

Badge Cycliste d'Argent



Manuel pour
l'apprentissage du vélo

Niveau scolaire : 2^e degré primaire



BRUXELLES MOBILITÉ
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

Remerciements

Ce manuel a été conçu en collaboration avec le VSV
(Vlaamse Stichting Verkeerskunde).



Ce manuel a été rédigé par les asbl COREN et GoodPlanet
à la demande de Bruxelles Mobilité - Direction Mobilité et Sécurité routière.



Avant-propos

Afin de vous accompagner dans l'apprentissage et la pratique de la marche et du vélo avec vos élèves, Bruxelles Mobilité, en collaboration avec les asbl COREN et GoodPlanet, a développé des **programmes d'apprentissage**. Ces programmes ont pour objectif de faire de vos élèves des citoyen·nes maîtrisant les **modes actifs de déplacement** et responsables de leur mobilité.

Nos réflexions ont pris la forme de kits « marche » et « vélo », pour les différents niveaux scolaires, destinés aux **enseignant·es** de la 1^{re} maternelle jusqu'à la 6^e primaire.

Chaque kit éducatif est composé d'un manuel pratique destiné aux enseignant·es, d'une fiche de contrôle, d'une fiche d'auto-évaluation et de quelques fiches d'exercices supplémentaires. Les kits sont également accompagnés de récompenses à distribuer aux élèves après le test final et de « Cartes Cycliste d'Argent » pour les parents.

Le programme d'apprentissage vélo est constitué de quatre Badges, adaptés à chaque niveau :

- Le Badge Petit Cycliste pour les maternelles
- Le Badge Cycliste de Bronze pour le 1^{er} degré primaire
- Le Badge Cycliste d'Argent pour le 2^e degré primaire
- Le Badge Cycliste d'Or pour le 3^e degré primaire

Vous avez en mains le manuel du Badge Cycliste d'Argent, qui accompagne les enseignant·es **du 2^e degré primaire** dans l'apprentissage du vélo. Le Badge Cycliste d'Argent est la suite du Badge Cycliste de Bronze du 1^{er} degré primaire. Les jeux et exercices, qui permettent aux élèves de s'entraîner et de développer leurs aptitudes, sont faciles à organiser. Les exercices sont adaptés à leur âge et à leur phase de développement. Toutes les **compétences de base** pour les élèves de 8 à 10 ans sont couvertes, du slalom aux **défis plus importants** comme regarder par-dessus son épaule en roulant. Grâce au Badge Cycliste d'Argent vos élèves développeront davantage leurs capacités à **maîtriser leur direction à vélo**. À la fin de ce manuel, vous trouverez nos conseils pour équiper votre école et vos élèves, ainsi que des propositions de formations pour les enseignant·es et les parents.

Ce programme éducatif est basé sur une publication du VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde). Nous remercions également Pro Velo et les Ateliers de la rue Voot pour leurs conseils dans la conception de ce manuel.

Bonne route !



Table des matières

1. Introduction	6
1.1. Le principe STOP	6
1.2. Les étapes d'apprentissage du vélo	8
1.3. Les prérequis	9
1.4. Les objectifs du Badge Cycliste d'Argent	10
1.5. Les étapes du Badge Cycliste d'Argent	11
1.6. Comment bien utiliser ce manuel	12
1.7. Défis pour les enfants aux besoins spécifiques	12
2. Entraînement des compétences	14
Compétence 1 : Regarder en arrière par-dessus son épaule	15
Compétence 2 : Effectuer un slalom serré	20
Compétence 3 : Tendre le bras	26
Compétence 4 : Rouler sur un terrain irrégulier	31
Compétence 5 : Respecter les autres usagers	35
Compétence 6 : Freiner	40
Compétence 7 : Citer les avantages du vélo	43
Compétence 8 : Connaître les bases du code de la route cycliste	46
Compétence 9 : Connaître et entretenir son vélo	50
3. Test final du Badge Cycliste d'Argent	57
3.1. Préparation	57
3.2. Le jour du test final	58
3.3. Le test final du Badge Cycliste d'Argent	58
3.4. L'obtention du Badge Cycliste d'Argent	69
3.5. Après la journée de test	69
4. Comment vous outiller ?	70
4.1. Les Plans de Déplacements Scolaires	70
4.2. La Semaine de la Mobilité	71
4.3. La newsletter Mobilité scolaire	71
4.4. Matériel en prêt	71
4.5. Impliquer les parents et équiper les enfants	72
Annexes	74

1. Introduction

Les jeunes enfants à l'école primaire ne se déplacent pas souvent de manière autonome. Toutefois, en 4^e primaire, vers l'âge de 10 ans, certains commencent à se déplacer seuls sur de courts trajets (pour aller à l'école ou chez des amis par exemple). En tout cas, tous prennent déjà part à la circulation : en tant que piéton avec un adulte, en trottinette sur le trottoir... En outre, de plus en plus d'enfants font du vélo avec leurs parents.

C'est pourquoi il est important de commencer l'éducation à la mobilité active le plus tôt possible. Les parents, mais aussi les enseignant-es, jouent un rôle important dans l'éducation à la mobilité des enfants. Dans ce manuel, nous nous adressons à vous en tant qu'enseignant-e.

La structure du Badge Cycliste d'Argent suit les différentes étapes du processus d'apprentissage des enfants. Il est important que vous aussi, en tant qu'enseignant-e, sachiez comment fonctionne ce processus d'apprentissage (voir le point 1.2.).

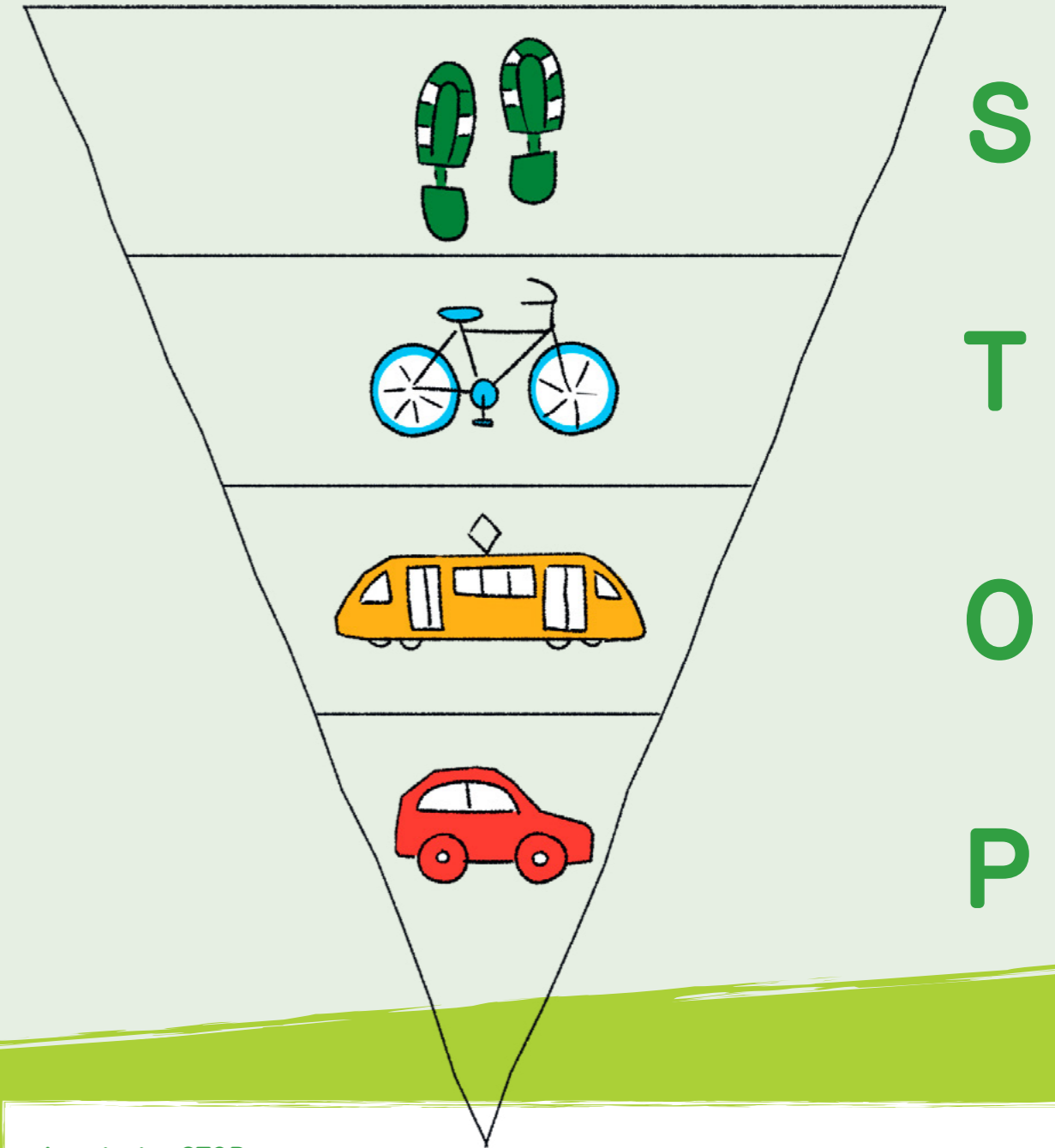
Ce manuel se focalise sur le vélo, le deuxième mode de déplacement dans la hiérarchie du principe STOP.



1.1. LE PRINCIPE STOP

Le principe STOP est une hiérarchisation entre les différents modes de déplacement. L'idée promue par le principe STOP est de prioriser les piétons (Stappen), puis les cyclistes (Trappen), ensuite les transports publics (Openbaar vervoer) et enfin les véhicules motorisés privés (Personenwagen) dans l'espace public. En pratique ce principe mène largement à une population plus active (et donc en meilleure santé) ainsi qu'à des rues moins embouteillées et moins polluées par les voitures.

ORDRE DE PRIORITÉ DES MODES DE DÉPLACEMENT



Le principe STOP

- ➔ S = STAPPEN (**MARCHER**, 1 à 2 km)
Mettez de bonnes chaussures et déplacez-vous à pied quand les distances sont courtes !
- ➔ T = TRAPPEN (**PÉDALER**, 2 à 5 km)
La distance est un peu plus grande ? Sortez votre vélo du garage !
- ➔ O = OPENBAAR VERVOER (**TRANSPORT PUBLIC** > 5 km)
Le bus, le train, le tram et le métro vous amènent encore plus loin.
- ➔ P = PERSONENWAGEN (**VOITURE PERSONNELLE**)
Il n'est pas possible d'utiliser les trois premières options ?
Prenez dans ce cas la voiture, sans oublier le covoiturage et les voitures partagées.

1.2. LES ÉTAPES D'APPRENTISSAGE DU VÉLO

Les étapes d'apprentissage reprises ci-dessous indiquent l'endroit où se situent les élèves dans le programme éducatif que nous avons développé au moyen de nos Badges.

École maternelle	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices liés au Badge Petit Cycliste ➤ Entraînement et test final pour le Badge Petit Cycliste 	Maîtrise de l'équilibre
1 ^{re} primaire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices liés au Badge Cycliste de Bronze ➤ Entraînement et test final pour le Badge Cycliste de Bronze 	Maîtrise de l'agilité
2 ^e primaire		
✓ 3 ^e primaire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices liés au Badge Cycliste d'Argent ➤ Entraînement et test final pour le Badge Cycliste d'Argent 	Maîtrise de la direction
✓ 4 ^e primaire		
5 ^e primaire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices liés au Badge Cycliste d'Or ➤ Entraînement et test final pour le Badge Cycliste d'Or 	Maîtrise dans la circulation
6 ^e primaire		



1.3. LES PRÉREQUIS

Le Badge Cycliste d'Argent fait suite au Badge Cycliste de Bronze du 1^{er} degré primaire. **Les objectifs de l'apprentissage du Badge Cycliste de Bronze doivent donc être acquis** avant de pouvoir se lancer dans le Badge Cycliste d'Argent.

Ceci ne signifie pas qu'une classe qui n'a suivi aucune formation cycliste au préalable ne peut pas s'attaquer au Badge Cycliste d'Argent pour commencer son apprentissage. Cela signifie seulement que les élèves éprouveront peut-être quelques difficultés à s'approprier certaines notions et certaines compétences.

Au terme du Badge Cycliste de Bronze, les élèves savent rouler à vélo avec agilité dans un milieu protégé (cour de récréation, salle de sport...). Voici les compétences acquises au cours de cet apprentissage :

- Marcher en tenant son vélo
- Monter et démarrer
- Rouler tout droit
- Garder l'équilibre en roulant lentement
- Slalomer
- S'arrêter et descendre du vélo
- Citer les avantages du vélo
- Indiquer le bon endroit où doit rouler un cycliste
- Connaître son vélo

Vos élèves doivent être capables de rouler sur un vélo à pédales et maîtriser leur équilibre pour pouvoir entamer le programme du Badge Cycliste d'Argent. Si vous vous rendez compte que ces prérequis ne sont pas tout à fait acquis, n'hésitez pas à exercer vos élèves avec les jeux et exercices du Badge Petit Cycliste (pour l'apprentissage du vélo à pédales) et ceux du Badge Cycliste de Bronze (pour développer leur agilité à vélo).

1.4. LES OBJECTIFS DU BADGE CYCLISTE D'ARGENT

Le Badge Cycliste d'Argent regroupe deux objectifs pour les élèves de 3^e et 4^e primaire : savoir rouler à vélo correctement dans un milieu protégé et découvrir la vie de cycliste. Ces deux objectifs ont été déclinés en compétences que vous pourrez évaluer au cours du test final qui permettra l'obtention du Badge. En suivant l'ordre des exercices de ce manuel et des fiches supplémentaires, vous pourrez travailler chaque compétence une à une et progressivement.

À cette étape de l'apprentissage, nous ne proposons pas encore de sortir en rue à vélo avec vos élèves, cela viendra au niveau du Badge d'Or. Cependant, si vous pensez que cela peut les motiver, ou que vous les sentez prêts, n'hésitez pas à organiser une petite sortie, au parc le plus proche par exemple.

Objectifs	Compétences
Rouler à vélo	1. Regarder en arrière par-dessus son épaule
	2. Effectuer un slalom serré
	3. Tendre le bras
	4. Rouler sur un terrain irrégulier
	5. Respecter les autres usagers
	6. Freiner
Découvrir la vie de cycliste	7. Citer les avantages du vélo
	8. Connaître les bases du code de la route cycliste
	9. Connaître et entretenir son vélo

1.5. LES ÉTAPES DU BADGE CYCLISTE D'ARGENT

L'obtention du Badge Cycliste d'Argent avec vos élèves se déroule en plusieurs étapes logiquement structurées :

ÉTAPE
1

Se préparer

- Lisez attentivement ce manuel.
- Informez vos collègues et votre direction.
- Informez les parents de l'entraînement au Badge Cycliste d'Argent.
- Vérifiez que les vélos des élèves (ou ceux de l'école) sont en bon état (freins en état de fonctionnement, pneus gonflés et taille adéquate).

ÉTAPE
2

Travailler sur les compétences

- Exercez les compétences reprises dans le tableau ci-dessus avec vos élèves et discutez-en avec eux. Vous trouverez des exercices adaptés plus loin dans ce manuel. Ce sont ces neuf compétences qui seront évaluées au cours du test final.

ÉTAPE
3

Le parcours pour passer le Badge Cycliste d'Argent

- Installez le parcours.
- Parcourez-le avec vos élèves pour les entraîner.
- Évaluez les élèves au moyen de la fiche de contrôle.

ÉTAPE
4

L'obtention du Badge Cycliste d'Argent

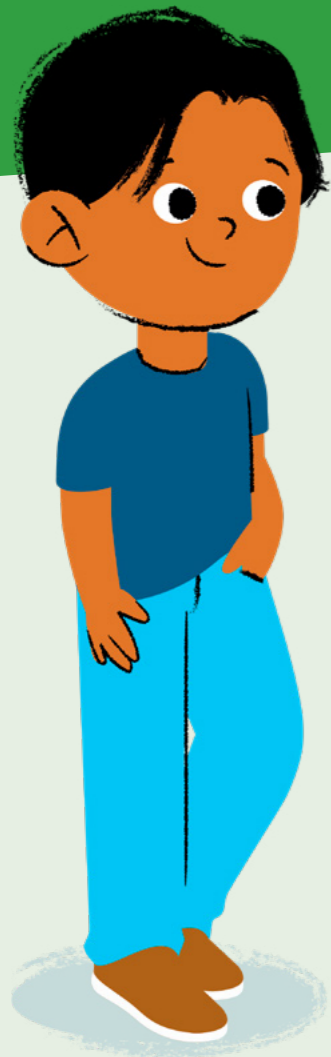
- Notez les points forts et les points d'amélioration de chaque élève sur la « Carte Cycliste d'Argent » destinée aux parents.
- Distribuez les récompenses aux élèves.
- Réalisez l'exercice d'auto-évaluation avec vos élèves.



1.6. COMMENT BIEN UTILISER CE MANUEL

Pour faciliter une bonne progression de vos élèves, nous proposons pour chaque compétence une série d'exercices progressifs. Nous conseillons de suivre l'ordre des compétences et des exercices afin que les élèves développent facilement leurs aptitudes au vélo. Chaque exercice peut être répété plusieurs fois au cours de l'année afin de bien ancrer la compétence.

Faites confiance à votre jugement et à votre connaissance des capacités de vos élèves pour savoir sur quels exercices il sera nécessaire de passer plus de temps. Laissez aussi de la place à la créativité et à la flexibilité : il faut évidemment s'adapter selon les enfants, l'environnement scolaire, les événements de l'école et l'aide extérieure à laquelle vous pouvez faire appel.



1.7. DÉFIS POUR LES ENFANTS AUX BESOINS SPÉCIFIQUES

Unia et la Communauté française veulent promouvoir l'intégration d'élèves aux besoins spécifiques (atteints par exemple d'un trouble tel que le TDAH, la dyslexie ou l'autisme) dans l'enseignement ordinaire. Fin 2017, la Communauté française a adopté le décret relatif à l'accueil, à l'accompagnement et au maintien dans l'enseignement ordinaire (fondamental et secondaire) des élèves présentant des besoins spécifiques.

Ces enfants, en comparaison avec leurs camarades du même âge, sont confrontés à des défis supplémentaires, comme :

- Une perception insuffisante du danger
- Une propension à la distraction plus importante
- Une difficulté ou une incapacité à éliminer les stimuli en arrière-plan
- Une impulsivité accrue
- Une plus grande agitation et de l'impatience (ex. : ne pas être capable d'attendre)
- Des problèmes cognitifs et d'apprentissage plus importants
- Des difficultés d'orientation spatiale et à trouver leur chemin
- Des difficultés à appréhender des notions comme la gauche, la droite, avant, après, en-dessous, au-dessus
- Des difficultés à comprendre des tâches complexes
- Des difficultés à s'imaginer dans la perspective de l'autre
- Une confiance en soi amoindrie en raison des défis ci-dessus



Afin que les élèves aux besoins spécifiques puissent respecter les règles de sécurité de manière fiable, il faut les leur répéter souvent, jusqu'à ce qu'elles deviennent un automatisme. Voici quelques **conseils à appliquer dans tout le groupe**. Les enfants neurotypiques bénéficieront également de ces méthodes.

- Utilisez un langage clair et donnez des tâches univoques
- Apprenez aux enfants à demander de l'aide
- Compensez là où c'est nécessaire en autorisant les aides qui favorisent l'autonomie, comme un « pense-bête » avec des icônes que l'enfant peut garder avec lui
- Utilisez plusieurs moyens de visualisation des consignes : pictogrammes, mimes, figurines ou vidéos
- Travaillez étape par étape, en découpant la tâche à accomplir
- Expliquez pourquoi une règle est d'application
- Utilisez la dénomination « les deux côtés » en complément de « gauche et droite »

2. Entraînement des compétences

Le manuel vise à entraîner et à tester les différentes compétences en fonction des phases de développement de l'enfant. Les exercices sont classés selon les neuf compétences que vos élèves doivent maîtriser pour obtenir leur Badge Cycliste d'Argent, et par niveau de difficulté. Il est préférable de commencer par le premier exercice. En suivant cette structure, vous travaillerez toujours dans la bonne phase de développement de vos élèves.

Dans la pratique

Les six compétences pratiques du Badge Cycliste d'Argent sont exercées par le biais de jeux qui durent entre cinq et dix minutes chacun.

Pour beaucoup de ces exercices, vous avez besoin d'un vélo par élève. Vous pouvez demander aux enfants d'apporter leur propre vélo, ce qui les encouragera également à découvrir le trajet depuis leur domicile vers l'école et à prendre goût aux déplacements cyclistes. Dans le dernier chapitre de ce manuel, nous donnons également des pistes pour l'acquisition de vélos pour la flotte de l'école.

Les trois objectifs citoyens du Badge Cycliste d'Argent sont à travailler avec vos élèves au moyen de fiches et d'images fournies. Ces trois compétences (7, 8 et 9) peuvent être vues et revues à différents moments de l'apprentissage du vélo.

À la fin de cette phase d'exercice des compétences, vous pouvez mettre en place le parcours du test final afin que les enfants s'exercent. Ainsi, le jour du test final, la mise en place ne sera pas une surprise, ni pour vous, ni pour vos élèves.



COMPÉTENCE 1 REGARDER EN ARRIÈRE PAR-DESSUS SON ÉPAULE

Remarque

Dans les manuels précédents, nous vous encourageons à utiliser le terme « des deux côtés » pour demander aux élèves de regarder à gauche et à droite. Désormais, les élèves sont prêts à comprendre les termes « gauche » et « droite ». Vous pouvez donc les utiliser.

Objectif

Les élèves sont capables de regarder par-dessus leur épaule gauche ou droite sans pivoter ni dévier de leur ligne droite. Dans la circulation, ils seront davantage amenés à regarder par-dessus leur épaule gauche pour surveiller le trafic. Toutefois, il est important qu'ils apprennent à regarder par-dessus leur épaule droite également.

Conseil

Il est important que l'élève tourne uniquement la tête, garde son tronc bien droit et tienne son guidon avec les deux mains.

Cite les noms

Matériel Un sifflet.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Les élèves roulent librement à vélo dans l'espace. Lorsque vous sifflez, ils se mettent en cercle et roulent les uns derrière les autres. Veillez à bien indiquer dans quel sens ils doivent rouler (horloger ou anti-horloger). Lorsque vous sifflez une deuxième fois, chaque élève regarde vers l'arrière par-dessus son épaule gauche et donne le nom de la personne derrière lui. Au troisième coup de sifflet, les élèves roulent à nouveau dans tous les sens. Vous pouvez répéter le jeu plusieurs fois et alterner l'exercice pour qu'ils regardent tantôt par-dessus leur épaule gauche, tantôt par-dessus leur épaule droite. Alternez également le sens de roulage dans le cercle.



Stop ou encore

Matériel Un cône rouge, un cône vert (ou d'autres objets dans ces couleurs), un sifflet.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Les élèves roulent librement à vélo dans l'espace. Vous avez un cône rouge et un cône vert en main. Lorsque vous sifflez, vous levez en l'air le cône rouge ou le cône vert. Si c'est le cône rouge, les élèves doivent s'arrêter. Si c'est le cône vert, ils peuvent continuer.



L'assassin

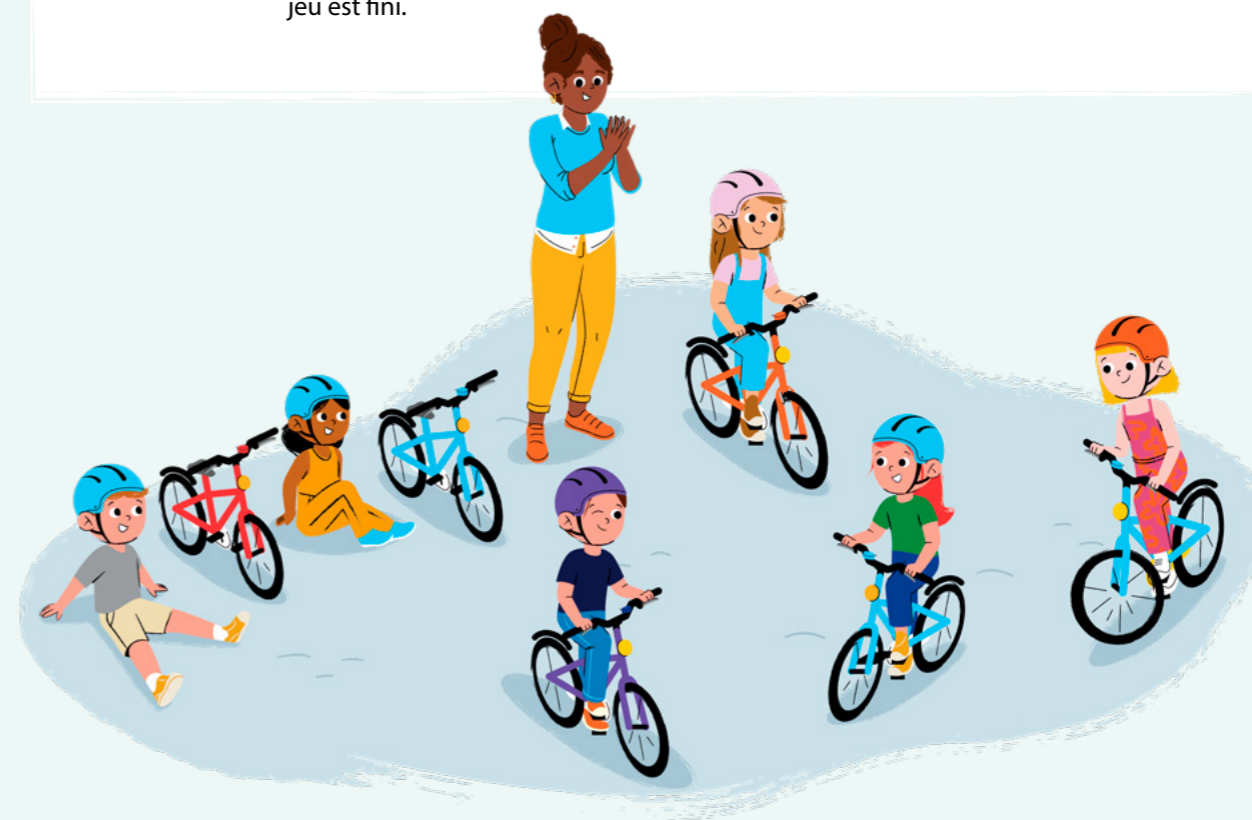
Matériel Aucun matériel supplémentaire.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Tous les élèves se tiennent debout à côté de leur vélo, les yeux fermés. Donnez à chaque élève quelques petites tapes dans le dos :

- Un élève reçoit trois tapes et est donc « l'assassin ».
- Trois élèves reçoivent deux tapes et sont les « détectives ».
- Le reste des élèves reçoivent une tape dans le dos, ils sont les « citoyens ».

Tous les élèves roulent librement à vélo dans l'espace. L'assassin fait des clin d'œil discrets à l'adresse d'autres élèves. Lorsqu'un élève voit le clin d'œil que lui adresse l'assassin, il « meurt » : il s'arrête, descend de son vélo et doit se mettre sur le côté. La tâche des détectives est de démasquer l'assassin avant de mourir et avant que tous les citoyens soient « tués ». Les détectives disposent d'une seule chance pour accuser quelqu'un, sur base de leurs observations. Ils peuvent accuser quelqu'un en vous donnant le nom de la personne qu'ils pensent être l'assassin. Si le nom n'est pas correct, le détective meurt. Si l'assassin fait un clin d'œil au détective, le détective meurt aussi. Si le nom donné par le détective est exact, l'assassin est démasqué et le jeu est fini.



Suis la main

Matériel Une vingtaine de cônes, une craie de trottoir, un sifflet.

Organisation Dessinez une ligne de départ et placez deux fois deux rangées de cônes à intervalles de 60 centimètres.

Jeu Divisez les élèves en deux groupes. Ils se placent en deux lignes derrière la ligne de départ. Lorsque vous sifflez, un premier élève de chaque groupe roule tout droit entre les rangées de cônes. Lorsque vous sifflez une deuxième fois, les élèves doivent regarder vers l'arrière, vous levez une main en l'air. Si c'est votre main gauche, les élèves tournent à gauche à la fin de la rangée de cônes pour rejoindre leur groupe, et vice versa. Les élèves se replacent derrière la ligne de départ. Lorsque tous les élèves sont passés, changez les groupes de côté afin que chacun s'exerce à tourner la tête des deux côtés.



Compte les doigts

Matériel Un sifflet.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Les élèves roulent à vélo en binôme l'un derrière l'autre dans la cour de récréation. Lorsque vous sifflez, l'élève à l'arrière du binôme lève quelques doigts de sa main gauche. L'élève devant regarde vers l'arrière par-dessus son épaule gauche, compte le nombre de doigts levés par son camarade et donne le résultat à voix haute. Les élèves de chaque binôme échangent leur position si la réponse est bonne. Après quelques tours pendant lesquels les élèves regardent par-dessus leur épaule gauche, alternez et demandez-leur de faire le même exercice, à droite cette fois.



COMPÉTENCE 2 EFFECTUER UN SLALOM SERRÉ

Objectif

Les élèves sont capables de slalomer de manière contrôlée entre des obstacles (maintenir leur équilibre et freiner doucement). Ils regardent dans une direction donnée en tournant la tête et également légèrement le tronc et les bras.

Conseils

- ➔ Au début, il vaut mieux les laisser prendre de larges virages. Placez les obstacles à une distance suffisante les uns des autres et réduisez la distance une fois que les élèves maîtrisent mieux la technique.
- ➔ Veillez à ce que les élèves regardent dans la direction qu'ils veulent prendre. Ils regardent donc l'obstacle suivant et non pas l'obstacle qu'ils sont en train de contourner.

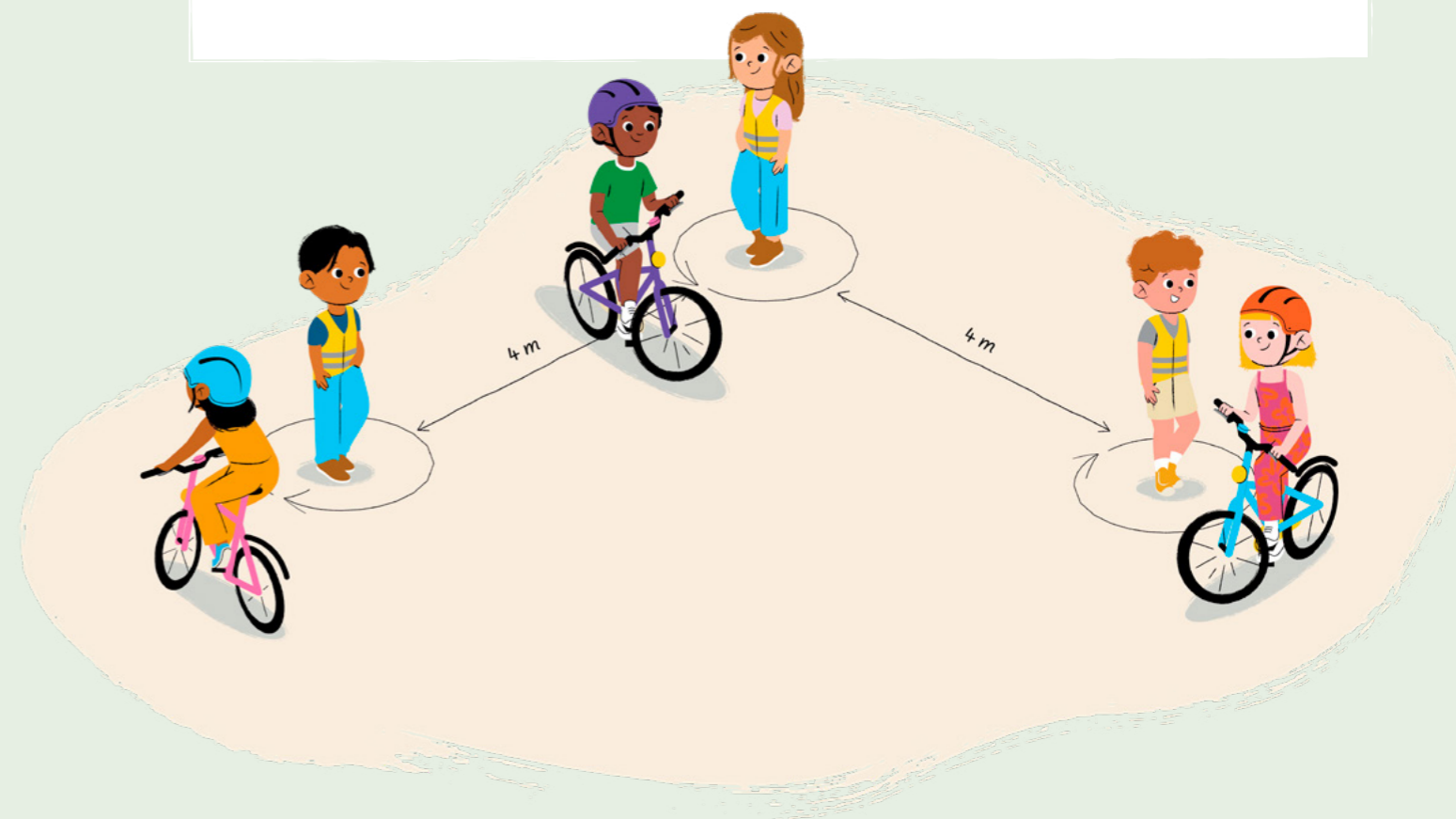


Les statues

Matériel Une craie de trottoir.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Répartissez les élèves en deux groupes. Un groupe d'élèves joue le rôle de « statues ». Celles-ci se répartissent dans l'espace à 4 mètres minimum l'une de l'autre. Demandez à l'autre groupe d'élèves de rouler une fois autour de chaque statue. Lorsqu'ils ont fini, ils roulent vers vous et descendent de leur vélo. Les groupes changent alors de rôle.



Le long serpent

Matériel Aucun matériel supplémentaire.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Vous roulez à vélo dans la cour de récréation, tous les élèves vous suivent l'un derrière l'autre. Prenez un maximum de virages et roulez autour d'un maximum d'obstacles présents dans la cour (mobilier de jeu, bancs, arbres...). Les élèves vous suivent et slaloment avec vous. Au tour suivant, vous pouvez éventuellement laisser un élève prendre la tête du groupe.



Forme des figures

Matériel Aucun matériel supplémentaire.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Les élèves roulent à vélo dans tout l'espace. À un moment donné, vous citez une forme géométrique à haute voix : triangle, cercle, carré... Les élèves roulent en créant chacun la forme demandée. Ils choisissent eux-mêmes s'ils veulent créer une forme plus grande ou plus petite. Ensuite, les élèves roulent à nouveau dans tous les sens jusqu'à ce que vous citiez la forme géométrique suivante.



COMPÉTENCE 3 TENDRE LE BRAS

Objectif

Les élèves peuvent tendre leur bras sans dévier de la ligne droite.

Conseils

- Demandez aux élèves de regarder droit devant eux en se concentrant sur un point de référence au loin.
- Expliquez-leur que tendre son bras se fait dans la circulation pour annoncer un virage à droite ou à gauche, comme un clignotant. Bien que cela ne soit pas obligatoire, nous le recommandons fortement, afin que les autres usagers de la route puissent anticiper les changements de direction.

Check-moi

Matériel Un sifflet.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Les élèves roulent librement à vélo dans l'espace. À chaque fois qu'ils croisent quelqu'un, ils se « checkent ». On peut imaginer d'autres variantes : se saluer d'un signe de la main, un high five, se donner la main... Veillez à ce que les élèves n'utilisent pas toujours la même main. Ils doivent être capables de lâcher séparément chaque main du guidon.



Passé le cône

Matériel Deux cônes (ou tout autre matériel qui peut facilement passer d'une main à l'autre comme une gourde ou une trousse).

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Les élèves roulent librement dans l'espace. Donnez les cônes à deux élèves choisis au hasard. Les élèves se passent les cônes sans les laisser tomber. Veillez à ce que les élèves n'utilisent pas toujours la même main.



Le détective

Matériel Une craie (ou un autre petit objet à faire passer).

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Désignez un élève qui doit se placer debout au centre de l'espace et qui ferme les yeux quelques instants, il sera le détective. Tous les autres élèves roulent à vélo dans l'espace. Vous donnez un morceau de craie à l'un des élèves à vélo. À présent le détective peut à nouveau ouvrir les yeux. Le morceau de craie passe d'un élève à l'autre sans que le détective ne puisse voir qui détient la craie. Veillez à ce que les élèves n'utilisent pas toujours la même main. Si le détective peut donner le nom de l'élève qui détient la craie car il l'a démasqué, c'est ce dernier qui prend la place du détective.

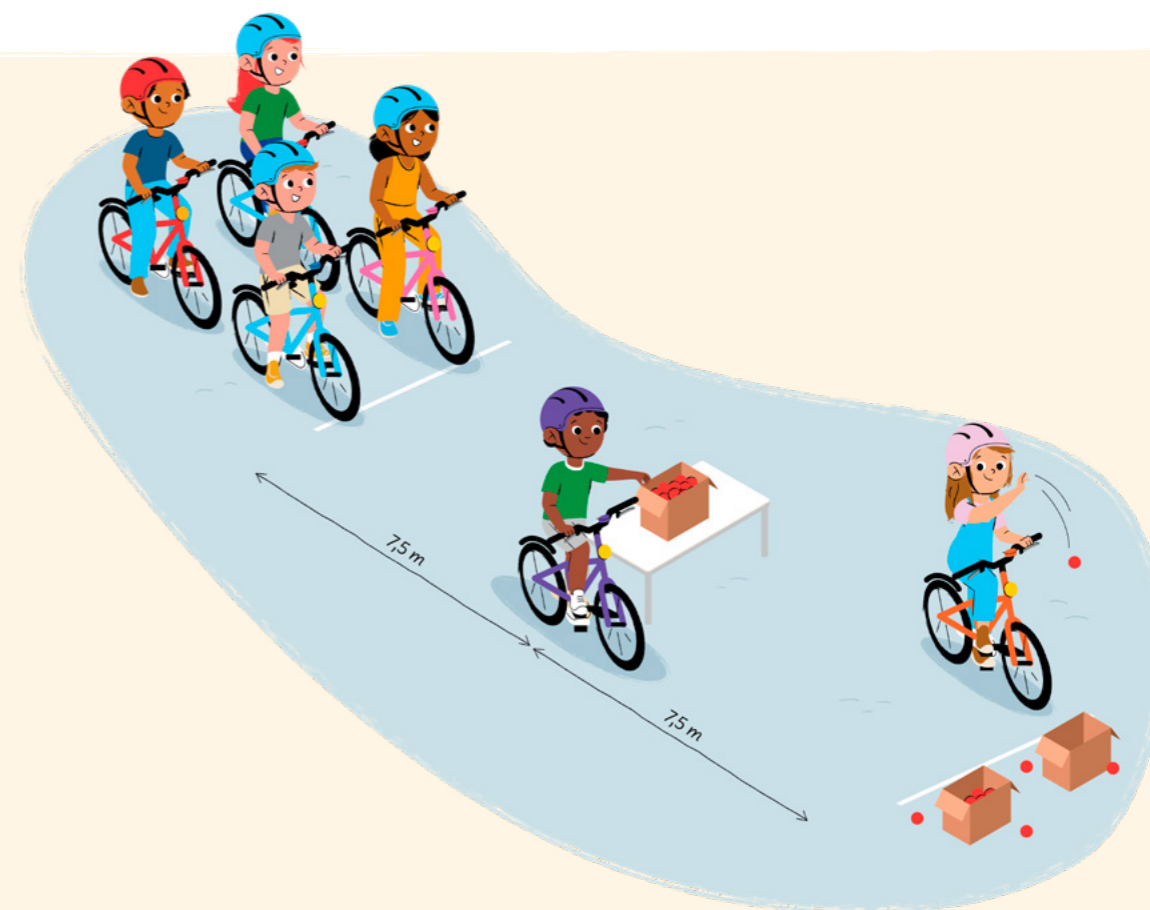


Vise bien

Matériel Une craie de trottoir, une table, trois boîtes, trente balles (de tennis, de ping-pong...), un sifflet.

Organisation Tracez une ligne de départ et une ligne d'arrivée à 15 mètres l'une de l'autre. Au milieu, placez une table avec une boîte remplie de balles. Derrière la ligne d'arrivée, placez une boîte vide en face de chaque groupe.

Jeu Divisez les élèves en deux groupes, et placez-les en deux files derrière la ligne de départ. Le premier élève de chaque groupe est prêt avec son vélo. Au coup de sifflet, ces deux élèves commencent à rouler. Lorsqu'ils s'approchent de la table, ils arrêtent de pédaler, se laissent aller jusqu'à la table et prennent une balle, sans poser le pied par terre si possible. Ils poursuivent leur route en pédalant et lancent la balle dans la boîte derrière la ligne d'arrivée (sans s'arrêter). Si la balle n'atteint pas la boîte, elle est perdue et ne compte pas. Ensuite, ils reviennent dans la file de leur groupe et l'élève suivant peut démarrer. Le groupe qui a rassemblé le plus grand nombre de balles dans sa boîte gagne cette manche. Pour la seconde manche, changez les groupes de côté afin qu'ils se servent de leur autre main pour attraper et lancer les balles. S'il est trop compliqué pour les élèves de lancer les balles dans la boîte, vous pouvez également mettre les deux boîtes à la fin du parcours sur une table.



COMPÉTENCE 4 ROULER SUR UN TERRAIN IRRÉGULIER

Objectif

Les élèves tiennent bien leur guidon et ne perdent pas l'équilibre lorsqu'ils roulent sur un terrain irrégulier.

Conseils

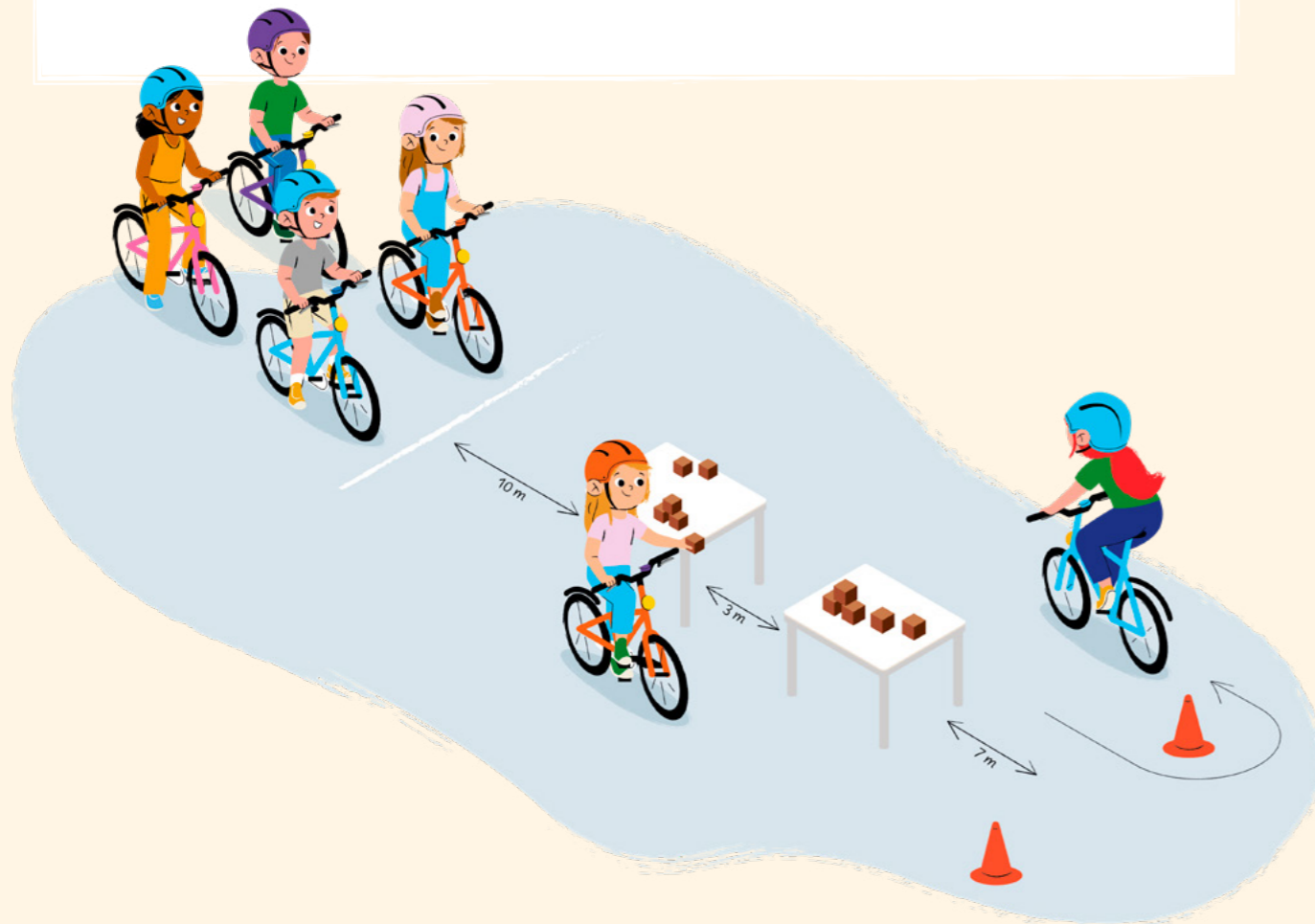
- Il est important que les élèves gardent une vue d'ensemble de l'environnement afin de pouvoir réagir à temps au changement du sol. Soyez attentif à ce qu'ils regardent bien droit devant eux et pas juste devant leur roue.
- Aidez les élèves peu sûrs d'eux en les faisant d'abord marcher avec leur vélo sur les différents matériaux et types de sol.

Déplace les blocs

Matériel Une craie de trottoir, deux tables, autant de blocs que d'élèves (blocs en bois, Lego ou autres petits objets facilement déplaçables), deux cônes, un sifflet.

Organisation Dessinez une ligne de départ et placez une table à 10 mètres de cette ligne, sur laquelle vous posez les blocs en deux tas. À 3 mètres de cette table, vous placez la deuxième table. Placez les cônes à 20 mètres de la ligne de départ.

Jeu Répartissez les élèves en deux groupes. Les groupes se placent derrière la ligne de départ. Au coup de sifflet, les premiers roulent à vélo vers la première table, prennent un bloc et le déplacent sur la deuxième table, le tout sans s'arrêter ni poser le pied par terre. Ensuite ils reviennent vers la ligne de départ en tournant autour du cône de fin. Une fois revenus dans leur groupe, les suivants peuvent démarrer. Lorsque tous les blocs se trouvent sur la deuxième table, la mission est accomplie. Le groupe qui a fini le premier a gagné. Pour la seconde manche, changez les groupes de côté afin qu'ils se servent de leur autre main pour déplacer les blocs.



Explore la cour

Matériel Un sifflet.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Vous roulez à vélo avec vos élèves dans la cour de récréation. Lorsque vous sifflez, les élèves roulent derrière vous et vous serpez en franchissant le plus d'obstacles possible : roulez sur les irrégularités de la cour de récréation (bordures, pelouses, graviers...). Au deuxième coup de sifflet, les élèves roulent à nouveau sur tout le terrain. Sifflez une troisième fois et nommez un élève. Les autres élèves cherchent cet élève et vont rouler en serpent derrière lui. Si votre cour ne présente aucun obstacle, n'hésitez pas à en créer : planches, cerceaux, tapis de gym...

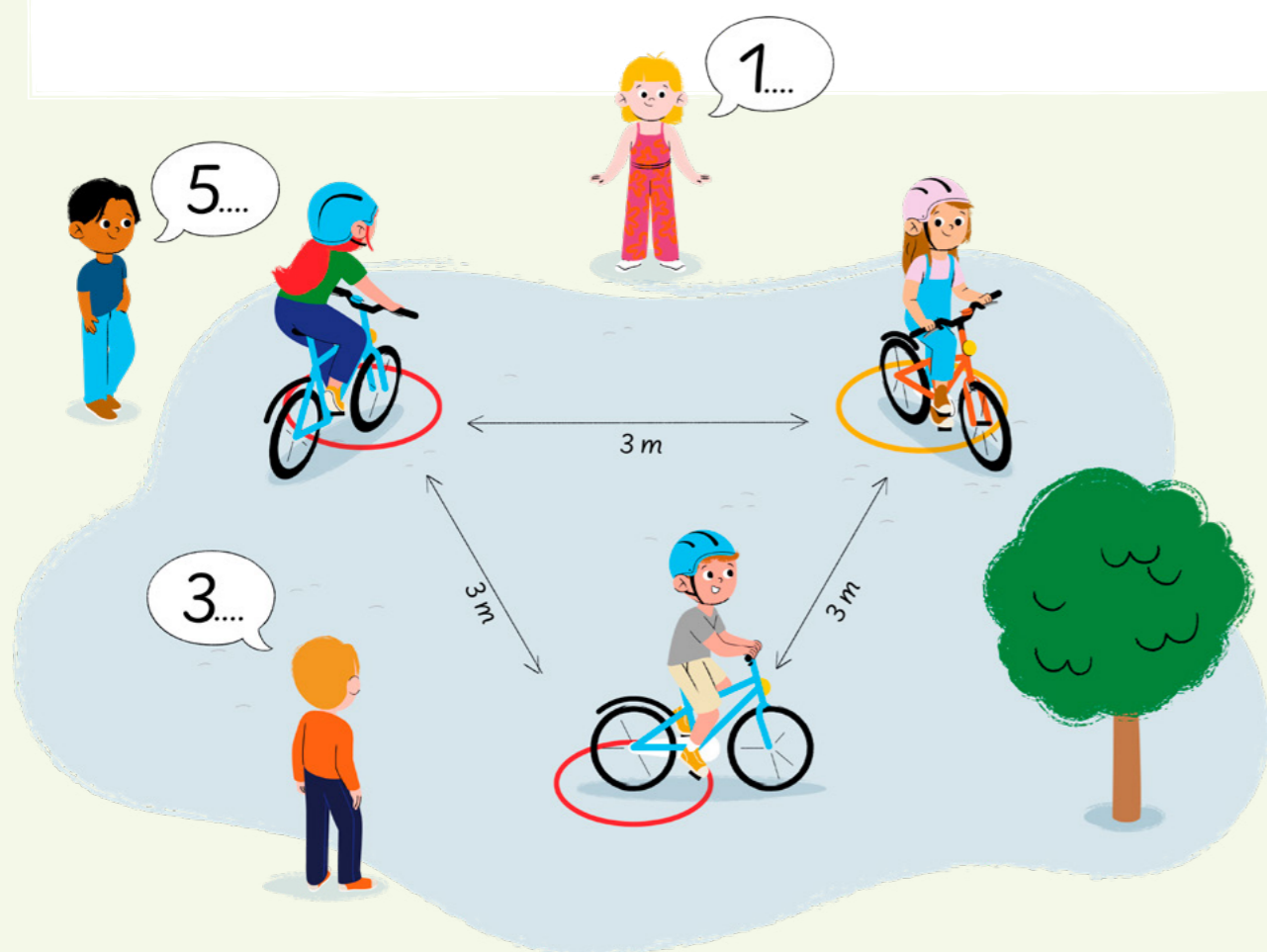


Compte les cerceaux

Matériel Sept cerceaux.

Organisation Répartissez les cerceaux dans tout l'espace à un minimum de 3 mètres les uns des autres.

Jeu Répartissez les élèves en binômes. Un élève de chaque binôme a un vélo, l'autre se trouve sur le côté avec vous. Au coup de sifflet, les élèves commencent à rouler. Ils doivent rouler au-dessus d'un maximum de cerceaux. Les élèves qui se trouvent sur le côté comptent à combien de reprises leur partenaire roule au-dessus d'un cerceau. Après 3 minutes, vous sifflez et les groupes inversent les rôles. Le binôme qui obtient le plus grand nombre à la fin a gagné.



Le carrousel de vélo

Matériel Sept cerceaux, un sifflet.

Organisation Répartissez les cerceaux à environ 2 mètres les uns des autres.

Jeu Formez un cercle avec les élèves d'un diamètre d'environ 15 mètres autour des cerceaux. Quatre élèves ne font pas partie du cercle, ils se placent au centre avec leur vélo et roulent librement dans le cercle et sur les cerceaux. Un cycliste qui met un pied à terre est éliminé et doit sortir du cercle. À chaque sortie de cycliste, ou lorsque vous sifflez, les élèves formant le cercle font un pas en avant, de sorte que le cercle rétrécisse, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul cycliste. Changez ensuite les élèves qui roulent au centre du cercle.

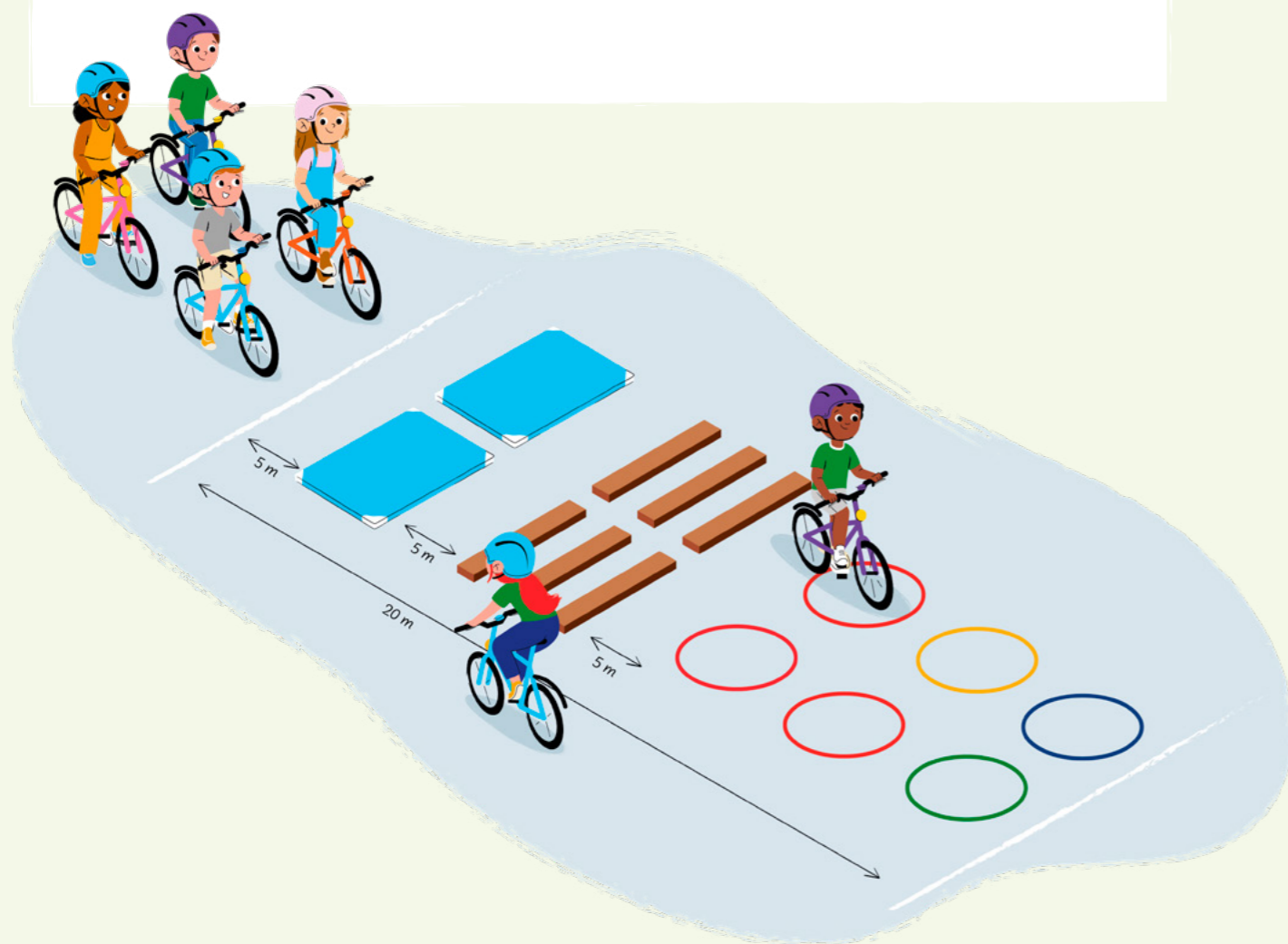


La course d'obstacles

Matériel Une craie de trottoir, deux tapis de gym, six planches plates, six cerceaux, un sifflet.

Organisation Tracez une ligne de départ et une ligne d'arrivée à 20 mètres l'une de l'autre. À 5 mètres de la ligne de départ, installez devant chaque groupe les tapis de gym. Installez les planches 5 mètres plus loin. Placez les cerceaux à 5 mètres des dernières planches.

Jeu Répartissez les élèves en deux groupes. Au coup de sifflet, les deux premiers élèves roulent sur le parcours d'obstacles, sans poser le pied par terre. Une fois la ligne d'arrivée franchie, ils retournent dans leur file et passent le relais au suivant dans leur équipe.



COMPÉTENCE 5 RESPECTER LES AUTRES USAGERS

Objectif

Les élèves peuvent respecter les autres usagers de la route en combinant diverses compétences : ralentir, freiner, prendre des virages...

Conseil

Demandez aux élèves de toujours rechercher le contact visuel avec les autres usagers de la route.

Le ballon de baudruche

Matériel Deux ballons de baudruche.

Organisation Idéalement, ce jeu se déroule dans la salle de sport, pour éviter que les ballons s'envolent.

Jeu Les élèves roulent librement à vélo. Vous lancez deux ballons dans le groupe. Ils ne peuvent pas toucher le sol. Les élèves doivent garder le contact visuel les uns avec les autres et se mettre d'accord (en parlant) sur celui qui renvoie le ballon en l'air. Ils ne peuvent pas se toucher pendant qu'ils roulent à vélo. S'ils se touchent, ils doivent se placer sur le côté et cela devient plus difficile pour les autres.



Les coins de la cour

Matériel Un cerceau, un sifflet.

Organisation Placez le cerceau au milieu de la cour de récréation (ou de la salle de gym).

Jeu Placez-vous à l'intérieur du cerceau. Les élèves se placent avec leur roue arrière contre le cerceau. Au coup de sifflet, ils doivent aller toucher tous les coins de la cour de récréation. À chaque fois qu'ils ont touché un coin, ils retournent au cerceau à vélo et touchent le cerceau avec leur roue avant, puis repartent vers un autre coin. Lorsqu'ils ont touché tous les coins, ils reviennent au cerceau. L'élève qui est le premier à avoir touché tous les coins et à être retourné au cerceau a gagné. Les élèves doivent bien faire attention car s'ils heurtent un autre élève, ils doivent retourner au cerceau et recommencer à zéro. Si les élèves sont trop nombreux, n'hésitez pas à diviser le groupe en deux pour cet exercice.

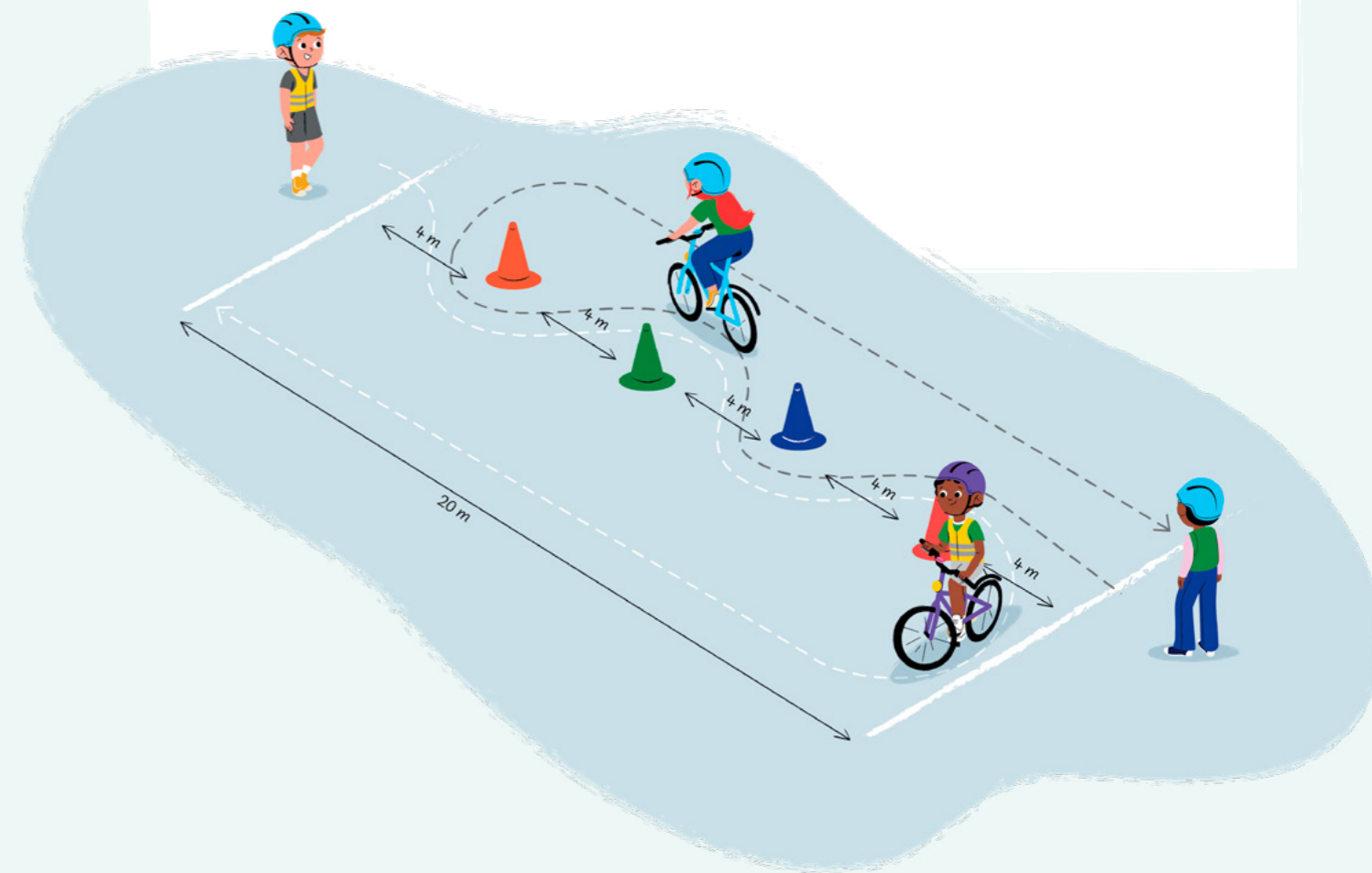


Le cône-cross

Matériel Quatre cônes, une craie de trottoir, un sifflet.

Organisation Dessinez deux lignes à 20 mètres l'une de l'autre. Entre les deux lignes, placez les quatre cônes à 4 mètres l'un de l'autre.

Jeu Répartissez les élèves en deux groupes qui se font face. Les deux premiers élèves ont un vélo. Lorsque vous sifflez, le premier élève de chaque groupe roule vers la rangée de cônes. Ils slaloment entre les cônes et se croisent sans se gêner. Les élèves retournent dans leur groupe, passent le vélo à l'élève suivant et se placent à l'arrière.



Les cônes colorés

Matériel Dix cônes rouges, dix cônes verts.

Organisation Répartissez aléatoirement les cônes rouges et verts dans l'espace à minimum 3 mètres les uns des autres.

Jeu Répartissez les élèves en deux groupes : le groupe rouge et le groupe vert. Les élèves roulent à vélo dans l'espace. Les élèves du groupe vert roulent de cône vert en cône vert et les élèves du groupe rouge de cône rouge en cône rouge. Chaque élève gère son parcours (ils ne doivent pas se suivre), mais ils ne peuvent ni se toucher, ni se gêner. Ils doivent essayer de ne pas mettre le pied à terre et d'anticiper les changements de direction des autres.

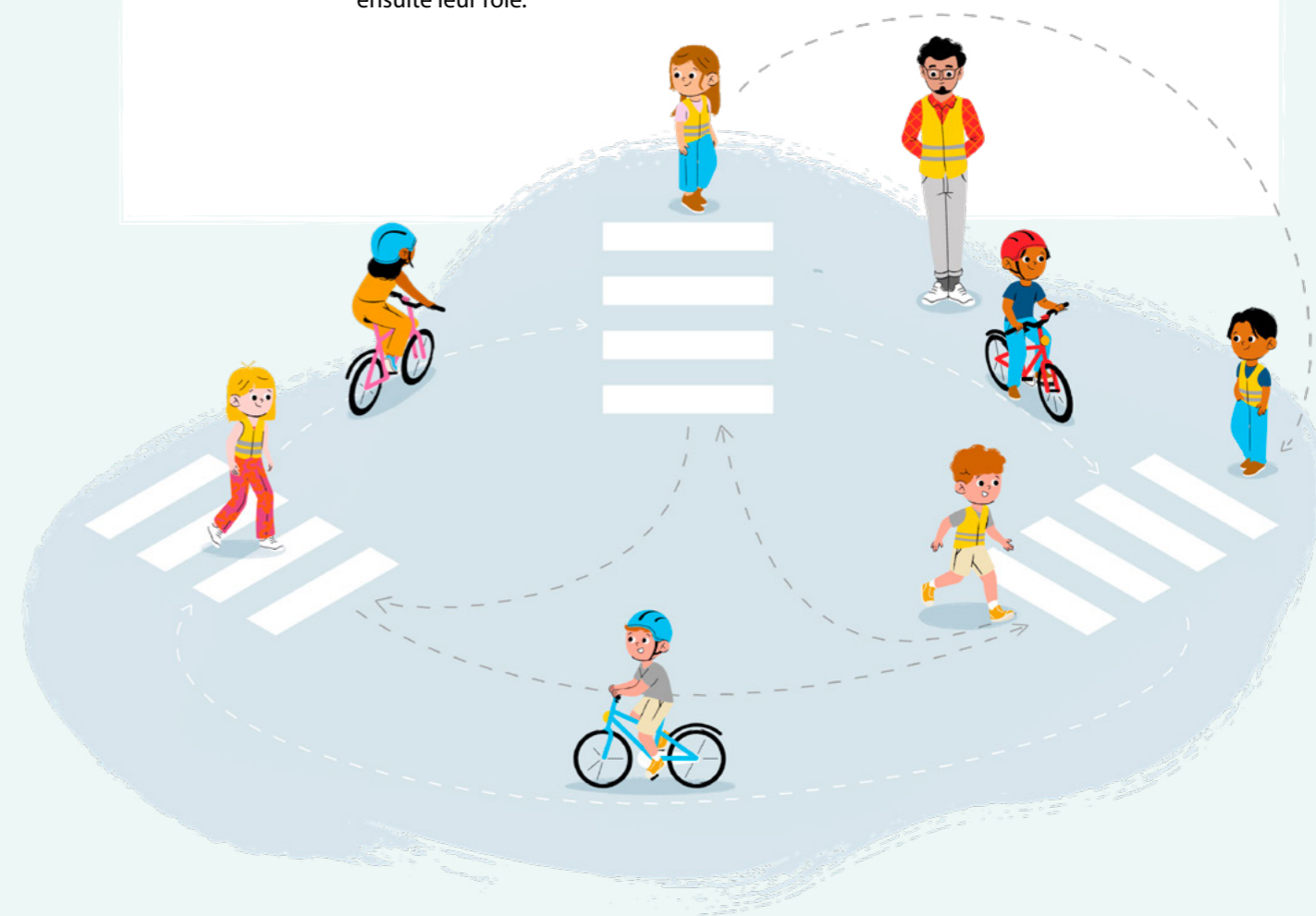


Les passages pour piétons

Matériel Une craie de trottoir.

Organisation Dessinez deux trottoirs dans la cour de récréation, reliés par trois passages pour piétons.

Jeu Répartissez les élèves en deux groupes : les piétons et les cyclistes. Dessinez un parcours pour les piétons. Ceux-ci marchent sur le parcours et traversent sur les passages pour piétons. Les cyclistes roulent dans leur espace (pas sur le parcours piéton) en croisant les passages pour piétons. Ils doivent bien faire attention aux enfants qui traversent. Lorsqu'un piéton veut traverser, le cycliste ralentit et s'arrête si nécessaire. Ils peuvent mettre le pied à terre. Les cyclistes et les piétons échangent ensuite leur rôle.



COMPÉTENCE 6 FREINER

Objectif

Les élèves sont capables d'anticiper un arrêt ou un danger et de freiner de manière imprévue.

Conseil

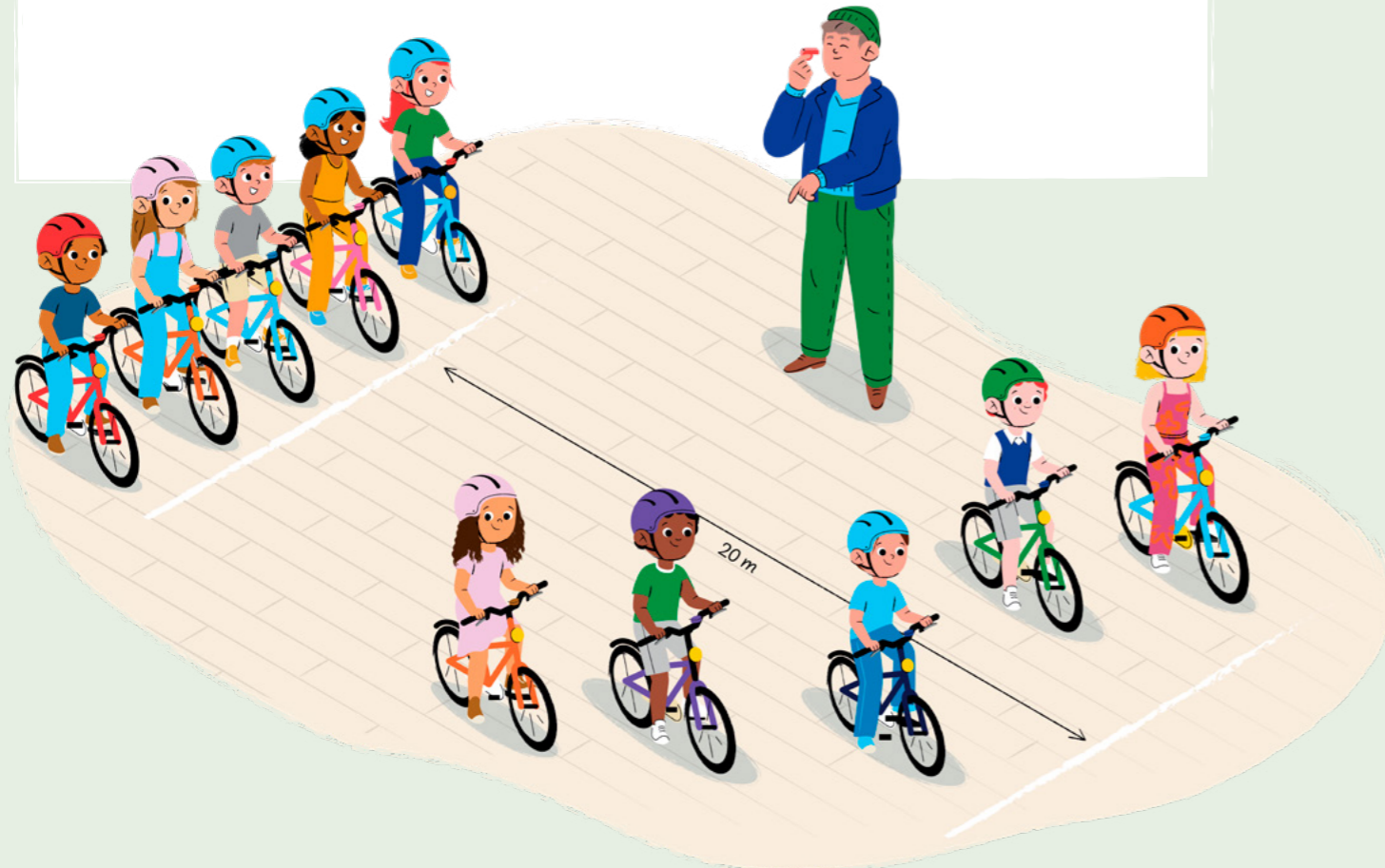
Pour éviter les mauvaises chutes, dites aux élèves de toujours freiner avec les deux mains en même temps.

On s'arrête

Matériel Une craie de trottoir, un sifflet.

Organisation Tracez une ligne de départ et une ligne d'arrivée 20 mètres plus loin.

Jeu Cinq élèves à vélo se trouvent côte à côte derrière la ligne de départ. Lorsque vous sifflez, les élèves démarrent et roulent normalement. Lorsque vous sifflez une deuxième fois, les élèves doivent s'arrêter le plus rapidement possible, en utilisant leurs deux freins. Répétez jusqu'à ce que les élèves arrivent sur la ligne d'arrivée. Ensuite, ce sont les cinq élèves suivants qui partent.



L'histoire-stop

Matériel Aucun matériel supplémentaire.

Organisation Imaginez ou cherchez une histoire sur la circulation.

Jeu Racontez une histoire pendant que les élèves roulent à vélo dans l'espace. Convenez avec les élèves qu'ils doivent s'arrêter de rouler à vélo dès qu'ils entendent un certain mot (ex. : vélo, bus, métro, train, un prénom...). Lorsque tous les élèves sont arrêtés, poursuivez votre histoire afin que les élèves redémarrent. Vous pouvez également aligner cette histoire et ce mot d'arrêt sur un contenu pédagogique récemment appris.



Tape et stop

Matériel Aucun matériel supplémentaire.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Tous les élèves roulent dans l'espace, vous marchez entre les cyclistes. Lorsque vous donnez une petite tape sur le dos d'un élève, ce dernier doit freiner au plus vite et mettre un pied à terre. Vous continuez jusqu'à ce que tous les élèves soient arrêtés.



Suis le rythme

Matériel Un appareil pour jouer de la musique.

Organisation Pas d'organisation préalable.

Jeu Mettez de la musique pendant que les élèves roulent librement dans l'espace. Lorsque vous baissez le volume, les élèves doivent ralentir et lorsque vous l'augmentez, ils doivent accélérer. À un moment donné, vous arrêtez la musique et les élèves doivent s'immobiliser le plus rapidement possible.



COMPÉTENCE 7 CITER LES AVANTAGES DU VÉLO

Objectif

Les élèves connaissent les avantages du vélo en ville et sont capables d'en citer plusieurs.

Remarque

Cette compétence est importante à acquérir par les élèves, tout comme les compétences techniques vues ci-dessus. Toutefois, comme elle a un aspect plus citoyen, elle ne sera pas testée lors du parcours final.

On discute en classe

Les avantages du vélo sont nombreux. En voici quelques-uns dont vous pouvez discuter ensemble en classe, en discussion ouverte avec vos élèves. Peut-être vos élèves en trouveront-ils d'autres !

- **C'est bon pour ta santé** : tu fais du sport, tu prends l'air...
- **C'est bon pour la planète** : zéro pollution, pas besoin d'essence.
- **C'est bon pour ton moral** : c'est amusant, tu rencontres des gens, tu passes par des parcs, des voies vertes, tu peux facilement discuter...
- **C'est bon pour le portefeuille** : ça coûte peu... beaucoup moins qu'une voiture.
- **C'est rapide** : en ville, c'est l'un des moyens de déplacement les plus efficaces, tu dépasses les embouteillages.
- **C'est bon pour la ville** : le vélo prend moins de place dans l'espace public (sur la route, donc moins d'embouteillages, et pour se garer, donc moins de problèmes de stationnement).



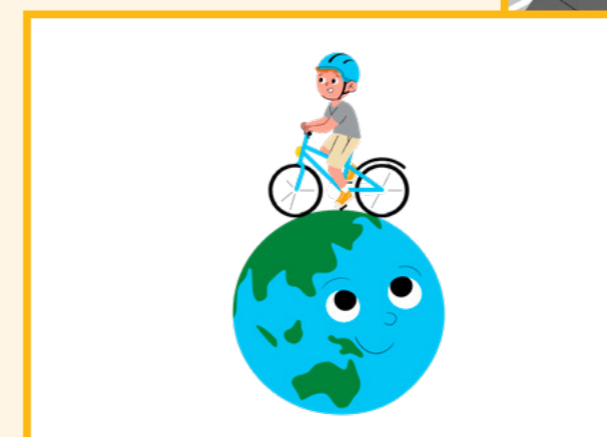
Le vélo c'est chouette !

Matériel Les illustrations du jeu « Le vélo c'est chouette ! » à trouver en annexe et sur le site mobilité-mobilité.brussels/fr/ecole (annexe 1).

Organisation Divisez la classe en six groupes et donnez à chaque groupe une illustration d'un avantage lié aux déplacements à vélo.

Jeu Chaque groupe discute de l'avantage (et du désavantage associé) qu'il peut observer sur son image. Ensuite, les élèves du groupe présentent à la classe cet avantage et vous pouvez en discuter ensemble.

Extension Afin de pousser au maximum le sens de l'observation de vos élèves, vous pouvez découper préalablement chaque image en puzzle, que les élèves pourront ainsi reconstituer en groupe.



COMPÉTENCE 8
CONNAÎTRE LES BASES
DU CODE DE
LA ROUTE CYCLISTE

Objectif

Les élèves sont capables de reconnaître les panneaux spécifiques au code de la route cycliste et ils en connaissent les bases, comme savoir indiquer où doit rouler un cycliste.

Où doit rouler le cycliste ?

Matériel Illustrations de rues à trouver en annexe et sur le site mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole (annexe 2).

Organisation Accrochez les illustrations au tableau afin que les élèves puissent les observer.

Jeu Montrez aux élèves les illustrations de rues et demandez-leur où doit rouler le cycliste dans la situation présentée. Vous pouvez également photocopier ces illustrations de rues pour chaque élève et leur demander de dessiner des cyclistes au bon endroit (enfants et adultes).

Expliquez-leur les points suivants :

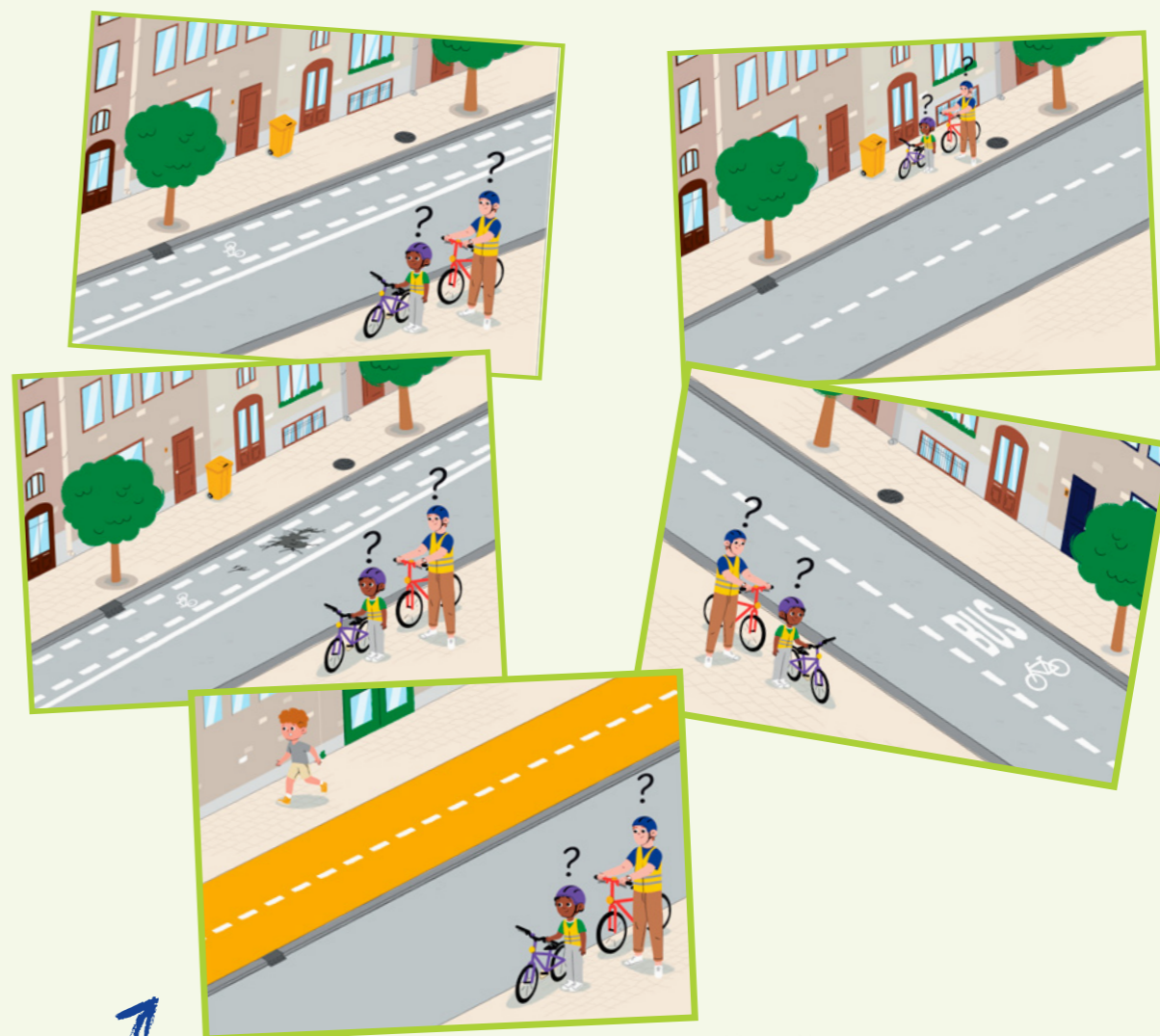
Enfant jusqu'à 10 ans :

- Il peut toujours rouler sur le trottoir.
- Lorsqu'il roule sur le trottoir, il doit obligatoirement céder la priorité aux piétons et ne peut pas rouler trop vite.

Enfant de 10 ans et plus :

- À partir de 10 ans, un cycliste ne peut plus rouler sur le trottoir, il doit rouler sur la route ou sur la piste cyclable s'il y en a une.
- Lorsque le vélo n'est pas monté, il n'est pas considéré comme un véhicule : le cycliste peut donc circuler sur le trottoir s'il marche à côté de son vélo en le tenant.
- Si la piste cyclable est en mauvais état, il est permis de rouler sur la route.
- Il n'est pas autorisé de rouler dans les deux sens sur une piste cyclable (sauf indication contraire ou sur une piste cyclable bidirectionnelle).

Traverser la rue à vélo : un cycliste peut traverser la rue sur un passage pour piétons, en roulant à vélo. Attention : il n'a pas la priorité et doit céder le passage aux piétons et aux véhicules. S'il descend du vélo, il peut traverser en tant que piéton et a alors la priorité.



Les panneaux de signalisation

Matériel Illustrations de panneaux de signalisation à trouver en annexe et sur le site mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole (annexe 3).

Organisation Accrochez les illustrations au tableau afin que les élèves puissent les observer. Les panneaux peuvent ensuite être accrochés au mur afin que les élèves les voient régulièrement. Interrogez-les de temps à autre sur leur signification.

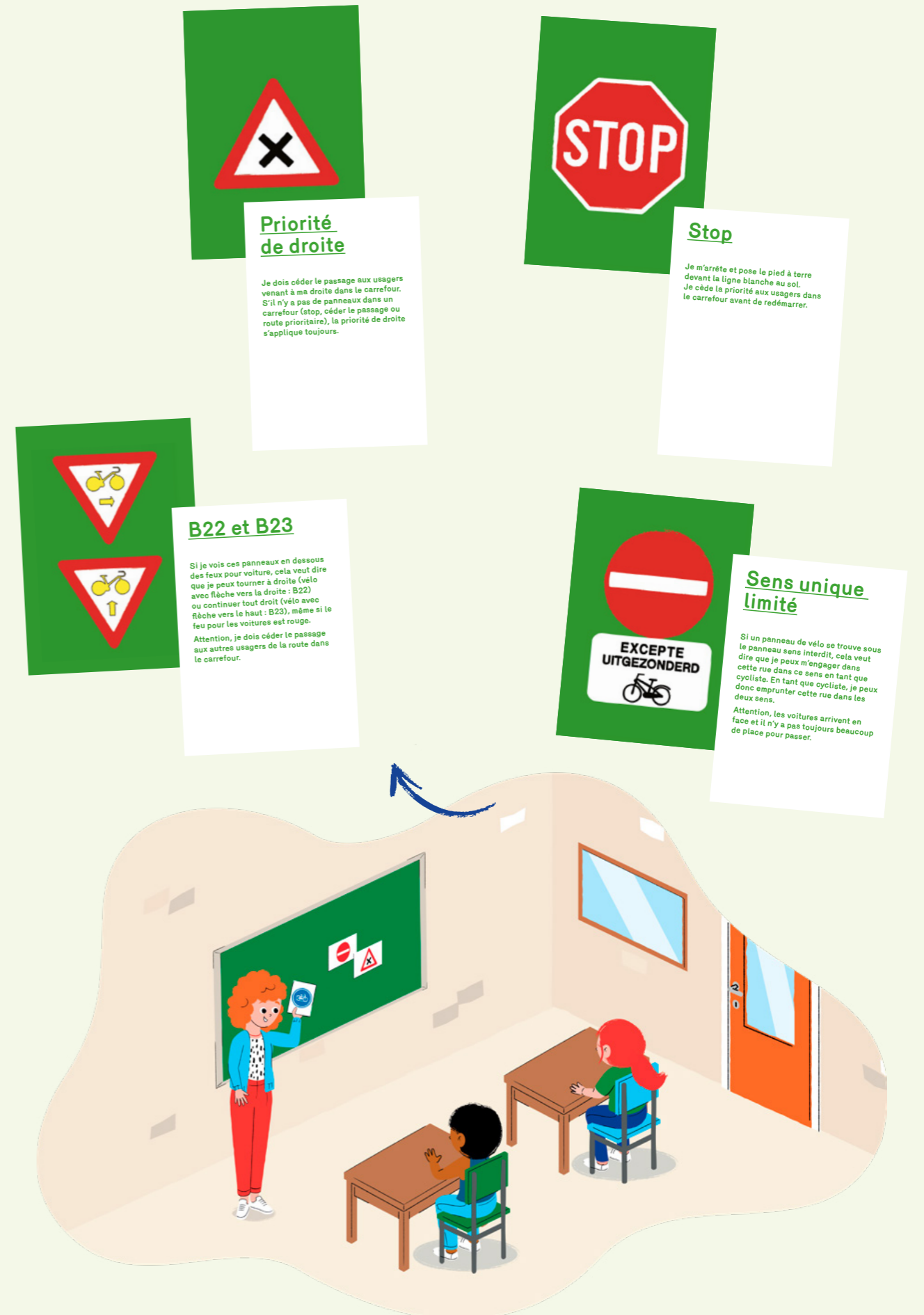
Jeu Montrez et faites passer aux élèves les illustrations de panneaux de signalisation et demandez-leur s'ils en ont déjà vu certains et s'ils connaissent leur signification. Expliquez-leur chaque panneau et organisez ensuite un petit quiz, afin de s'assurer de leur bonne compréhension. N'hésitez pas à répéter l'exercice de temps en temps au cours de l'année.

Il existe cinq grandes catégories de panneaux de signalisation routière :

- Les **panneaux de danger** (triangulaires)
- Les **panneaux d'interdiction** (ronds et rouges)
- Les **panneaux d'indication** (carrés et bleus)
- Les **panneaux d'obligation** (ronds et bleus)
- Les **panneaux de priorité et d'intersection**

Pour aller plus loin : Nous vous invitons à vous rendre sur le site Safe to school de Bruxelles Mobilité (safetoschool.mobilite.brussels) afin de continuer l'apprentissage des panneaux de signalisation avec vos élèves. Vous y trouverez :

- Des jeux interactifs en ligne sur la sécurité routière
- Un jeu de l'oie sur les panneaux routiers
- Les principaux panneaux routiers à télécharger, avec leur signification
- Des fiches pédagogiques sur la sécurité routière et des idées d'activités à faire en classe sur cette thématique



COMPÉTENCE 9 CONNAÎTRE ET ENTREtenir SON VÉLO

Objectif

Les élèves connaissent les éléments de leur vélo, ils peuvent les nommer et les montrer. Ils connaissent également l'équipement obligatoire pour rouler en rue. Ils sont capables d'effectuer les petits gestes d'entretien basique : vérifier ses freins, lubrifier sa chaîne et gonfler ses pneus.

Connais ton vélo

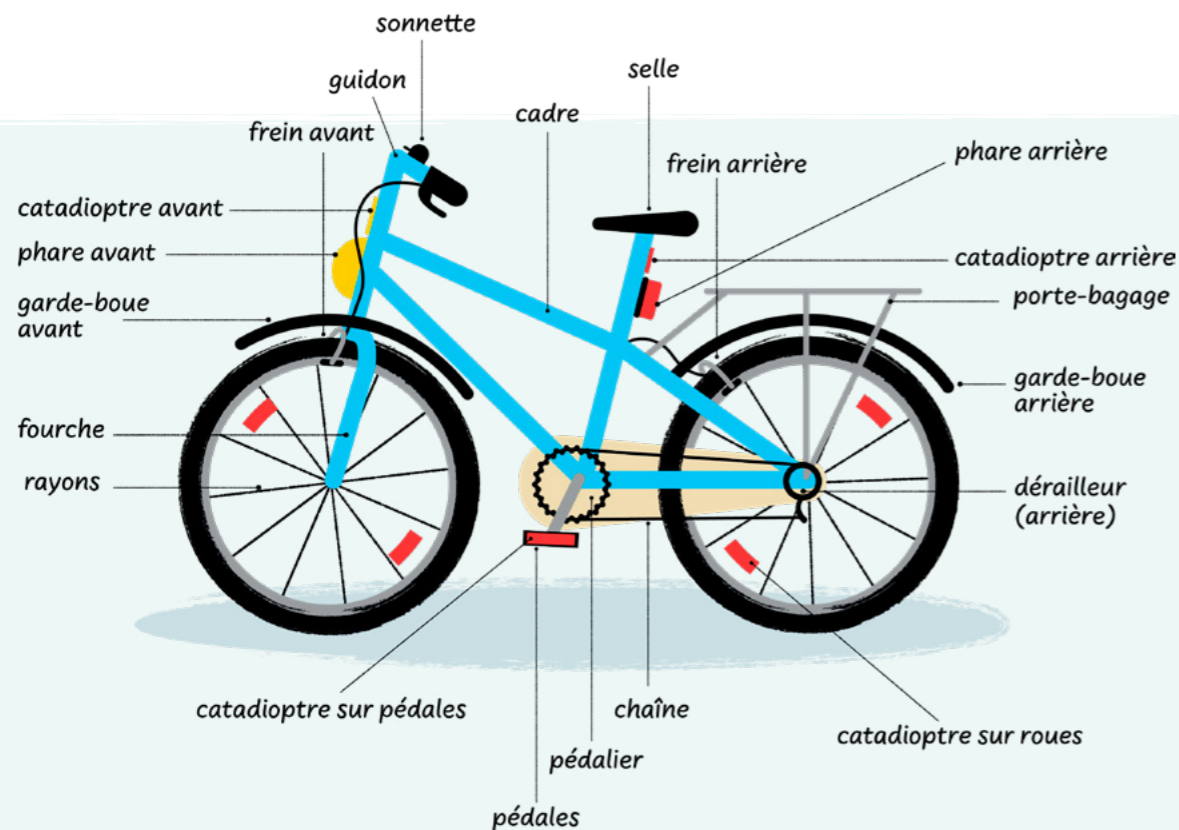
Vérifiez avec vos élèves qu'ils connaissent bien les éléments indiqués sur le schéma ci-dessous et savent les indiquer sur leur propre vélo.

Vous trouverez également en annexe ce schéma à afficher en classe ainsi qu'un schéma sans légende à photocopier afin d'exercer vos élèves. Ces annexes sont également disponibles sur le site mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole (annexes 4a et 4b).

Apprenez également à vos élèves les équipements obligatoires sur un vélo :

- Deux freins en bon état de marche : un sur la roue avant et un sur la roue arrière.
- Une sonnette.
- Un catadioptre blanc à l'avant, un catadioptre rouge à l'arrière, des catadioptres orange sur les pédales et les roues (ou des pneus à bandes réfléchissantes).
- Un feu blanc ou jaune à l'avant et un feu rouge à l'arrière visibles à 100 mètres dès la tombée de la nuit ou quand la visibilité est inférieure à 200 mètres. Ces feux peuvent être amovibles mais les feux fixes sont généralement de meilleure qualité.

Porter un casque n'est pas obligatoire en Belgique. Il est fortement recommandé pour les jeunes enfants, qui peuvent chuter plus facilement à vélo ou en trottinette car ils sont moins expérimentés que les enfants plus âgés et les adultes. En cas de chute où le casque subit un choc, il est impératif de le remplacer.



À vos éponges

Matériel Des éponges, des seaux d'eau savonneuse, des chiffons, quelques vieilles brosses à vaisselle.

Organisation Cette activité peut être salissante, nous vous conseillons de placer une bâche sous les vélos afin de protéger le sol et de demander au préalable aux parents de mettre à leurs enfants des vêtements qui peuvent être salis. Prévoir des vêtements de rechange peut également être utile si un enfant se mouille un peu trop. Installez-vous dans la cour avec vos élèves et leur vélo.

Déroulement Bien laver son vélo est indispensable pour s'assurer de sa durée de vie et de son bon fonctionnement. Voici comment laver son vélo en 3 étapes :

- Nettoyer la chaîne
- Savonner le vélo
- Lubrifier la chaîne

Tout d'abord, il est important de bien nettoyer la chaîne de son vélo. La frotter avec un chiffon sec, afin d'enlever les résidus de lubrifiant, est efficace. Nous déconseillons l'utilisation de dégraissant spécial car ce type de produit n'est pas écologique.

Une fois la chaîne propre, donnez aux élèves des éponges et faites-les frotter leur vélo avec de l'eau savonneuse. Tout peut y passer : cadre, selle, guidon, roues, rayons, pédalier, pédales... Profitez-en pour leur faire nommer chaque partie du vélo. Quand tout est propre, rincez à grande eau. Laissez ensuite les vélos sécher au grand air.

Une fois que tout est propre et sec, il ne faut pas oublier de lubrifier la chaîne du vélo (voir l'exercice suivant).



Entretiens ton vélo

Matériel Du lubrifiant pour chaîne, une pompe à vélo.

Organisation Installez-vous dans la cour avec vos élèves et leur vélo. Ces activités peuvent être salissantes, nous vous conseillons de placer une bâche sous les vélos afin de protéger le sol et de demander au préalable aux parents de mettre à leurs enfants des vêtements qui peuvent être salis.

Déroulement Proposez aux élèves de faire les trois activités suivantes :

- ➡ Vérifier ses freins
- ➡ Lubrifier sa chaîne
- ➡ Gonfler ses pneus

1. Vérifier ses freins : Un vélo qui freine correctement est obligatoire sur la route. C'est pour cela qu'il est important de vérifier ses freins régulièrement.

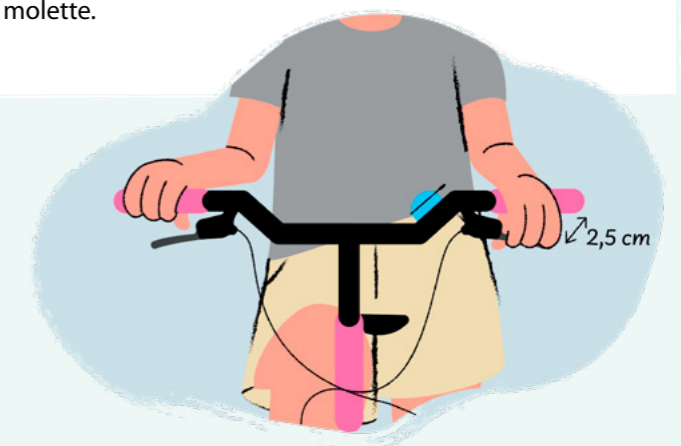
- a. Tout d'abord vous pouvez montrer aux élèves comment vérifier l'état d'usure de leurs patins de freins. La plupart des freins présentent des traits (comme les pneus de voiture) qui, au fur et à mesure de leur usure, deviennent de moins en moins visibles. Il suffit de regarder si les gommages présentent encore des traits au niveau du point de contact entre la jante et le frein. Le patin est tout lisse ? Dans ce cas, il est temps de le changer !



b. Si les patins sont en bon état, il est également important de vérifier leur bonne position sur la jante du vélo. Sans cette position optimale, le freinage ne sera pas efficace. Un patin doit être centré sur la jante, c'est-à-dire qu'il ne doit pas toucher le pneu et ne doit pas être dans le vide non plus.



c. Une fois l'état des patins et leur bonne position passés en revue, demandez aux élèves de vérifier que leurs freins sont bien réglés. Pour cela, ils peuvent actionner les poignées de freins : serrées à fond, elles ne doivent pas toucher le guidon, ni en être trop proches. Elles doivent tout de même s'enfoncer un peu : une distance de 2,5 cm avec le guidon est conseillée lorsque la poignée est serrée à fond. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez essayer de régler le frein à l'aide de la petite molette qui relie le câble de frein à la poignée. En dévissant la molette la distance entre la jante et le patin diminue et inversement lorsque l'on visse la molette.



2. Lubrifier sa chaîne : Après avoir bien nettoyé sa chaîne (voir l'exercice précédent), il est important de la lubrifier, afin de la protéger de la rouille et de l'usure. Une chaîne bien lubrifiée permet également de rouler plus facilement sur son vélo. Pour que la lubrification soit performante, la chaîne doit être propre, sèche et totalement dégraissée.

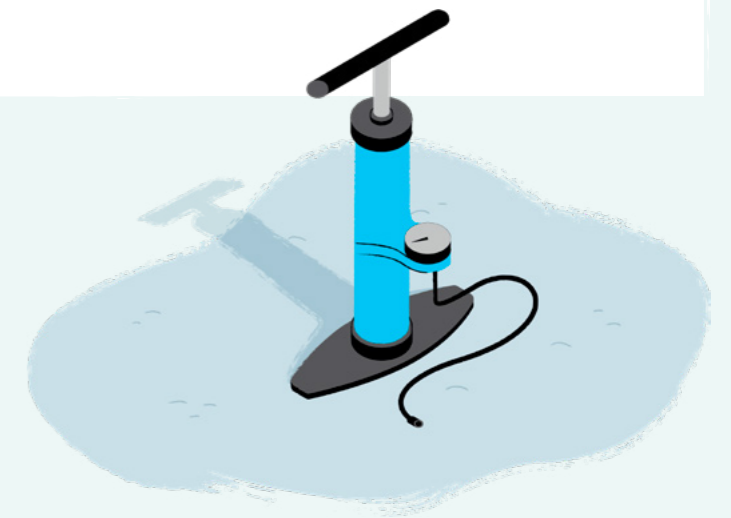
- a. Positionner la chaîne sur le petit pignon.
- b. Appliquer un peu de lubrifiant sur la partie intérieure de la chaîne, entre les maillons.
- c. Faire tourner le pédalier afin d'actionner toute la transmission et en même temps changer les vitesses pour que la chaîne remonte sur tous les pignons. Les élèves peuvent s'entraider pour cette partie : pendant que l'un actionne le pédalier, l'autre soulève la roue arrière légèrement afin qu'elle ne touche pas le sol.
- d. Passer légèrement un essuie-tout pour enlever l'excédent de lubrifiant sur la chaîne.
En effet, un surplus de lubrifiant entraîne une accumulation de saletés plus rapide !

Il est important de lubrifier régulièrement sa chaîne, au moins une fois par mois si le vélo est utilisé régulièrement.



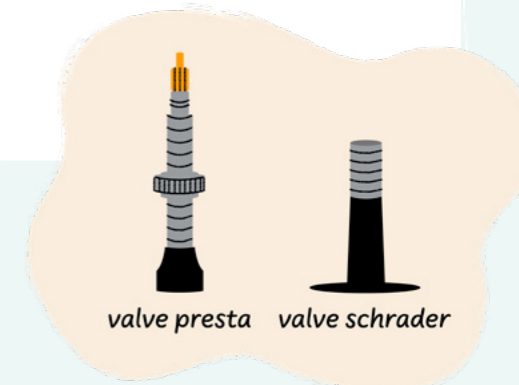
3. Gonfler ses pneus : Rouler avec des pneus bien gonflés est tout aussi indispensable que de bons freins ou une chaîne bien entretenue. Il est important de vérifier une fois par mois que les pneus sont suffisamment gonflés pour bien avancer ! Voici les étapes à suivre :

- a. Munissez-vous d'une bonne pompe à vélo, de préférence à pied avec un indicateur de pression. Repérez également avec les élèves la bonne pression à mettre dans leur chambre à air. Ces informations sont en général écrites sur le flanc du pneu. Pour les enfants de 8 à 10 ans, nous conseillons la pression minimum. Un pneu trop dur n'est pas confortable car on ressent davantage les irrégularités du sol, ce qui peut provoquer un sentiment d'insécurité. Un pneu gonflé comme indiqué par la mention minimale permet également d'éviter de glisser sur les routes en hiver. Vérifiez bien ce qui est indiqué sur le pneu car cette mesure varie suivant le type de pneu.



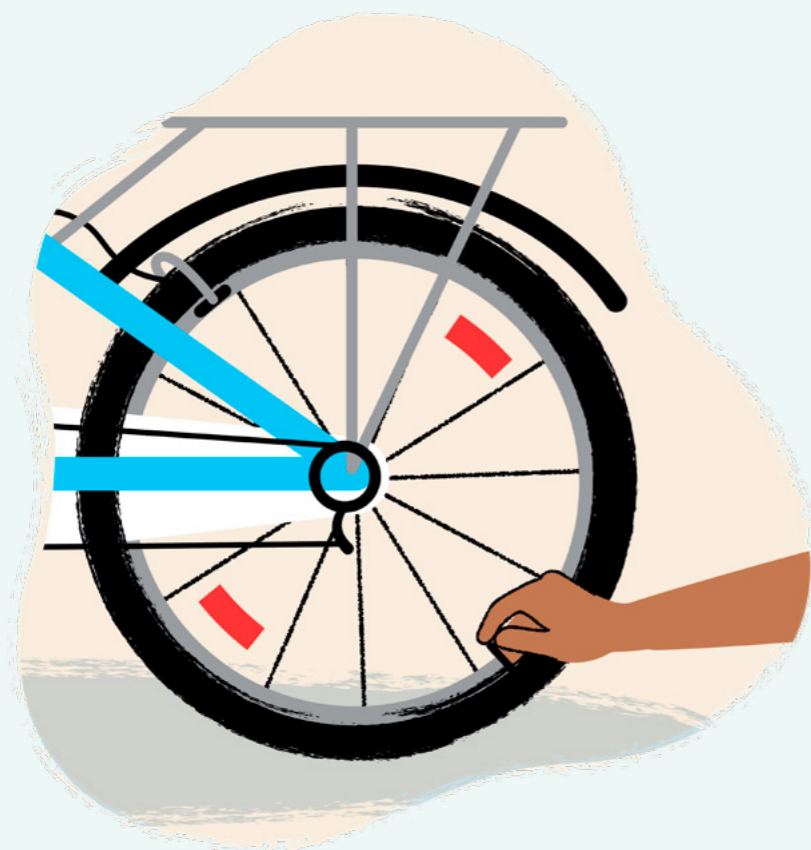
- b. Demandez aux élèves de repérer la valve sur leur pneu. Ils peuvent ensuite dévisser le petit capuchon de protection (s'il y en a un) et le mettre à un endroit précis où ils pourront facilement le retrouver après. Ensuite, ils peuvent voir à quelle valve ils ont affaire. En général, on trouve des valves Presta (les plus courantes) ou Schrader (comme celles sur les voitures).

- ➡ S'il s'agit d'une valve Presta, il faut dévisser le petit écrou présent au-dessus de la valve et appuyer ensuite dessus. Vous entendrez de l'air en sortir.
- ➡ Pour une valve Schrader, il n'y a rien à faire.



c. Enfoncez correctement l'embout de la pompe sur la valve. Veillez à choisir le bon embout qui correspond à la valve. C'est bien indiqué sur votre pompe. Sur une pompe à pied, il faut également enclencher le levier. Commencez à pomper. Vous verrez alors le niveau de pression augmenter. Attention de ne pas dépasser la pression maximale recommandée, sinon vous risquez une crevaison. Les élèves ne parviendront peut-être pas à gonfler leur pneu jusqu'à la pression voulue car cela devient difficile à la fin, vous pouvez leur donner un coup de main.

d. Une fois le pneu bien gonflé, relevez le levier et enlevez l'embout de la pompe (un peu d'air s'échappera sans doute, ce n'est pas grave). Refermez bien la valve Presta en revissant l'écrou. Refermez la valve avec le capuchon et le tour est joué !



3. Test final du Badge Cycliste d'Argent

3.1. PRÉPARATION

Maintenant que vos élèves sont bien préparés, voici quelques conseils afin de vous faciliter la tâche le jour du test final.

CONSEIL
1

Trouvez des accompagnant-es supplémentaires

Pour faire passer le test final, nous vous recommandons l'aide d'au moins une personne supplémentaire : professeur-e de gymnastique, logopède, autre membre du personnel, personne de la direction ou un parent.

CONSEIL
2

Établissez un planning

Choisissez une date appropriée pour faire passer le test final qui durera une demi-journée au maximum.

Vérifiez si tout le matériel nécessaire est disponible et rassemblez-le.

Passez en revue avec les accompagnant-es les compétences que les élèves doivent maîtriser et la manière dont vous allez les évaluer. Parcourez la fiche de contrôle et convenez de qui évaluera les élèves et comment.

CONSEIL
3

Annoncez le test final

Informez les parents et le reste de l'école de la date du test pour le Badge Cycliste d'Argent. Demandez aux parents que leur enfant vienne à l'école à vélo le jour du test. Prévoyez des vélos de la flotte de l'école pour les enfants qui ne pourront pas apporter le leur.

Donnez un aperçu des compétences qui seront testées et encouragez les parents à pratiquer les compétences avec leur enfant.



3.2. LE JOUR DU TEST FINAL

Pendant le parcours, vous évaluez les enfants à l'aide de la **fiche de contrôle**. Un modèle à photocopier est inclus en annexe de ce manuel (annexe 6). Utilisez une fiche de contrôle par classe.

Les élèves font le parcours chacun à leur tour. Ainsi vous pouvez **observer chaque élève individuellement** lorsqu'il fait la démonstration de ses compétences. Pour que le test se déroule efficacement, divisez de préférence la classe en deux groupes. La moitié des élèves est prête à faire le parcours pour tester les compétences 1, 2, 3, 4, 5 et 6. L'autre moitié teste avec l'accompagnant-e supplémentaire l'acquisition des compétences 8 et 9. La compétence 7 est à voir en classe mais elle n'est pas testée.

Soyez juste dans les évaluations. Une petite correction ne signifie pas que l'élève rate tout son parcours. Par exemple, lorsqu'un élève pose un pied au sol lors du parcours, mais qu'il maîtrise bien cette compétence par ailleurs, il peut tout de même la réussir. Faites confiance à votre jugement et à votre connaissance des capacités de vos élèves.

L'obtention du Badge est surtout un moment d'**appréciation de l'effort** de chaque élève. Une fois le test final terminé, il est intéressant que vos **élèves s'auto-évaluent**, à l'aide de la fiche disponible en annexe (annexes 7a et 7b) de ce manuel. Ils pourront ainsi estimer par eux-mêmes les points qui méritent d'être travaillés davantage et donner une appréciation du parcours final.

3.3. LE TEST FINAL DU BADGE CYCLISTE D'ARGENT

Le grand jour est arrivé ! Il est temps de savoir comment vos élèves se débrouillent avec les compétences cyclistes qu'ils ont pratiquées.

Pour obtenir le Badge Cycliste d'Argent, vos élèves doivent maîtriser **neuf compétences**. Huit compétences sont testées en demandant aux enfants de réaliser **un parcours et des exercices** en vue de vérifier leurs capacités. La compétence 7 est à voir en classe mais elle n'est pas évaluée au cours du test final.



ÉTAPE 1

Mettez en place le parcours et l'espace supplémentaire

Préparez le parcours dans la salle de gym ou dans la cour de récréation. Il vous faut un espace d'environ 20 mètres sur 15 mètres. Le test est effectué dans un environnement protégé. L'enfant doit effectuer les six exercices de manière autonome.

L'espace supplémentaire servira à tester les compétences 8 et 9, il peut se trouver à côté du parcours (à distance suffisante pour éviter toute gêne).

- Matériel**
- ▶ 1 craie de trottoir
 - ▶ 24 cônes
 - ▶ 5 feuilles de couleurs différentes
 - ▶ 2 cerceaux
 - ▶ 2 tapis de gym
 - ▶ 3 planches
 - ▶ Les illustrations utilisées pour l'exercice « Les panneaux de signalisation » (annexe 3)
 - ▶ 1 pompe à vélo
 - ▶ Du lubrifiant pour chaîne

Vous trouverez également ce schéma au format A3 en annexe (annexe 5).



ÉTAPE 2

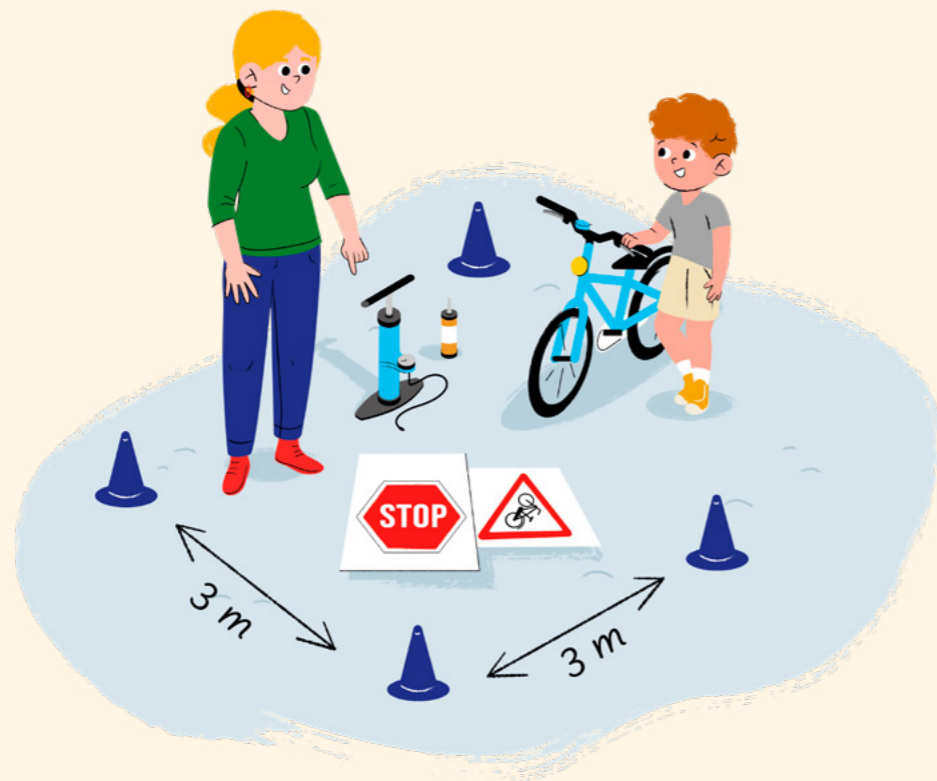
Test sur le parcours, compétences 1 à 6

Le parcours doit permettre de tester six compétences. Parcourez-le avec vos élèves en vous attardant sur les différentes compétences. Pour chaque compétence, expliquez clairement aux élèves sur quoi ils seront évalués. Désignez éventuellement un enfant pour effectuer le parcours à titre d'exemple. Idéalement, les élèves ont eu l'occasion de s'entraîner plusieurs fois sur le parcours de test (ou les différentes parties du parcours séparément), avant le jour du test final.

ÉTAPE 3

Exercices pour tester les compétences 8 et 9

À côté du parcours, installez un espace de 3 mètres sur 3, délimité par des cônes, afin de tester les compétences 8 et 9. Cette partie du test final pour l'obtention du Badge Cycliste d'Argent peut être effectuée en parallèle par l'accompagnant.e. Les élèves entrent dans le « carré de test » un par un afin d'y être évalués. Pour faire passer ce test aux élèves, munissez-vous des illustrations utilisées pour l'exercice « Les panneaux de signalisation » (voir annexe 3), d'une pompe à vélo et d'un lubrifiant pour chaîne.



TEST COMPÉTENCE 1 REGARDER EN ARRIÈRE PAR-DESSUS SON ÉPAULE

Partie 1 du parcours

Épreuve L'élève démarre de la zone de départ et roule tout droit dans le couloir (tracé à la craie) de 15 mètres de long et 1 mètre de large. Vous vous tenez à gauche de la zone de départ et tenez l'une des cinq feuilles de couleur en l'air. L'élève regarde par-dessus son épaule gauche tandis qu'il roule entre les lignes et donne la couleur de la feuille que vous tenez en l'air.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève doit être capable de regarder par-dessus son épaule en citant la bonne couleur, sans dévier de sa ligne droite et sans poser le pied à terre.

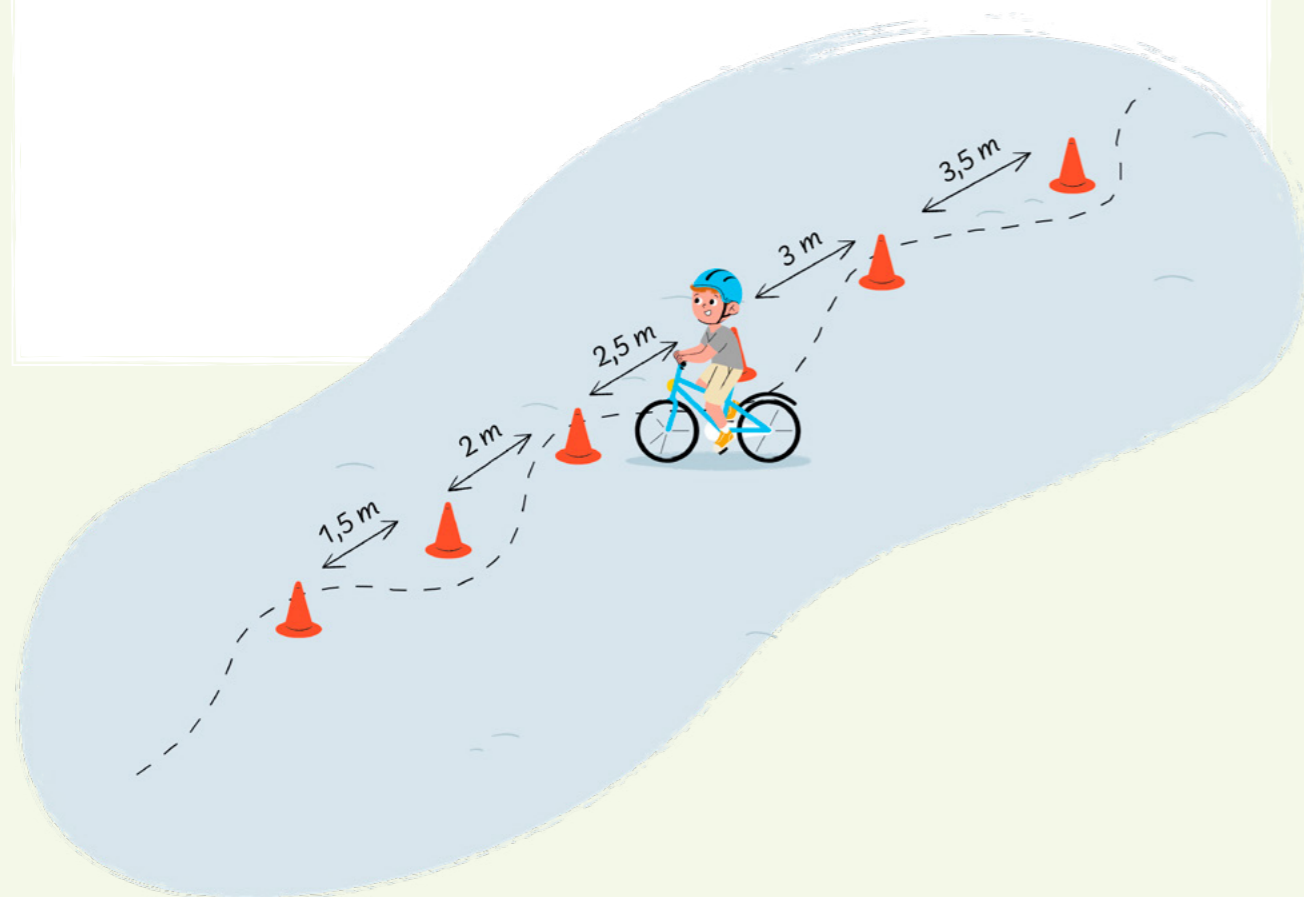


TEST COMPÉTENCE 2 EFFECTUER UN SLALOM SERRÉ

Partie 2 du parcours

Épreuve L'élève slalome entre des cônes de plus en plus rapprochés les uns des autres.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève ne doit toucher aucun cône, il ne peut pas mettre le pied à terre ni passer un cône.

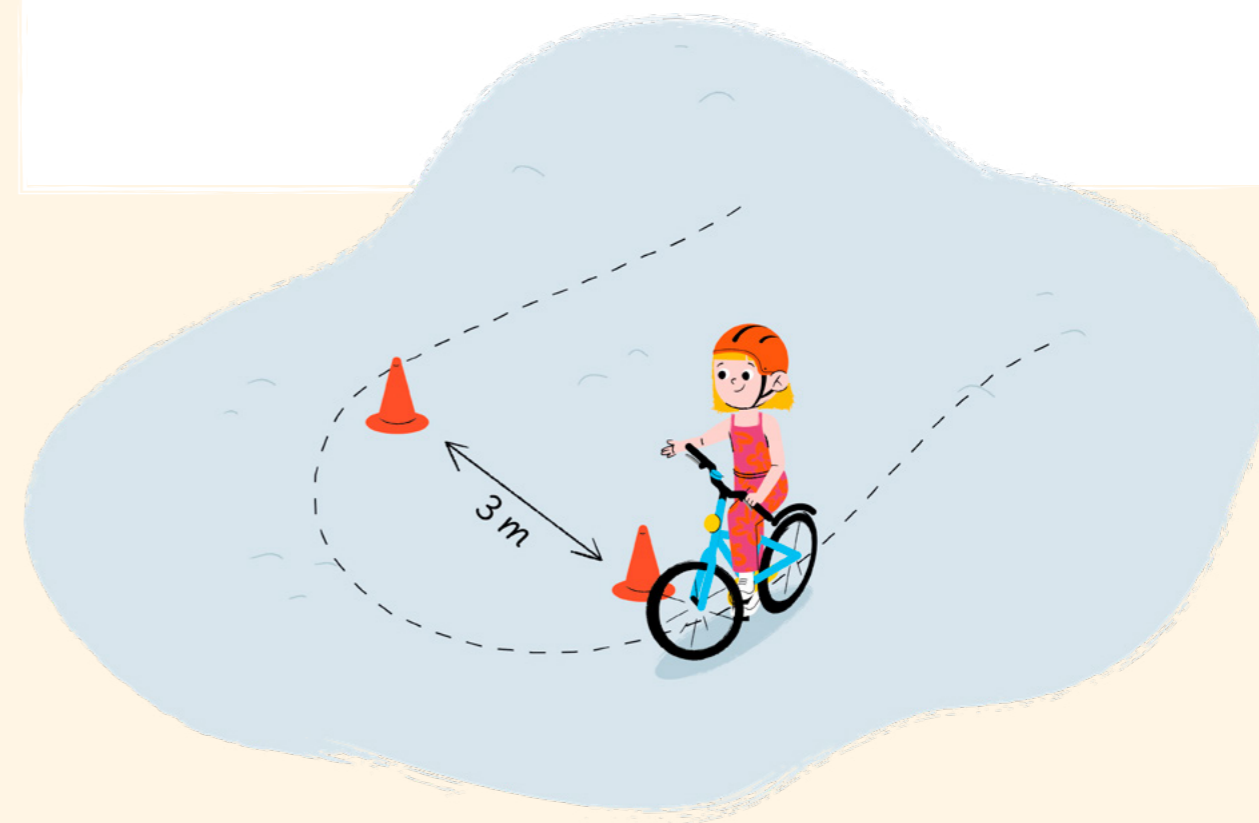


TEST COMPÉTENCE 3 TENDRE LE BRAS

Partie 3 et 3bis du parcours

Épreuve Quelques mètres avant le premier cône, l'élève tend le bras droit pour signaler un virage à droite. Il remet ensuite ses deux mains sur le guidon pour effectuer le virage autour des deux cônes. Après la quatrième partie du parcours, l'élève répète ce test, mais cette fois il tend le bras gauche pour signaler un virage à gauche.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève roule à vélo tout droit avec une main sur le guidon et garde le contrôle de son vélo. Son autre main indique clairement la direction de son virage. En tournant, l'élève reprend le guidon.

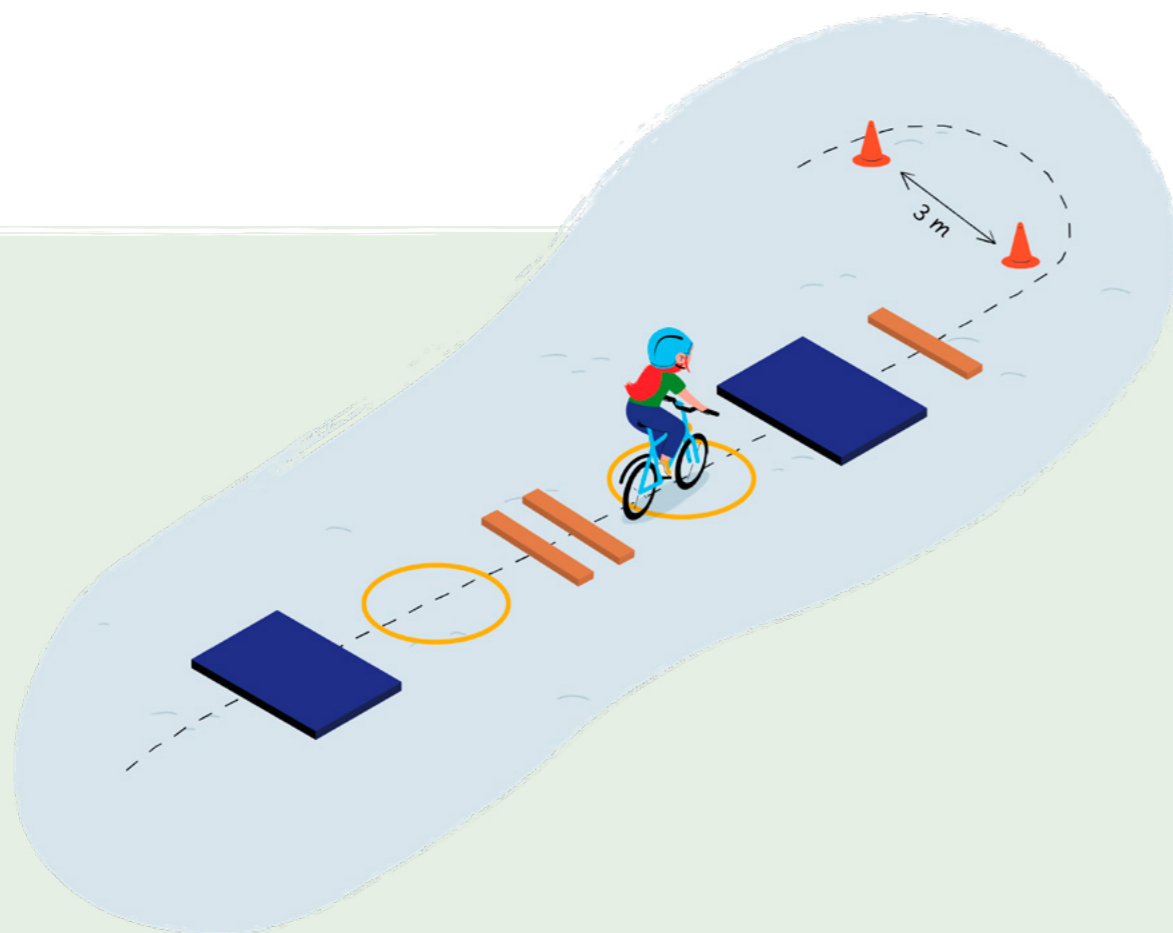


TEST COMPÉTENCE 4 ROULER SUR UN TERRAIN IRRÉGULIER

Partie 4 du parcours

Épreuve L'élève roule tout droit sur un terrain irrégulier, avec des obstacles au sol tels que des cerceaux, des tapis et des planches. Il montre qu'il garde bien le contrôle de son vélo malgré ce terrain difficile.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève doit traverser les obstacles sans mettre le pied à terre. L'élève doit adopter une posture détendue sur son vélo, tenir fermement son guidon et regarder devant lui pour voir les obstacles qui vont se présenter.

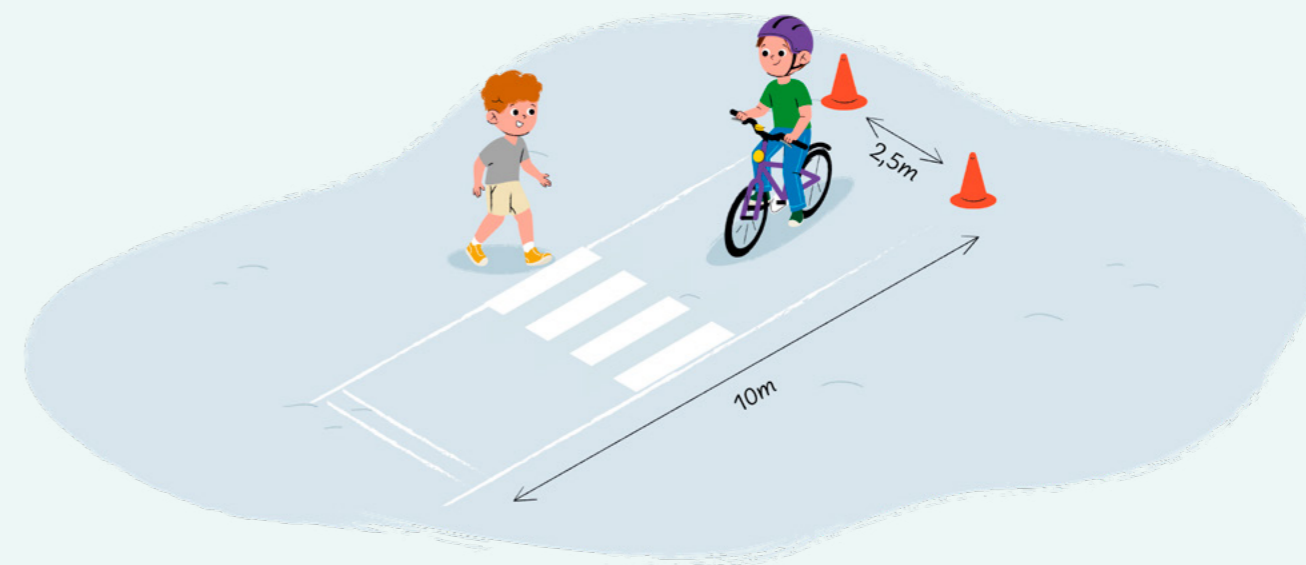


TEST COMPÉTENCE 5 RESPECTER LES AUTRES USAGERS

Partie 5 du parcours

Épreuve L'élève roule dans une rue imaginaire qui est indiquée par un couloir tracé à la craie (2,5 mètres de large et 10 mètres de long). Vous prenez le rôle d'un piéton et traversez sur le passage pour piétons qui se trouve sur la trajectoire du cycliste. Le cycliste montre qu'il voit le piéton, freine et s'arrête éventuellement pour laisser traverser le piéton.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève montre qu'il voit le piéton, freine de manière dosée pour le laisser passer et s'arrête si nécessaire. Il peut mettre le pied à terre pour donner le temps au piéton de faire sa traversée.

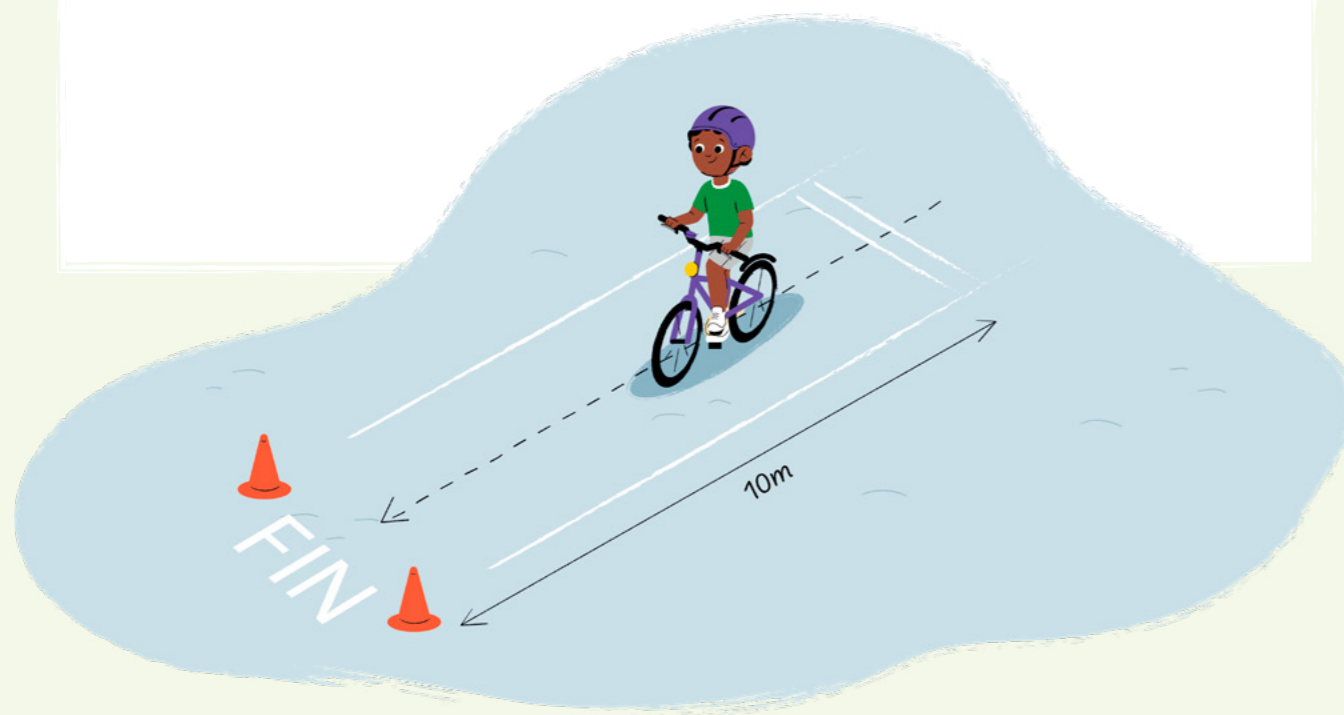


TEST COMPÉTENCE 6 FREINER

Partie 6 du parcours

Épreuve L'élève est à vélo à la ligne de départ, tracée à la craie, et démarre. À votre coup de sifflet, il freine en appliquant la bonne technique (voir p. 40) et s'arrête. Ensuite, il poursuit sa route vers la fin du parcours de test.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève montre qu'il peut réagir et s'arrêter rapidement. Il actionne ses deux freins en même temps.



TEST COMPÉTENCE 7 CITER LES AVANTAGES DU VÉLO

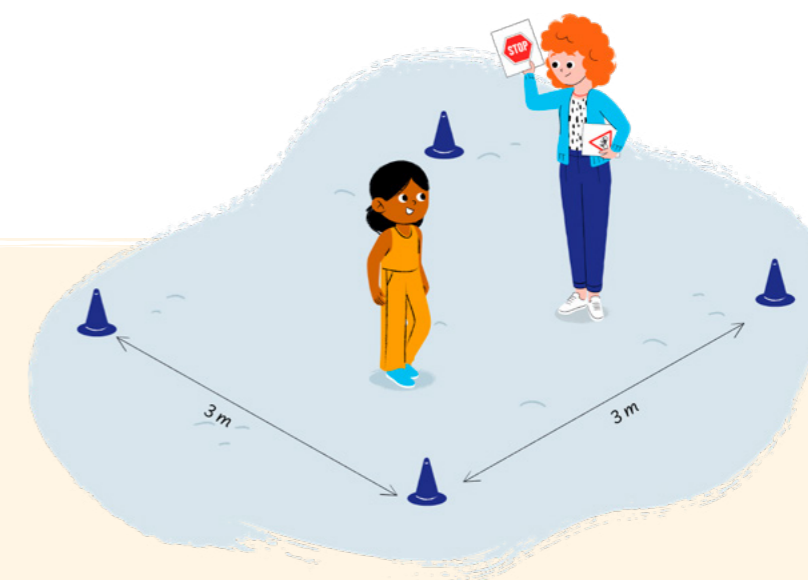
Cette compétence est à voir en classe, mais elle n'est pas testée.

TEST COMPÉTENCE 8 CONNAÎTRE LES BASES DU CODE DE LA ROUTE CYCLISTE

Carré de test

Épreuve L'élève connaît la signification de chaque panneau présenté (munissez-vous des illustrations utilisées pour l'exercice « Les panneaux de signalisation », p. 48 - annexe 3). Chaque élève est interrogé sur cinq panneaux différents.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève doit identifier le panneau qu'on lui montre et expliquer clairement sa signification.

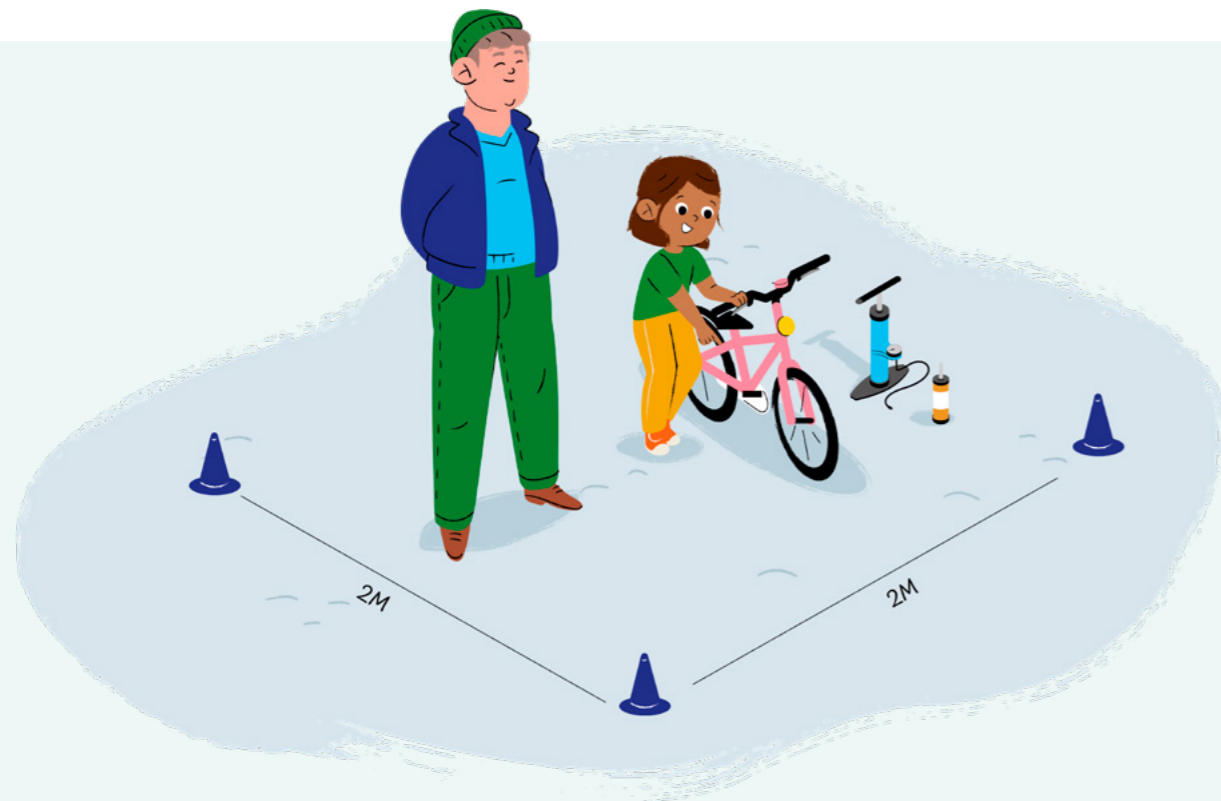


TEST COMPÉTENCE 9 CONNAÎTRE ET ENTREtenir SON VÉLO

Carré de test

Épreuve L'élève amène son vélo dans le carré de test. Vous lui indiquez quelques parties de son vélo qu'il doit pouvoir nommer (voir exercice « Connais ton vélo », schéma p. 50 - annexe 4a). Ensuite, vous pouvez lui demander, au choix : 1) de regonfler un de ses pneus, 2) de vous indiquer comment lubrifier sa chaîne (il peut mimer le geste si sa chaîne n'a pas besoin d'être lubrifiée) ou 3) de vérifier ses freins.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'élève doit nommer correctement les parties de son vélo demandées. Il doit également être capable de regonfler un pneu, de lubrifier sa chaîne ou de vérifier ses freins.



3.4. L'OBTENTION DU BADGE CYCLISTE D'ARGENT

Le Badge Cycliste d'Argent est conçu pour que chaque enfant soit récompensé pour ses efforts, qu'il ait réussi ou pas le test final.

Chaque élève recevra une **récompense** pour avoir participé au processus d'apprentissage et au test final.

Sur les « Cartes Cycliste d'Argent » en annexe (annexe 8), vous pouvez donner des remarques individuelles à chaque enfant et préciser les points à améliorer. Servez-vous de la fiche de contrôle que vous avez remplie pendant le test. Les élèves reçoivent cette carte pour la **montrer à leurs parents**. De cette manière, les parents sont mis au courant des compétences cyclistes acquises par leur enfant, et peuvent continuer l'entraînement à la maison.

3.5. APRÈS LA JOURNÉE DE TEST

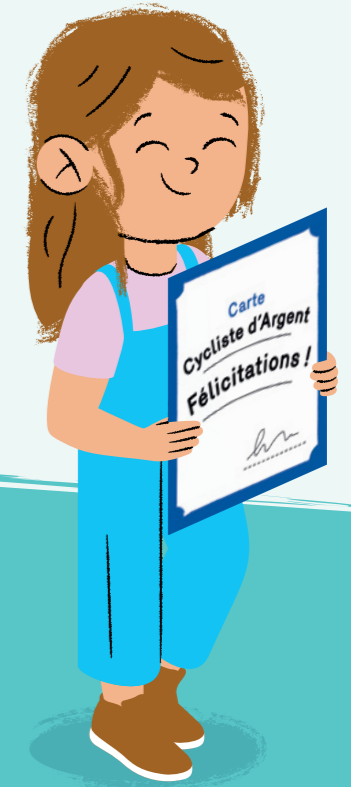
Vous pouvez transmettre les fiches de contrôle aux enseignant-es du 3^e degré primaire. Les fiches de contrôle contiennent le résumé des **compétences acquises**. Vos collègues pourront s'appuyer sur votre travail pour voir si les élèves maîtrisent les compétences du Badge Cycliste d'Argent et sont en progression sur le programme d'apprentissage vélo.

Ces informations seront utiles lorsque vos collègues démarreront l'apprentissage du **Badge Cycliste d'Or** avec ces élèves.

Distribuez de préférence les Cartes et les récompenses le plus rapidement possible après avoir fait passer le test. Ainsi les élèves savent encore bien quelles sont les différentes compétences et ils peuvent réfléchir à leur prestation. Demandez-leur individuellement comment ils ont vécu le test au moyen de la **fiche d'auto-évaluation**, en annexe (annexes 7a et 7b).

Une petite cérémonie avec les parents et la direction est valorisante pour les élèves, et aide à faire connaître le projet.

Vous pouvez télécharger de nouveaux exemplaires des annexes et commander des Cartes pour les parents et des récompenses pour les élèves sur le site mobilité-mobilité.brussels/fr/ecole



4. Comment vous outiller ?

Votre école souhaite mieux s'équiper pour mener à bien le programme d'apprentissage proposé ? Vous souhaitez recevoir plus d'informations et mieux vous outiller afin de mener vos élèves vers le Badge ? Nous pouvons vous aider, vous n'êtes pas seul-e dans cette démarche ! Découvrez ci-après des pistes pour vous équiper, vous former et entrer en contact avec d'autres écoles.

4.1. LES PLANS DE DÉPLACEMENTS SCOLAIRES

Votre école souhaite travailler de manière plus proactive sur la mobilité active ? Nous vous invitons, si ce n'est pas encore le cas, à vous inscrire aux Plans de Déplacements Scolaires (PDS).

Un PDS permet à une école de mieux comprendre sa situation en matière de mobilité et d'être guidée dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation d'un plan d'action pour promouvoir des **déplacements plus actifs et plus sûrs**.

Les écoles en PDS sont accompagnées par un **coach de mobilité** pendant 18 mois, période pendant laquelle elles reçoivent toutes les informations nécessaires pour pouvoir continuer le travail en **autonomie** par après.

Les écoles en PDS peuvent également bénéficier d'une **large offre** de matériel (parkings vélos, vélos, piste de circulation, outils de réparation, casques vélos, chasubles...) ainsi que d'animations, de formations (ex. cours de conduite de vélos pour parents seuls et pour parents avec enfant, formations pour enseignants pour accompagner un groupe à vélo) et de services (ex. ateliers de réparation vélo).

Pour profiter de ces aides, les écoles en PDS peuvent introduire un **plan d'action** auprès de Bruxelles Mobilité. Les demandes de soutien dans les plans d'action sont évaluées par Bruxelles Mobilité dans l'esprit de sa vision de la mobilité scolaire, à savoir « **Le public scolaire se déplace activement et en toute sécurité** ».

Pour plus d'informations, nous vous invitons à parcourir le site de Bruxelles Mobilité : mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole (partie « Plans de Déplacements Scolaires »).

Les écoles en PDS sont également invitées chaque année au **Salon de la Mobilité Scolaire** : un événement riche en informations et échanges entre les écoles et avec les associations bruxelloises actives dans le secteur de la mobilité.

4.2. LA SEMAINE DE LA MOBILITÉ

Toute école bruxelloise, en PDS ou non, peut répondre à l'appel à projets pour la Semaine de la Mobilité, qui se déroule chaque année du 16 au 22 septembre. En répondant à cet appel, les écoles peuvent bénéficier d'**aide pour leurs actions**.

Il s'agit de projets qui ont un lien direct avec la Semaine de la Mobilité, et qui contribuent à la vision de Bruxelles Mobilité sur la mobilité scolaire : « Le public scolaire se déplace activement et en toute sécurité ». Les projets sont évalués par rapport à cette vision et en tenant compte de l'enveloppe budgétaire disponible.

L'offre de matériel reprise dans la partie PDS du site de Bruxelles Mobilité est réservée aux écoles actives dans la démarche PDS et peut être demandée via leur plan d'action. Il s'agit de matériel que ces écoles peuvent utiliser tout au long de l'année scolaire pour soutenir leurs activités structurelles de mobilité. Ce matériel ne peut pas être sollicité via l'appel à projets de la Semaine de la Mobilité.

4.3. LA NEWSLETTER MOBILITÉ SCOLAIRE

Abonnez-vous à la newsletter de Bruxelles Mobilité sur la mobilité scolaire pour vous tenir informé-e des appels à projets, des activités de ses partenaires, des bonnes pratiques et de toutes les infos mobilité utiles en Région bruxelloise : mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole (partie « Plans de Déplacements Scolaires », en bas de la page).

4.4. MATÉRIEL EN PRÊT

► Pro Velo

Pour soutenir l'éducation au vélo dans les écoles, Pro Velo et Bruxelles Mobilité mettent gratuitement du matériel à votre disposition (attention, cette offre peut varier dans le temps) :

- Un coffret de circulation comprenant le matériel pour reproduire la voie publique dans un environnement protégé.
- Une piste d'habilité composée de six parties que vous pouvez assembler de diverses manières, en fonction de vos besoins et de l'espace disponible.
- Des « box sécurité » comprenant 25 casques et 25 chasubles de différentes tailles pour équiper vos élèves lors d'une sortie à vélo.

Pour plus d'informations et pour accéder au formulaire de réservation, consultez le site de Pro Velo : provelo.org

► Le Réseau IDée

Le Réseau IDée peut vous fournir de nombreuses ressources pédagogiques pour aborder la mobilité en classe. La plupart sont téléchargeables directement sur leur site : reseau-idee.be

- Move ! La malle pédagogique sur la thématique mobilité. Vous pouvez l'emprunter pour quelques semaines et expérimenter les différents outils qu'elle contient. Les outils sont déclinés en deux tranches d'âges (5-8 ans et 8-12 ans) et dans deux contextes pour approfondir la question de la mobilité : en classe (découverte et sensibilisation aux enjeux) et en rue (mise en pratique sur le chemin de l'école ou en excursion).

► Communes

Certaines communes mettent à disposition des écoles du matériel en prêt sur demande. De nombreuses communes offrent également un soutien dans l'organisation de rangs à vélos, de rues scolaires et d'autres activités. Contactez le service mobilité ou le service enseignement de votre commune pour vérifier ce qu'ils proposent.

4.5. IMPLIQUER LES PARENTS ET ÉQUIPER LES ENFANTS

Plus les parents sont impliqués, plus vos élèves sont susceptibles de faire du vélo régulièrement et d'affiner leurs compétences. Communiquez-leur l'importance que votre école attache à la mobilité active à l'occasion des réunions de parents, lors des journées portes ouvertes et dans vos newsletters. Une petite attention pour les bénévoles qui participent à des sorties ou aident lors du test final peut faire des miracles pour la motivation.

Voici quelques pistes de formations et de ressources pour les parents de vos élèves.

➡ La Bike Experience et des cours de vélo pour adultes

La Bike Experience est une formation courte proposée par Pro Velo qui permet de se (re)mettre en selle en toute confiance en ville. Elle s'adresse à toute personne qui aurait besoin d'un accompagnement dans la circulation : remise en confiance, rappel du code de la route, conseils de professionnels... Pour plus d'informations : bikeexperience.brussels

Pro Velo propose également des cours pour des adultes qui souhaitent apprendre à rouler à vélo et à se déplacer en ville en toute sécurité. Cette formation s'adresse donc aux parents qui ne savent pas encore faire de vélo.

Pour plus d'informations : provelo.org

➡ Formation Parent-Enfant

Cette formation de Pro Velo propose aux parents d'expérimenter les trajets entre la maison et l'école afin d'évaluer, en connaissance de cause, le vélo comme moyen de déplacement pour leur enfant.

Pour plus d'informations : provelo.org

➡ Vélothèque (Fietsbieb)

Une vélothèque loue de bons vélos aux enfants entre 2 et 12 ans dans divers lieux à Bruxelles. Les parents payent un prix modique fixe par an. Cet abonnement donne droit à l'échange gratuit du vélo prêté contre un vélo de taille différente ou d'un autre modèle au besoin. Les vélothèques sont gérées par des bénévoles et sont ouvertes quelques jours par mois.

Pour plus d'informations : fietsbieb.be/fr

➡ Un vélo pour 10 ans

« Un vélo pour 10 ans » est un programme de location de vélo d'enfant à vocation pédagogique. Il favorise l'utilisation de vélos et de pièces de récupération dans une logique de réemploi et de circularité. Le principe est simple : les parents louent un vélo dans le stock des « Ateliers de la rue Voot » et l'échangent dès que c'est nécessaire afin que l'enfant ait toujours un vélo adapté à sa taille.

Pour plus d'informations : voot.be



ANNEXES

Toutes les annexes sont disponibles à la fin du manuel ainsi que sur le site de Bruxelles Mobilité mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole

- ➡ [Annexe 1 : Exercice « Le vélo c'est chouette » \(p. 44\)](#)
- ➡ [Annexe 2 : Exercice « Où doit rouler le cycliste ? » \(p. 46\)](#)
- ➡ [Annexe 3 : Exercice « Les panneaux de signalisation » \(p. 48\)](#)
- ➡ [Annexe 4a : Exercice « Connais ton vélo » - Schéma du vélo avec légende \(p. 50\)](#)
- ➡ [Annexe 4b : Exercice « Connais ton vélo » - Schéma du vélo à compléter \(p. 50\)](#)
- ➡ [Annexe 5 : Schéma du parcours du test final \(p. 59\)](#)
- ➡ [Annexe 6 : Fiche de contrôle \(p. 58\)](#)
- ➡ [Annexe 7a : Fiche d'auto-évaluation - explication \(p. 69\)](#)
- ➡ [Annexe 7b : Fiche d'auto-évaluation - feuilles pour les élèves \(p. 69\)](#)
- ➡ [Annexe 8 : Cartes « Badge Cycliste d'Argent » \(p. 69\)](#)



BRUXELLES MOBILITÉ

SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES