

Équipement, suivi et entretien des objets roulants – vélo

- ⇒ L'élève « rouleur » doit pouvoir conduire un engin adapté et bien entretenu dans des espaces appropriés. Il doit savoir contrôler, régler les organes de sécurité et utiliser, ajuster ses équipements de protection individuelle.

Exemples de pratiques en classe, à l'école et à l'extérieur (Cf [quelques repères pour enseigner la sécurité routière](#))

CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
<p>A partir d'une activité menée en petit groupe réduit, les élèves doivent choisir l'équipement de sécurité adéquat et s'équiper : disposer d'images de vélos, tricycles, trottinettes, roller, skate, draisienne ...que les élèves vont tirer au sort ; à partir de l'image choisie, trouver l'équipement de sécurité correspondant et s'équiper.</p> <p>Prévoir des équipements de protection très variés avec des intrus (gilets de sécurité, casques vélo enfants et adultes, protège- tibias, brassards natation, casques de ski, coudières, protège -poignets, gilets de sauvetage, genouillère, attelle de cheville ou de genou, chevillières, épaulières, charlotte, bonnet de bain, lunettes de soleil, casquette, écouteurs...).</p>	<p>A partir d'un jeu type « jeu des 10 erreurs », demander aux élèves d'identifier et de montrer les espaces de circulation correspondant aux engins utilisés et aux différents usagers de la route (petits enfants, personnes âgées, cycliste, handicapés).</p> <p>En milieu protégé, aménager un parcours type « piste d'éducation à la sécurité routière » pour permettre aux élèves de se déplacer avec différents engins roulants (vélos, skate, roller, trottinette) en respectant les espaces de circulation adaptés à ces derniers. Aménager le parcours avec des bandes de marquage, des cônes, des coupelles, des tracés à la craie qui représentent des trottoirs, des passages-piéton, des panneaux d'interdiction, d'obligation et des « Stop ».</p>	<p>En milieu protégé, aménager un parcours « urbain » pour permettre aux élèves de se déplacer à vélo, seuls ou en groupes.</p> <p>Le parcours devra comporter, si possible, des feux de signalisation, des intersections, des sens giratoires, des « Stop », des panneaux d'obligation, d'interdiction, d'intersection et de priorité et des panneaux de signalisation de danger.</p> <p>En milieu protégé, mettre en place différents ateliers pour permettre aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de découvrir la bicyclette et ses composantes ; • d'apprendre à vérifier et préparer son vélo avant toute utilisation ; • d'apprendre à réparer et entretenir son vélo ; • d'apprendre à lire une carte un plan, un carnet de route... ;
<p>En milieu protégé, mettre en place des parcours variés pour être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • garder son équilibre ; • rouler « droit » ; • changer de rythme (accélérer, ralentir) et de direction ; • ralentir, freiner et s'arrêter ; • monter et descendre un plan incliné, une pente dans la cour de récréation ; • repérer des obstacles, slalomer, les contourner. <p>A partir d'images projetées (trottoir, piste cyclable, route, parking, etc.) et des questions de l'enseignant, les élèves identifient les espaces autorisés en fonction de l'engin utilisé (vélo, roller, trottinette...).</p> <p>Exemple : circulation sur le trottoir en vélo autorisé pour un enfant de moins de 8 ans.</p> <p>Faire retrouver les éléments de protection manquants ou les erreurs sur une photo ou un dessin.</p>	<p>A partir de ce parcours, les élèves peuvent élaborer une fiche d'observation permettant de relever « les comportements des différents usagers de la piste ».</p> <p>En milieu protégé, mettre en place différents ateliers pour permettre aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de s'entraîner à s'équiper correctement de protections adaptées à l'activité et à leur taille et à développer l'entraide ; • d'identifier les lieux et les moments les plus favorables pour monter et descendre de son vélo par exemple. • d'apprendre à rouler en groupe de 6, en tenant compte des autres et en s'adaptant à l'allure du groupe ; • d'apprendre à respecter les distances de sécurité entre deux vélos (3 à 4 mètres), à ralentir, à freiner et à s'arrêter ; • d'apprendre à changer de trajectoire, à monter et descendre une pente, à éviter, contourner des obstacles... ; • d'appréhender la notion de vitesse et de changement d'allures. 	<ul style="list-style-type: none"> • préparer une sortie en utilisant la carte ou le plan, un trajet personnel (domicile - école, domicile - collège, domicile - lieu d'activités de loisirs...). <p>mais aussi</p> <ul style="list-style-type: none"> • de prévoir les changements de direction en utilisant le bras ; • d'exécuter des parcours avec des trajets plus complexes (trajets sinueux et étroits, planche à bascule, déplacement d'objets d'un point à un autre, freinage sans toucher et faire tomber un obstacle...). <p>A l'extérieur de l'école, sur des voies ouvertes aux usagers de la route, préparer et organiser des randonnées de cyclotourisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • préparation des randonnées en milieu protégé ; • préparation des randonnées en classe : présentation du parcours et de ses caractéristiques, repérage des zones à risque... ; • découverte du parcours à l'aide de cartes, de plans en utilisant par exemple un tableau numérique interactif ;

USEP 86 :

• Principe de base :

Chaque vélo doit être en excellent état et adapté à la taille de l'utilisateur.

Avant toute utilisation des bicyclettes, dans la cour de l'école d'abord puis à l'extérieur et, enfin, sur la route, il est indispensable que les points essentiels soient soigneusement vérifiés par des adultes compétents (**en présence de l'enfant**).

<p>Points sensibles :</p> <p>Les roues (elles doivent tourner librement, sans frottement)</p> <ul style="list-style-type: none">- vérifier le serrage- graisser les moyeux. <p>Les pneus (flancs et gomme non usés ni taillés)</p> <ul style="list-style-type: none">- regonfler si nécessaire <p>Les freins (câbles et patins en bon état)</p> <ul style="list-style-type: none">- graisser les câbles,- vérifier leur tension (l'enfant doit pouvoir freiner sans effort) <p>Le pédalier et les pédales (elles tournent sans difficulté)</p> <ul style="list-style-type: none">- vérifier les serrages et le graissage <p>La chaîne, le dérailleur et les pignons (les vitesses passent facilement)</p> <ul style="list-style-type: none">- vérifier la tension de la chaîne et son état- régler et huiler le dérailleur- graisser les dents des pignons	<p>Réglage de la hauteur de la selle</p> <p>Le cycliste, assis sur la selle, doit pouvoir toucher le sol avec la pointe du pied. Cette vérification effectuée, bloquer la selle.</p> <p>Réglage du guidon</p> <ul style="list-style-type: none">- potence (dans l'axe de la roue)- cintre (à la bonne hauteur pour que les bras soient très légèrement fléchis) <p>Ils doivent être bien serrés.</p>
--	---

Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité ainsi que celle des autres usagers de la route !

Les équipements obligatoires :

- Deux freins, avant et arrière.
- Un feu avant jaune ou blanc et un feu arrière rouge.
- Un avertisseur sonore.
- Des catadioptrés (dispositifs rétro réfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales.
- Le port d'un gilet rétro réfléchissant certifié est obligatoire pour tout cycliste (et son passager) circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante.
- Le port du casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, qu'ils soient conducteurs ou passagers, depuis mars 2017.





A cet effet, une fiche-guide de vérification permettra à chaque utilisateur de surveiller l'état de sa bicyclette.

Il est possible de modifier ce document et d'ajouter par exemple des éléments particuliers (un panier, des garde-boues...). Cela peut être fait individuellement, par les élèves, en fonction de spécificités liées à leur vélo.

Cette fiche est remise à chaque élève. Elle permet de faire le lien avec la famille et que le vélo soit prêt et en bon état à chaque séance avec la classe. L'idée est que l'élève s'approprie le document et devienne le plus autonome possible dans la préparation de son vélo.

Il faut donc rechercher à avoir le plus de « + » dans les cases du document !





Fiche de vérification du vélo



Conducteur du vélo :

Je dessine ou je mets une photographie de mon vélo :

Voici la liste des points essentiels à vérifier sur ton vélo.

Mets un « + » dans la case si c'est ok, autrement dit, si la réponse est « oui » à l'affirmation et un « - » si ce n'est pas le cas.

Pense bien à le faire et à le vérifier avant chaque sortie vélo !

	Date						
Mon casque est-il bien accroché et bien réglé.							
Les roues et les pneus 							
Elles tournent librement et sans frottement.							
Les blocages rapides ou écrous de fixation sont bien serrés. 							
Les pneus ne sont pas lisses. On voit leurs « sculptures ». 							
Les flancs ou côtés des pneus ne sont pas usés ou craquelés.							
Les pneus sont suffisamment gonflés quand le conducteur est assis sur la selle. Ils ne s'écrasent pas.							
J'ai des catadioptres orange sur mes roues. 							
Les freins							
Les câbles sont en bon état près des poignées.							
Les câbles sont en bon état près des mâchoires (freins à patins). 							
Les câbles sont en bon état près des freins à disques). 							
La tension des câbles n'est ni trop forte ni trop molle (j'arrive à freiner sans devoir serrer trop fort !).							

	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date
La transmission :							
Les pédales et le pédalier							
La chaîne, le dérailleur et les pignons							
Les pédales sont bien serrées.							
Le pédalier tourne librement en arrière (pédalier bien graissé) : la chaîne, les pignons et le dérailleur sont bien graissés.							
J'ai des catadioptrés orange sur mes pédales.							
La chaîne est tendue (mais pas trop !). Elle doit être droite quand on la regarde.							
Le dérailleur peut passer du plus petit au plus grand pignon.							
Les vitesses passent facilement.							
Il n'y a pas de bruit particulier au niveau de la chaîne et des pignons.							
La taille du vélo (cadre, guidon, selle).							
Le conducteur, assis sur la selle, touche le sol avec les pointes de ses pieds.							
La selle est bloquée et ne peut pas tourner ou descendre.							
La potence du guidon est dans l'axe de la roue.							
Les mains posées sur les poignées, les bras du conducteur sont légèrement fléchis.							
L'éclairage							
Si j'en ai sur mon vélo, le feu avant jaune ou blanc et le feu arrière rouge peuvent fonctionner.							
Et aussi...d'autres accessoires ?							
La sonnette fonctionne bien, elle est bien attachée.							
Un petit sac à dos avec une bouteille d'eau, une chambre à air...							
J'ai un gilet réfléchissant. Celui-ci est bien attaché.							
J'ai une béquille. Elle est bien contre le cadre quand je monte sur le vélo (repliée).							

