pédalier en rétropédalage sans que la chaîne ne saute (la chaîne ne doit ni frotter contre le pignon de la vitesse supérieure ni redescendre sur le pignon inférieur).
- Les câbles et gaines de dérailleurs doivent être vérifiés de la même manière que les câbles et gaines de freins.

Le petit entretien

Le gonflage

Sur un vélo, une valve est un élément inséparable de la chambre à air. Elle est visible sur la jante et permet de gonfler ou de dégonfler le pneu.

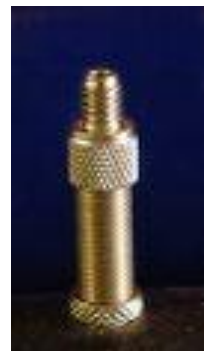
- Il existe principalement 3 types de valves de chambres à air de vélo :
 - Les valves Schrader correspondent à la valve d'une roue de voiture. On les retrouve généralement sur les VTT.
 - Les valves Presta que l'on retrouve sur les vélos villes.
 - Les valves Dunlop que l'on retrouve par exemple sur les vélos hollandais.



Valve Schrader



Valve Presta



Valve Dunlop

La crevaison

C'est la réparation la plus fréquente qu'il faut savoir effectuer. L'intervention est rapide, si l'on suit la procédure.

- Un enfant devra savoir réparer une chambre à air.
- Un jeune et un adulte devront effectuer l'opération globale, avec le démontage de la roue.

- Avant tout, il faut enlever la roue du vélo. Pour cela, commencer par défaire le câble de freins des mâchoires afin que celles-ci s'ouvrent et laisse suffisamment de place pour le passage du pneu.
- Ouvrir l'attache rapide ou desserrer les écrous d'axes de roues pour enlever celle-ci.
- Une fois la roue démontée, à l'aide de démonte-pneu, dégager un côté du pneu de la jante. Vous avez à présent accès à la chambre à air. Dévisser l'écrou qui fixe la valve à la jante, et retirez la chambre à air.
- Inspecter l'état général du pneu et vérifier qu'il ne reste pas un clou, une épine ou un objet coupant qui a pu être à l'origine de la crevaison. Penser à faire vérifier l'intérieur du pneu. Changer le pneu si nécessaire.

- Pour la chambre à air, on a deux possibilités :

- La chambre à air est vieille et poreuse, on la change.
- On répare la chambre à air, pour cela procéder comme suit :

a. une fois la chambre à air retirée du pneu, la gonfler légèrement pour localiser la fuite et le trou,

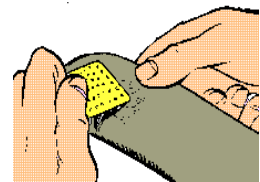
b. râper la surface autour du trou, afin de la rendre rugueuse, cela permettra une meilleure adhérence entre la colle et la pièce (rustine),

c. maintenant appliquer une mince couche de colle sur la surface à obturer,

d. attendre quelques instants que la colle sèche un peu, jusqu'à ce qu'elle perde son "lustre" et devienne de couleur opaque,

e. appliquer la pièce (ou rustine) en appuyant fermement, après s'être assuré que la pièce est bien collée, et qu'il n'y a plus de fuite d'air, réinstaller la chambre air et le pneu sur la jante,

f. après s'être assuré que la pièce est bien collée, réinstaller la chambre à air et le pneu sur la jante.



Pour remonter la chambre à air, la gonfler juste un peu de façon à la mettre en place plus facilement. Commencer par mettre la valve et revisser l'écrou qui la fixe à la jante. Glisser la chambre à air dans le pneu et remettre le pneu en place sur la jante en prenant garde de ne pas « pincer » la chambre à air.

Remonter la roue sur le vélo (penser à remettre la chaîne sur les pignons pour la roue arrière), rebrancher le câble de frein, centrer la roue et serrer la.

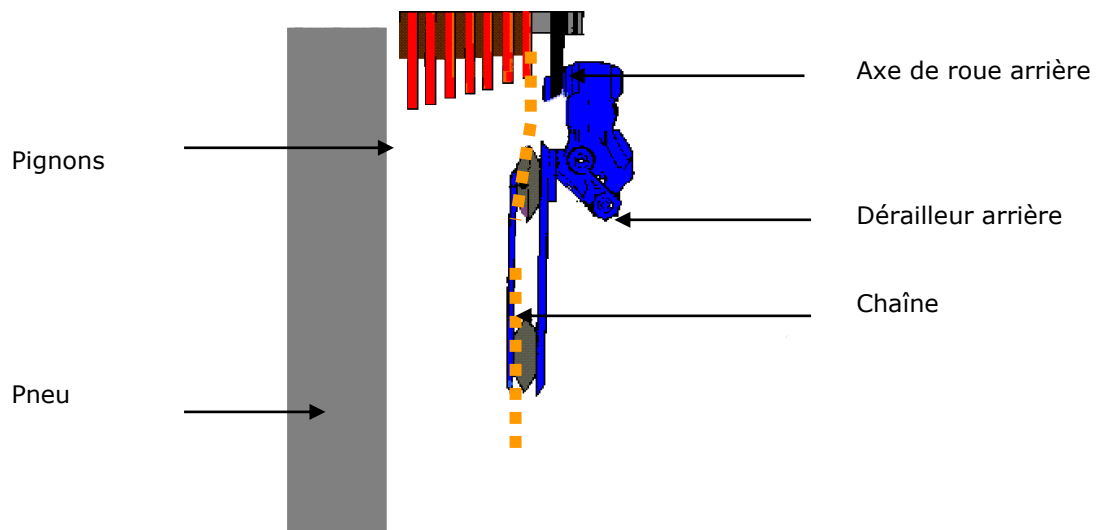
Regonfler le pneu à la bonne pression tout en s'assurant que le pneu se met bien en place sur la jante.

Remettre la chaîne en place

Il arrive parfois que la chaîne déraile. Cela peut arriver par une mauvaise manipulation des manettes de vitesses ou être lié à un mauvais réglage des dérailleurs, ou encore suite à une chute. La chaîne peut dérailler soit des pignons, soit du plateau ou même les deux.

➔ La chaîne déraile des pignons :

- Si la chaîne déraile vers l'extérieur du vélo, manipuler la manette de vitesse du dérailleur arrière de sorte que celui-ci soit le plus à l'extérieur du vélo (voir schéma ci-dessous), et inversement si la chaîne à déraillée vers l'intérieur.



- Pousser le dérailleur arrière vers l'avant du vélo de façon à donner du « mou » à la chaîne. Tout en maintenant le dérailleur arrière, replacez la chaîne sur les pignons. Relâcher le dérailleur arrière pour laisser la chaîne se retendre. Lorsque la chaîne déraile vers l'extérieur du vélo, il arrive parfois qu'elle se coince entre les pignons et le cadre. Si vous n'arrivez pas à décoincer celle-ci, desserrer l'axe de la roue arrière afin de libérer la chaîne.

➔ La chaîne déraile du plateau :

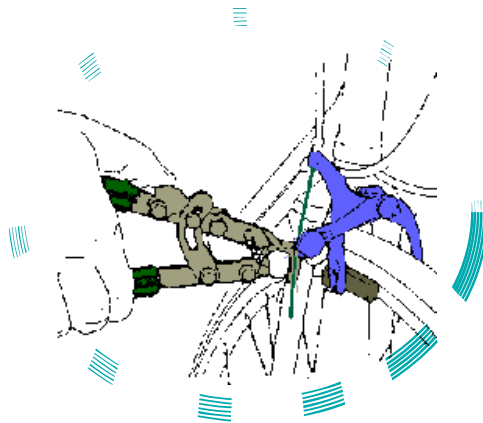
- Si la chaîne déraile vers l'extérieur du vélo, manipuler la manette de vitesse du dérailleur avant de sorte que celui-ci soit le plus à l'extérieur du vélo, et inversement si la chaîne a déraillé vers l'intérieur.
- On a alors deux solutions : pédaler très lentement pour tenter de remettre la chaîne ou s'arrêter pour réparer
- Dans le deuxième cas, pousser le dérailleur arrière vers l'avant du vélo de façon à donner du « mou » à la chaîne. Tout en maintenant le dérailleur arrière, replacer la chaîne sur le plateau. Relâcher le dérailleur arrière pour laisser la chaîne se retendre, enfin vérifier en faisant tourner la pédale.

Régler la tension du câble de frein

Le réglage de la tension du câble de frein peut s'effectuer de plusieurs façons. S'il s'agit simplement d'un petit ajustement, nous utiliserons uniquement la deuxième étape. Si l'opération demande un ajustement plus important, nous passerons par les deux étapes.

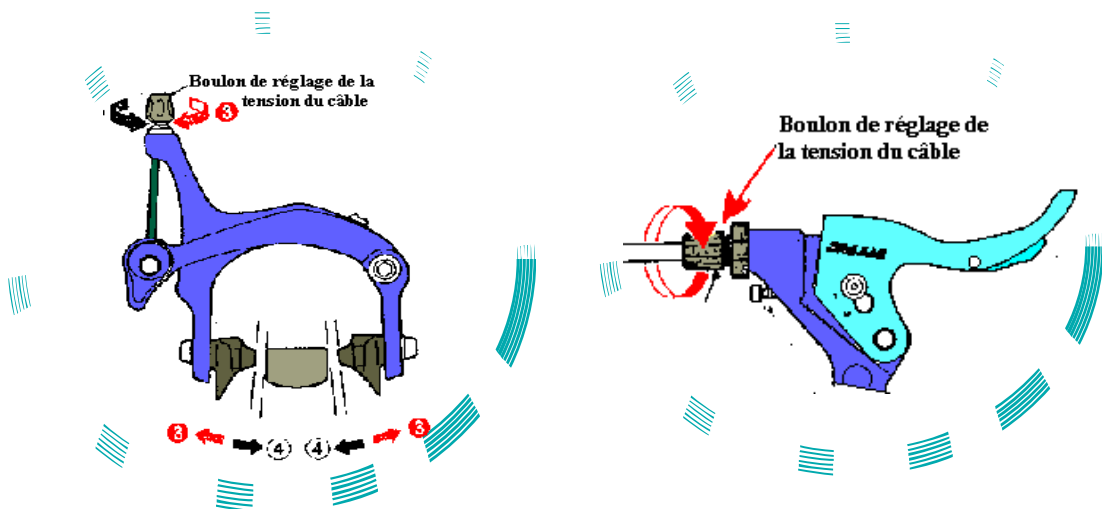
→ Première étape

La première étape du réglage de la tension du câble s'effectue à l'aide d'une pince ou d'une pince spéciale et d'une clef (voir schéma ci-dessous). Desserrer le boulon de fixation du câble au niveau des mâchoires, et tendre le câble tout en positionnant les patins proches de la jante. Resserrer le boulon de fixation du câble et affinez le réglage en passant à la deuxième étape.



→ Deuxième étape

La deuxième étape consiste à affiner le réglage à l'aide des écrous et contre-écrous se trouvant sur le passage du câble. Ces vis de réglages se situent généralement au niveau des leviers de frein et des mâchoires. En les desserrant, on allonge le passage du câble. Cela a pour effet de le tendre.

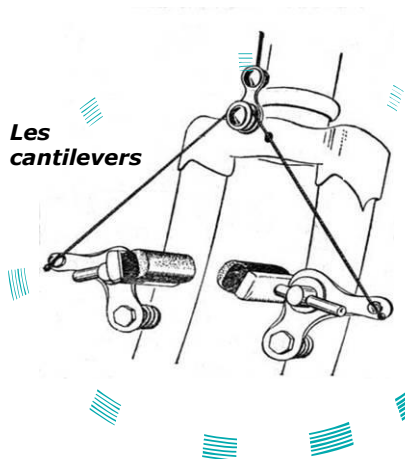


Réglage des patins et changement du câble de frein

➔ Réglage des patins :

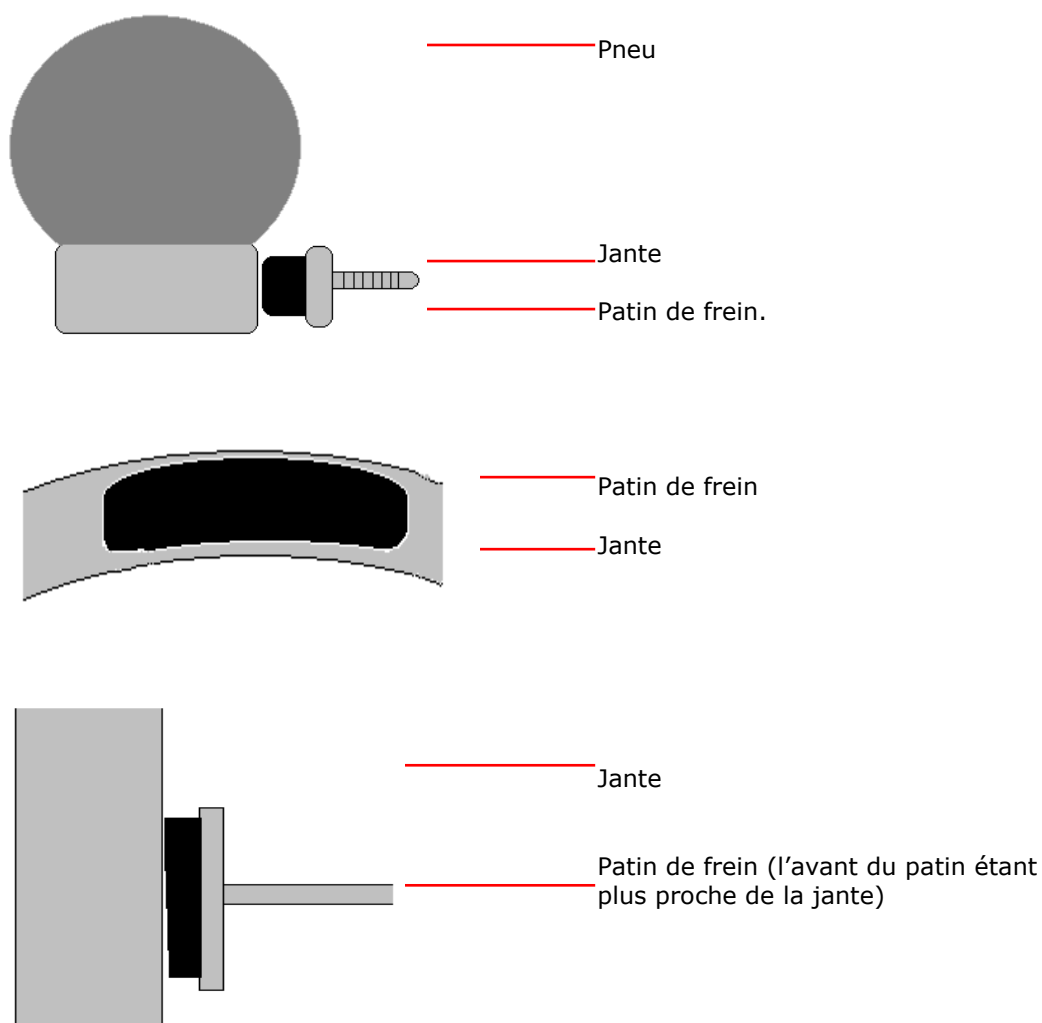
Avec l'usure, les patins de freins ne s'alignent plus correctement avec la jante. Cela peut entraîner des bruits de grincements, des fibrations, mais aussi une perte de la puissance des freins.

Il existe différents types de freins, les plus courants sont :



Dans tous les cas, les patins doivent être alignés de la même façon sur la jante. Ils ne doivent ni frotter sur le pneu, ni dépasser de la jante. De plus, il est préférable que l'extrémité avant du patin de frein soit plus proche de la jante d'environ 1 à 2 millimètres que l'arrière pour compenser la déformation du bras du frein lorsqu'on freine, laquelle a tendance à tordre l'arrière du patin de frein vers l'intérieur. Ce n'est seulement qu'en les réglant de cette façon, appelé réalignement, que la force de freinage sera également répartie sur la longueur du patin.

➔ **Schéma explicatif des différents alignements à respecter :**



➤ **Changer le câble de frein :**

Il faut le changer tous les ans ou chaque fois qu'il est grippé, corrodé ou endommagé. Avant d'acheter votre câble de frein, assurez-vous du model d'embout de câble.

Il existe deux types d'embouts de câble de frein :

- route
- VTC / VTT



- Pour démonter le vieux câble, relâcher la tension de celui-ci en serrant les patins de frein contre la jante avec les mains, puis décrocher le câble des mâchoires de frein.
- Dévisser le boulon qui maintien le câble aux mâchoires de 2 à 3 tours pour libérer le câble. Couper l'extrémité du câble pour enlever l'embout de câble.
- Visser la vis de réglage et le contre écrou à l'intérieur du levier de sorte que leurs fentes soient alignées avec celle de la poignée de frein, dans le but d'ôter le câble.



- Actionner le levier de frein pour ramener le câble et décrochez-le du levier de frein.



- Récupérer les pièces (selon les modèles) aux extrémités des gaines et retirez le câble de la gaine.
- Nettoyer rapidement avec un chiffon les gaines et faites glisser le nouveau câble après l'avoir graissé.
- Raccrocher l'embout de câble au levier de frein, remettre les pièces en place (selon les modèles), les embouts de gaines doivent être replacés, puis faire glisser le câble dans son bouchon de bridage au niveau des mâchoires de frein, mais sans le resserrer.
- Tirer sur le câble et vérifier que la gaine soit correctement ajustée dans ses différents vis de réglages et passages.
- Tendre le câble, resserrer le bouchon, puis régler la tension du câble comme vu précédemment dans « entretien courant ».
- Terminer en coupant le câble environ 4 cm après le bouchon de bridage puis mettre un embout de câble pour éviter que celui-ci s'effiloche.

Changer un câble de dérailleur et réglage

➤ Généralités

Un dérailleur est actionné par un câble et permet de changer les vitesses en déplaçant la chaîne sur les différents plateaux et pignons. Un dérailleur est bien réglé lorsqu'il permet à la chaîne de s'ajuster parfaitement aux pignons et / ou plateaux (via la tension du câble) et qu'il ne fait pas « sortir » la chaîne des pignons ou des plateaux à cause d'une course latérale trop importante (via les vis de butées).

Dérailleur arrière



Dérailleur avant



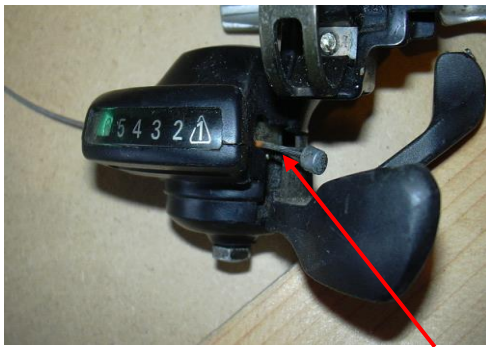
Embout de câble de dérailleur



Le dérailleur arrière

➤ Changer le câble

- À l'aide de la manette de vitesse, mettre le dérailleur arrière sur le plus petit pignon, coupez l'embout de câble de dérailleur puis desserrez le boulon de bridage du câble au niveau du dérailleur.
- Tirez sur le câble pour le sortir du dérailleur et de ses gaines tout en récupérant et repérant l'ordre des différentes pièces (comme pour les freins).
- Pour enlever le câble de la manette de vitesse (celles-ci sont généralement équipées d'une petite trappe), retirez la trappe d'accès au câble, et poussez sur celui-ci pour le sortir de la manette.



Trappe de sortie du câble

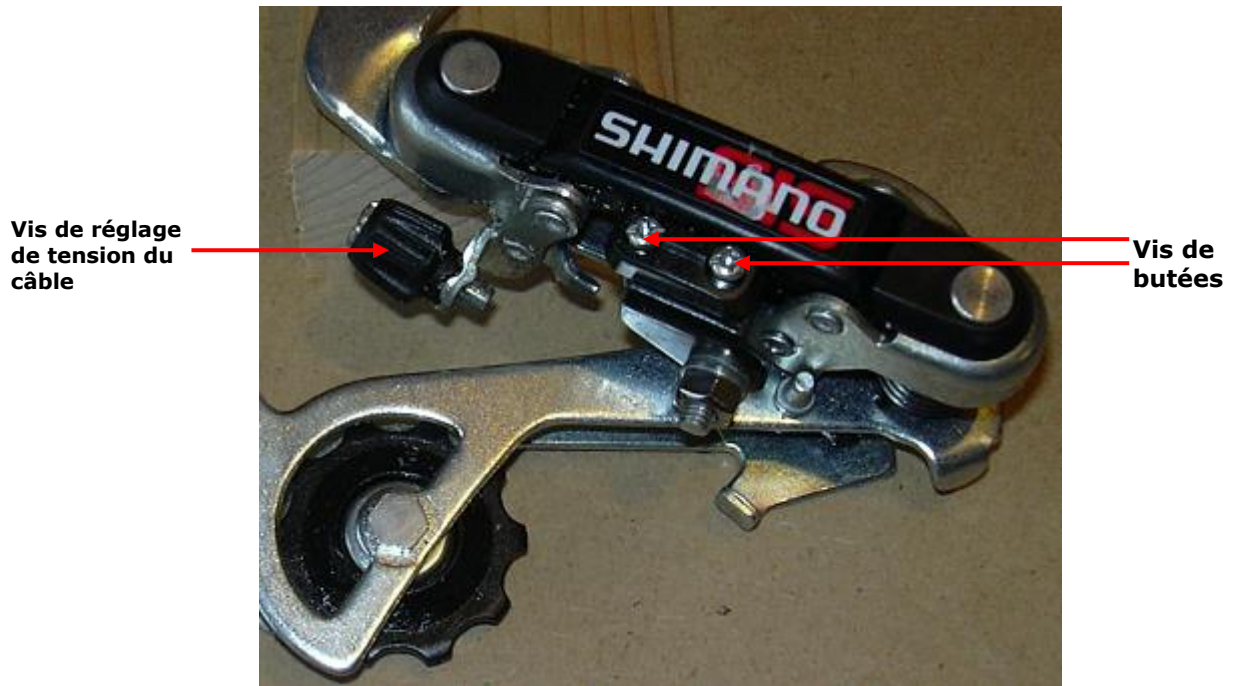
- Remettre le nouveau câble dans la manette puis refermez la trappe. Graisser ou huiler légèrement le câble, puis le faire glisser dans les gaines jusqu'au dérailleur.
- Tendre le câble à la main et s'assurer que les gaines soient correctement ajustées dans leurs différents logements et passages puis resserrer le boulon de bridage de câble au niveau du dérailleur.



**Boulon de bridage
du câble**

➤ Le réglage

- Commencer par régler les vis de butées du dérailleur. Le dérailleur doit se déplacer sur tous les pignons sans descendre plus bas que le plus petit pignon (via la vis de butée de descente), ni monter plus haut que le plus grand pignon (via la vis de butée de montée).



- En resserrant la vis de butée de descente du dérailleur, on limite la descente du dérailleur, et inversement en la desserrent. Il en est de même pour la vis de butée de montée.
- Une fois les vis de butées correctement réglées, jouer sur la tension du câble via les vis de réglages situées sur le passage du câble au niveau du dérailleur et / ou de la manette de vitesse.
- Plus vous desserrez ces vis de réglages, plus vous tendez le câble et donc plus le dérailleur se déplace vers l'intérieur du vélo (vers les grands pignons) et inversement.
- Ajuster ces vis de réglages de tension de câble de sorte que toutes les vitesses passent sur tous les pignons sans que la chaîne ne saute d'un pignon à l'autre de façon incontrôlée.
- Une fois le réglage fini, couper le câble environ 4 cm après le boulon de bridage du câble au niveau du dérailleur et mettre un embout de câble pour éviter que celui-ci s'effiloche.

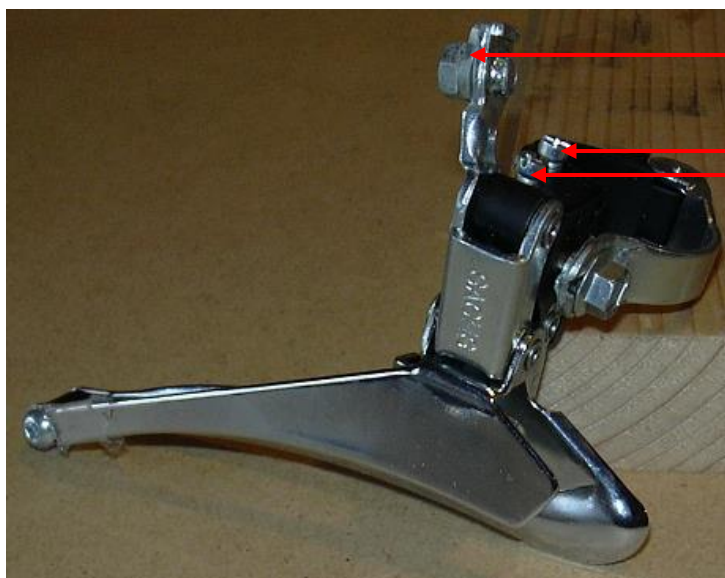
Le dérailleur avant

➔ Changer le câble

- À l'aide de la manette de vitesse, mettre le dérailleur avant sur le plus petit plateau, coupez l'embout de câble de dérailleur puis desserrez le boulon de bridage du câble au niveau du dérailleur.
- Puis procéder exactement de la même manière que pour le dérailleur arrière.

➔ Le réglage

- C'est exactement le même principe que pour le dérailleur arrière. Il faut utiliser les vis de butées de montée et descente du dérailleur pour empêcher la chaîne de « sortir » des plateaux tout en lui permettant de se déplacer sur tous les plateaux.



**Boulon de
bridage du
câble**

Vis de butées

- Ajuster les réglages du dérailleur à l'aide de la vis de tension du câble située sur la manette de changement de vitesse.
- Une fois les réglages correctement effectués, couper le câble environ 4 cm après le boulon de bridage du câble au niveau du dérailleur et mettre un embout de câble pour éviter que celui-ci s'effiloche.

Bilan :

Remarque pour la prochaine séance :

Grille de déroulement d'une séance

Ce que j'attends comme comportements	Ce que j'observe	Les conseils que je donne	Des notions pour la compréhension

Note :

--



Annexe 5 Fiche type de bilan de séance

Cette fiche permet à l'animateur de faire le bilan de sa séance et de préparer la prochaine.

Elle peut être utilisée pour tous les ateliers. L'animateur peut ainsi mieux suivre des animations qui portent sur plusieurs ateliers et/ou sur plusieurs séances.

Par ailleurs, avant la fin de l'animation il doit prendre le temps de faire un bilan collectif avec les participants

- Date :

- Public :

- Nombre de participants :

- Durée de la séance :

- Lieu adapté :

- Niveau des participants :

- Encadrant(s) :

- Numéro de la séance :



Annexe 6
Outil
d'évaluation
de l'atelier 2

Grille d'évaluation Module 1 « niveau initiation », tous publics

A remplir par l'animateur ou l'enseignant

Nom :

Prénom :

	Acquis	Non acquis
Connaître les parties du vélo		
Marcher à côté du vélo		
Utiliser les freins pour s'arrêter et ralentir		
Avancer sans pédaler sur le vélo		
Tourner à gauche ou à droite en pédalant		
Garder sa trajectoire		
Suivre un simple parcours imposé, avec slalom		
Varié les appuis sur le vélo		

Grille d'évaluation Module 2 « niveau perfectionnement », tous publics

A remplir par l'animateur ou l'enseignant

Nom :

Prénom :

Séances Savoirs	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4		Séance 5	
	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Position sur le vélo										
Monter, descendre du vélo en mouvement										
Démarrer										
Lâcher les appuis : pieds, mains, fesses										
Ralentir en gardant l'équilibre										
Freiner dans toutes les situations										
Monter une côte et pédaler dans une montée										
Maintenir une vitesse adaptée à la descente										
Slalomer entre des plots										
Rouler en ligne droite										
Rouler en regardant à gauche et à droite et derrière										
Rouler en groupe et adapter l'allure										
Anticiper les dangers										
Franchir les obstacles en gardant sa trajectoire										
Changer les vitesses										

Bilan :



Annexe 7

Outil d'évaluation de l'atelier 3

Grille d'évaluation « Circuler en ville » : enfants, jeunes, adultes

Fiche à utiliser pour évaluer les participants à plusieurs ateliers.

Nom :

Prénom :

	Acquis	Non acquis
Les règles de sécurité : connaître		
Les panneaux		
Les règles fondamentales		
Les dangers		
Savoir mettre un casque		
Le vélo : connaître		
Les différentes parties		
Les éléments obligatoires		
Les éléments à vérifier		
Le comportement citoyen : respecter		
Le matériel		
Les consignes		
Le code de la route		
Les autres		
Circuler en groupe		
L'orientation : savoir		
Lire un plan, une carte		
Se repérer dans l'espace		
Se diriger avec une carte		

Note :



Annexe 8
Outil
d'évaluation de
l'atelier 4

Grille d'évaluation « Mécanique » enfants

Grille à remplir par l'animateur ou l'enseignant

	Acquis	Non acquis	En cours d'acquisition
Les réglages			
Régler la selle			
Le diagnostic			
Vérifier la direction			
Vérifier les freins			
Vérifier les roues			
Gonfler une roue			
Les petits entretiens			
Réparer une crevaison			
Remettre une roue			
Enlever une roue			
Remettre la chaîne			
Remettre les freins			

Grille d'évaluation « Mécanique » jeune et adulte

Grille à remplir par l'animateur ou les participants en binôme

	Acquis	Non acquis	En cours d'acquisition
Les réglages			
Régler la selle			
Le diagnostic			
La direction			
Les freins			
Les roues			
Les petits entretiens			
Réparer une crevaison			
Remettre une roue			
Remettre la chaîne			
Régler les freins			
Régler le dérailleur			
Les petites interventions			
Changer un câble de frein			
Changer un câble de dérailleur			
Changer un rayon			



Annexe 9 Outils de suivi de la progression

Grille globale d'évaluation Sécurité et mobilité : enfants

Nom, prénom			
Date			
Etablissement			
Partenaires			
Total			
Niveau	Débutant	Confirmé	Expert

1. Mécanique

Citez les différentes parties du vélo que vous connaissez :

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Citez au moins 3 éléments obligatoires sur un vélo :

1	
2	
3	

2. Eco-mobilité

Citez au moins 3 avantages de la bicyclette en ville :

1	
2	
3	

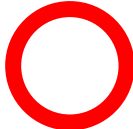



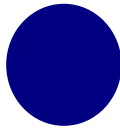






Quel est le trajet moyen d'une voiture en ville ?

1 km	3 km	5 km
------	------	------

3. Sécurité

Indiquez les panneaux avec un numéro :

- Danger 1
- Piste/bande cyclable obligatoire 2
- Stop 3
- Information 4
- Interdiction 5
- Obligation 6
- Couloir bus et vélo 7
- Interdit aux vélos 8
- Sens autorisé aux vélos 9

4. Circulation à vélo

Donnez 3 consignes à respecter pour circuler groupe :

1	
2	
3	

Suivi de la progression globale : jeunes et adultes

À remplir par l'animateur ou l'enseignant

Date	
Nom, prénom	
Etablissement	

Nombre de séances			
Type de séance	Apprentissage	Débutant	Confirmé
Niveau au début d'animation	Apprentissage	Débutant	Confirmé
Niveau en fin d'animation	Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis

Avantages du vélo :

- Les avantages du vélo
- L'environnement et les déplacements
- La santé et l'hygiène de vie
- Acquis Non acquis

Les vérifications à faire avant de partir :

- Le réglage et le serrage de la selle
- Le guidon
- Les roues (les pneus)
- Les freins (AV / AR)
- Les pédaaliers
- Les dérailleurs (AV / AR)
- La chaîne
- Acquis Non acquis

Les bases de la mécanique :

- Nettoyer le vélo
- Réparer une crevaison
- Remettre une chaîne
- Lubrifier une chaîne
- Acquis Non acquis

La maîtrise du vélo pour circuler en sécurité :

- Avoir une bonne aisance sur le vélo
- Rouler à vitesse réduite
- Ralentir avec les freins AV / AR
- Arrêter le vélo selon situation
- Passer les vitesses
- Maîtrise du slalom
- Maîtrise du vélo en descente
- Passer un obstacle
- Acquis Non acquis

Les règles à appliquer pour une pratique sans danger :

- Connaître et appliquer le code de la route
- Circuler en groupe
- Respecter les consignes
- Transmettre l'information
- Acquis Non acquis

Le respect du matériel et du groupe :

- Les usagers
- Les camarades
- Le matériel
- Acquis Non acquis