ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

PILOTAGE
MAÎTRISE TECHNIQUE
MÉCANIQUE
ORIENTATION
MOBILITÉ
PRÉVENTION-SÉCURITÉ
PARCOURS

KID BIKE

CARNET DE PROGRESSION

Prénom - Nom

Club

Carnet délivré le

V. 2021.1

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de
la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

SAVOIR ROULER à vélo
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

KID

Le Pilote
DÉCOUVREUR

Le Pilote
EXPLORATEUR

Le Pilote
en HERBE

Niveau
BLANC

Niveau
VERT

Niveau
BLEU

RO

MONTER *POUSSER* **GLISSER** *PÉDALER*
ROULER *CIRCULER* **S'ORIENTER**
SÉCURISER **S'ENTRAIDER** *RÉPARER*
SE MESURER *S'ENGAGER* **RIRE...**

DES APPR

Fédération sportive de
la **ligue** de l'**enseignement**
un avenir par l'éducation populaire

IKE

L'AVENTURE DES PILOTES

de 3 à 12 ans

Le Pilote
CONFIRMÉ

Niveau
OUGE

Le Pilote
EXPÉRIMENTÉ

Niveau
JAUNE

Le Pilote
AUTONOME

Niveau
NOIR

DES CLUBS LABELLISÉS
UN PARCOURS ÉDUCATIF
RENTISSAGES INDIVIDUALISÉS
DES ÉVÈNEMENTS

SAVOIR ROULER à vélo

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PARTENAIRE OFFICIEL

Niveau
BLANC

L'APPRENTISSAGE PAR LA DRAISIENNE

Dans l'apprentissage classique du vélo, avec des roulettes, l'enfant assimile et automatise pendant plusieurs mois un comportement moteur lui permettant de se déplacer (de se propulser) sur son engin sans avoir à se soucier de son équilibre. Il / Elle peut avancer, tourner, s'arrêter, descendre de son vélo et cela sans perturber son équilibre qui est pourtant l'élément essentiel de l'action de rouler et glisser à vélo.
Enfin, en grandissant, cet apprentissage s'accompagne pour l'enfant d'un « rituel » de passage : du vélo « d'enfant » au vélo de « grand » sans petites roues.

Ce cap représenté par l'abandon des petites roues et encouragé par des parents sollicitant, constitue le plus souvent pour l'enfant un moment difficile, parfois traumatisant, où le plaisir futur des sensations de glisse et de vitesse promis par les proches, se gagne au prix de quelques chutes et autres moments de frayeur. Il s'agit pour lui / elle de tout réapprendre et de changer ses repères d'équilibre.
Mais est-ce la bonne méthode ? Pourrait-on apprendre à marcher à nos enfants en les équipant de béquilles ?

L'UFOLEP met en place un programme de promotion, de découverte et d'apprentissage du vélo par la méthode de la DRAISIENNE (représenté par le niveau Blanc de progression)

L'enfant découvrira sa draisienne dès l'âge de 2 ans, qu'il / elle essaiera de relever et d'enfourcher, surtout pour imiter les plus grands.... Au départ l'équilibre instable de l'engin pourra le·a déconcerter mais très vite, en baissant la selle au maximum, il / elle va découvrir de nouvelles sensations d'équilibre, de propulsion, puis de pilotage.

Ces premiers tours de roues se feront très rapidement dans le plaisir et les sourires jusqu'à en faire un·e vrai·e pilote aguerri·e et expert·e de la trajectoire ... tout en glisse.
Ces acquis ne lui feront jamais défaut et seront de réels atouts au moment de franchir le pas vers un vélo à pédales !

Cette méthode favorise l'acquisition de l'équilibre comme préalable à l'apprentissage de tout déplacement avec engin.
L'apprentissage de la propulsion n'étant qu'un apprentissage secondaire ou simultané que l'enfant associera de manière autonome et spontané.

Cette démarche a pour but d'utiliser les draisiennes comme outil de découverte et progression dans la pratique du vélo. Elle favorise une pratique plus ludique et garantie une évolution progressive et continue vers le vélo traditionnel.

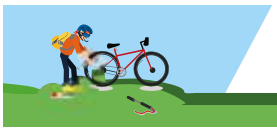
Niveau
BLANC

LE PILOTE DÉCOUVREUR

Niveau validé le

À

Par



ÉQUIPEMENT, ENTRETIEN ET MÉCANIQUE

☐ ***Je CONNAIS des ÉLÉMENTS du vélo et des équipements de PROTECTION :***
- ☐ guidon, cadre, roue, selle, poignée de frein,
- ☐ casque.

PILOTAGE

☐ ***Je RELÈVE mon vélo et le DÉPLACE SANS M'ASSOIR sur la selle***

☐ ***Je M'ASSOIS sur la selle et je FAIS ROULER mon vélo :***
- ☐ en poussant sur les deux pieds en même temps (simultané),
- ☐ en alternant pied droit et pied gauche.

☐ ***Je PRENDS de la VITESSE et je ROULE le plus loin possible sans toucher le sol avec mes pieds***

☐ ***Je ME DÉPLACE et je pilote mon vélo en fonction des OBSTACLES :***
- ☐ je roule sans m'arrêter sur un parcours en forme de carré, (environ 4 m de côté) et dans les deux sens,
- ☐ je roule sans m'arrêter sur un parcours en “8“,
- ☐ je slalome entre des plots espacés de 2m chacun,
- ☐ je passe ente 2 marques posées au sol (parallèles, en entonnoir...),
- ☐ je franchis une « rivière » sans poser les pieds au sol.

☐ ***Je M'ARRÊTE dans une ZONE précise :***
- ☐ je m'arrête avec les pieds,
- ☐ je m'arrête en utilisant le frein.

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

PROGRAMME SAVOIR ROULER À VÉLO

SAVOIR ROULER à vélo
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Programme éducatif interministériel d'apprentissage et de promotion des mobilités actives et quotidiennes à vélo, il fait partie intégrante du KID BIKE.
Au cours de la progression de l'enfant, vous validerez les différents blocs du Savoir Rouler à Vélo (SRAV).

LES TROIS BLOCS DU SAVOIR ROULER À VÉLO

bloc 1 : savoir pédaler

SRAV Niveau VERT

Maitrise des fondamentaux du vélo

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

bloc 2 : savoir circuler

SRAV Niveau BLEU

Découvert de la mobilité à vélo en milieu sécurisé

Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

bloc 3 : savoir rouler à vélo

SRAV Niveau ROUGE

Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'approprier les différents espaces de pratique.

À la fin du bloc 3, remise individuelle de l'attestation SRAV

DÉLIVRER L'ATTESTATION

1. **L'intervenant·e créé·e son compte sur www.savoirrouleravelo.fr** (rubrique « Intervenant je me connecte »)
2. **Avec son compte, l'intervenant·e à accès à de nombreuses ressources pédagogiques**
3. **Avec son compte, il /elle déclare ses interventions ET la validation de chaque bloc**
4. **Il / elle imprime les attestations qu'il / elle remet aux enfants à l'issue du bloc 3**

Retrouvez toutes les informations sur www.savoirrouleravelo.fr

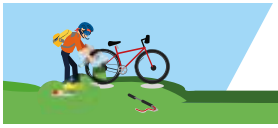
Niveau
VERT

Le PILOTE EXPLORATEUR

Niveau validé le

À

Par



ÉQUIPEMENT, ENTRETIEN ET MÉCANIQUE

☐ ***Je CONNAIS et je NOMME des éléments du vélo :***

- ☐ la chambre à air,
- ☐ la valve,
- ☐ la chaine ,
- ☐ le patin de freins,
- ☐ la pompe à vélo.

☐ ***Je RECONNAIS un DYSFONCTIONNEMENT simple (saut de chaine, pneu dégonflé, réglage des freins) :***

- ☐ je le signale à l'adulte,
- ☐ je propose une solution de réparation,
- ☐ je participe au regonflage d'une chambre à air.

PILOTAGE

☐ ***Je DÉMARRE en utilisant les PÉDALES :***

- ☐ je pousse avec les pieds pour démarrer puis je pose les pieds sur les pédales et je pédale,
- ☐ à l'arrêt, je positionne ma pédale en haut puis je démarre seul·e en appuyant sur cette pédale,
- ☐ je démarre seul·e avec la pédale droite ou gauche.

☐ ***J'AVANCE en LIGNE DROITE :***

- ☐ je pédale pour prendre de la vitesse,
- ☐ je roule dans un couloir matérialisé,
- ☐ je roule dans entonnoir matérialisé,

☐ ***Je CONTRÔLE mon ALLURE et ma VITESSE :***

- ☐ j'accélère dans une zone,
- ☐ je roule sans pédaler (roue libre),

☐ ***Je FREINE pour RALENTIR :***

- ☐ je freine progressivement avec le frein arrière,
- ☐ je freine progressivement avec les deux freins,
- ☐ je freine efficacement avant un virage ou un obstacle.

☐ ***Je FREINE pour M'ARRÊTER :***

- ☐ je freine et m'arrête dans une zone,
- ☐ je freine immédiatement pour m'arrêter en réaction à un signal.

☐ ***Je CONSERVE mon ÉQUILIBRE tout en roulant :***

- ☐ je retire un pied des pédales (puis l'autre, puis les deux...),
- ☐ je lâche une main, puis l'autre,
- ☐ je me lève de la selle et me rassois,
- ☐ je me lève et pédale debout,
- ☐ je me lève et maintiens les pédales parallèles au sol (à la même hauteur),

☐ ***J'ADAPTE mon ÉQUILIBRE et mon pilotage :***

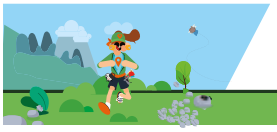
- ☐ je slalome entre plusieurs plots,
- ☐ je réalise un parcours en carré ou en losange, sans m'arrêter,
- ☐ je réalise un parcours en “8“, sans poser les pieds.

☐ ***Je FRANCHIS des OBSTACLES simples :***

- ☐ je passe un obstacle simple (type dos-d'âne),
- ☐ je passe une série de lattes.

☐ ***Je ROULE sur un PARCOURS SIMPLE mobilisant les DIFFÉRENTES COMPÉTENCES du niveau***

☐ ***Je ROULE sur un PARCOURS SIMPLE en prenant des INFORMATIONS (directions, signaux...)***



ORIENTATION ET ENVIRONNEMENT

☐ ***Je me REPÈRE dans un MILIEU FAMILIER :***

- ☐ je dessine un plan du lieu d'activité,
- ☐ je pose un objet dans un lieu précis et le reporte sur le plan dessiné,
- ☐ je suis un parcours balisé dans un espace connu.

- ☐ ***Je CONNAIS le SENS des principaux PANNEAUX de signalisation :***
  - ☐ triangle rouge : un danger,
  - ☐ rond rouge : interdiction,
  - ☐ rond bleu : obligation,
  - ☐ stop : arrêt absolu,
  - ☐ feux tricolores.
- ☐ ***Je SAIS M'ÉQUIPER seul :***
  - ☐ je mets mon casque,
  - ☐ je prévois de l'eau et un goûter dans mon sac de vélo
- ☐ ***En cas de PROBLÈME :***
  - ☐ j'alerte un adulte,
  - ☐ je connais un numéro d'urgence.

SAVOIR ROULER à vélo

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

bloc 1 : savoir pédaler

Grâce à mon aventure de Pilote Explorateur, j'ai acquis les différents fondamentaux du savoir pédaler.
J'ai appris à conduire et piloter mon vélo correctement.

Je valide donc le bloc 1 du savoir Rouler à Vélo.

Rendez vous à l'étape suivante...

bloc 1

bloc 2 savoir circuler

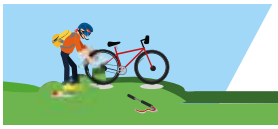
Niveau
BLEU

LE PILOTE EN HERBE

Niveau validé le

À

Par



ÉQUIPEMENT, ENTRETIEN ET MÉCANIQUE

- ☐ ***Je SAIS M'ÉQUIPER en fonction des CONDITIONS météorologiques,***
- ☐ ***Je RÈGLE et j'ATTACHE seul·e mon CASQUE,***
- ☐ ***Je RÈGLE ma hauteur de SELLE,***
- ☐ ***Je CONTRÔLE mon vélo et je connais les POINTS DE SÉCURITÉ obligatoires (fonctionnement du système de freinage, pression des pneus, serrage de roues et du guidon, fonctionnement de l'éclairage et des dispositifs réfléchissants...),***
- ☐ ***Je REPOSITIONNE ma CHAÎNE correctement sur mon plateau et mon pignon après avoir déraillé.***

PILOTAGE

- ☐ ***Je DÉMARRE rapidement et je CONSERVE une TRAJECTOIRE RECTILIGNE :***
  - ☐ je démarre à plat et accélère rapidement tout en maintenant une trajectoire rectiligne,
  - ☐ je démarre en côte et j'accélère en pédalant debout.
- ☐ ***J'ADAPTE ma VITESSE et gère mes FREINAGES :***
  - ☐ je change mes vitesses en roulant,
  - ☐ je freine et je relâche les freins pour maîtriser ma vitesse,
  - ☐ je m'arrête au bout d'un entonnoir dans une zone matérialisée,
  - ☐ j'enchaîne des actions de freinage et d'arrêt (signaux sonores et/ou visuels) en roulant dans un groupe dans un ordre dispersé ou en file indienne,
  - ☐ je m'arrête et porte mon vélo par-dessus un obstacle avant de repartir.

☐ ***J'ADAPTE ma POSITION :***

- ☐ je me baisse pour passer sous un obstacle,
- ☐ je touche d'une main mon casque, mon dos, ma selle,
- ☐ je touche avec la main une cible placée à la hauteur des épaules,
- ☐ je pédale en position debout,
- ☐ je lâche une main et je tends le bras sur un côté pendant 5s tout en pédalant,
- ☐ je dépose et/ou ramasse un objet à hauteur de selle, sans mettre le pied à terre,
- ☐ je stoppe et je maintiens mon équilibre avant de poser le pied au sol.

☐ ***J'ADAPTE mes TRAJECTOIRES :***

- ☐ je réalise différents parcours de slalom (ligne, en "8", en fleur, plot entre les roues…),
- ☐ je réalise des virages en positionnant correctement ma pédale intérieure,
- ☐ j'effectue un parcours sinueux en accélérant ou en ralentissant au signal,
- ☐ je roule dans un carré à plusieurs.

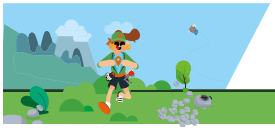
☐ ***Je RÉALISE plusieurs TECHNIQUES de FRANCHISSEMENT :***

- ☐ je soulève en allégeant ma roue avant par une traction verticale sur le guidon et je franchis des lattes de petits obstacles (moins de 10 cm)
- ☐ je passe sur un tremplin et/ou une bascule,
- ☐ je franchis une bosse moyenne.

RANDONNÉES ET DÉFIS

☐ ***Je ME DÉPLACE en GROUPE en espace sécurisé :***

- ☐ je prends une place dans une file et la conserve tout le long d'un circuit,
- ☐ je roule en prenant des informations sur mon environnement (signalétique...),
- ☐ je donne et je prends des informations sur les autres membres du groupe,
- ☐ je donne des informations sur mes intentions de changement de direction et d'arrêt.
- ☐ je relaye les informations importantes.



ORIENTATION ET ENVIRONNEMENT

☐ ***Je M'ORIENTE à partir d'une CARTE dans un espace connu :***

- ☐ j'identifie ma position et oriente ma carte,
- ☐ je réalise un parcours en étoile,
- ☐ je lis et sais construire un « cahier de route simplifié » (choix des directions).

☐ ***Je CONNAIS et RESPECTE les RÈGLES élémentaires d'USAGE lorsque j'évolue dans un MILIEU naturel*** *(gestion des déchets, rester sur chemins et itinéraires balisés, éviter le dérangement de la faune sauvage...).*

PRÉVENTION, SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET SECOURISME

☐ ***Je RESPECTE la SIGNALISATION :***

- ☐ je connais les principaux panneaux de signalisation à respecter répartis en 4 catégories : Dangers, Interdictions, Obligations et Indications,
- ☐ je connais et je respecte les ordres de passage aux intersections,
- ☐ je connais les règles de priorité (stop, céder le passage, priorité à droite),
- ☐ je connais les règles de changement de direction (à gauche, à droite),
- ☐ je connais les aménagements et règles de déplacements spécifiques au vélo et aux mobilités actives.

☐ ***En cas d'ACCIDENT :***

- ☐ je me mets en sécurité,
- ☐ j'aide à sécuriser la zone d'accident.

SAVOIR ROULER à vélo

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

bloc 2 : savoir circuler

Grâce à mon aventure de Pilote en Herbe, j'ai acquis les différents fondamentaux du savoir circuler.
J'ai appris à rouler en groupe, à communiquer pour informer les autres, à connaitre les principaux panneaux du code de la route...

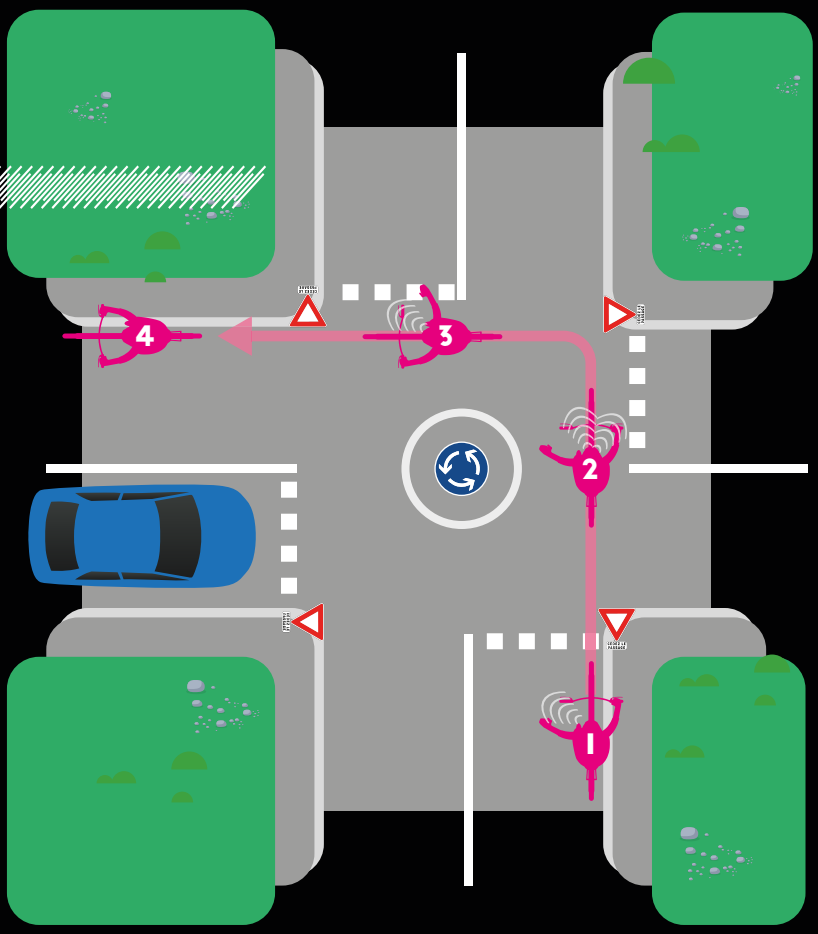
Je valide donc le bloc 2 du Savoir Rouler à Vélo.

Rendez vous à l'étape suivante...

bloc 2

bloc 3 savoir rouler

TOURNER À GAUCHE DANS UN SENS GIRATOIRE



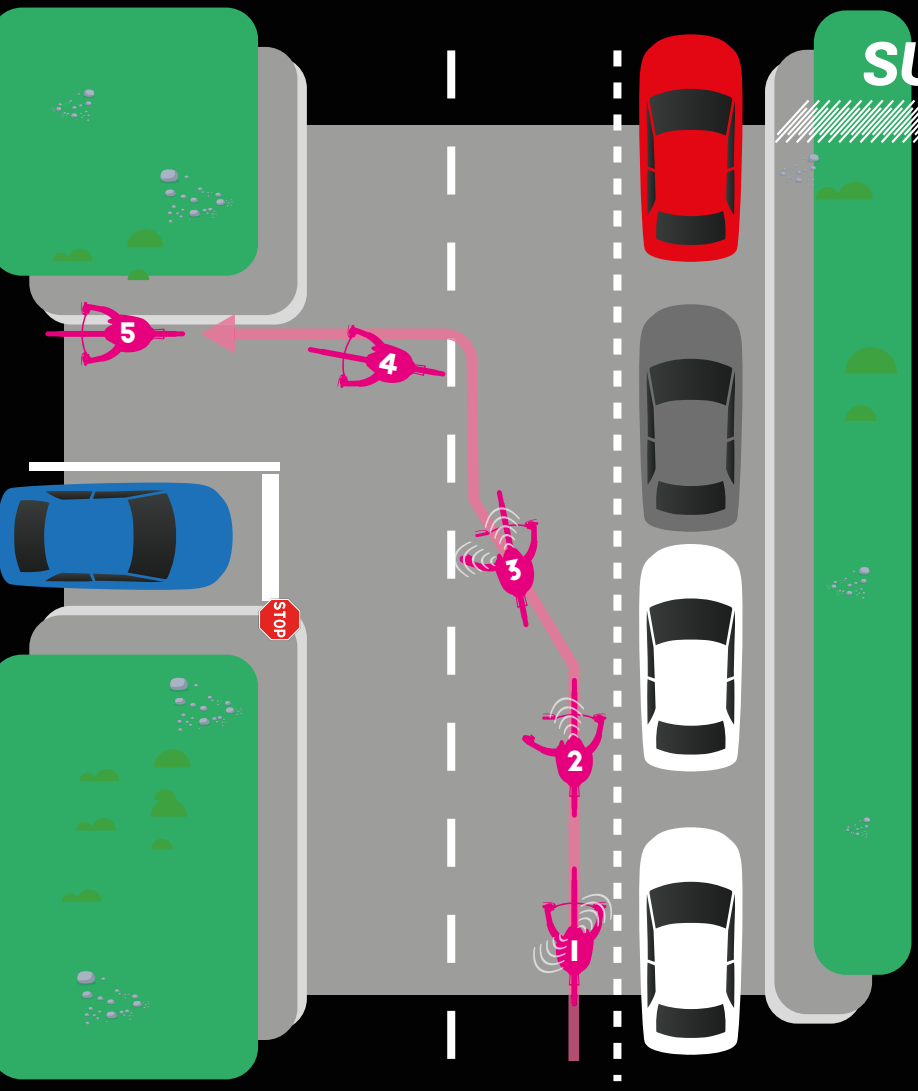
1. Je reste sur la droite de la chaussée et indique que je vais tourner à gauche (bras tendu), en cédant le passage aux véhicules arrivant de la gauche. Je vérifie qu'aucun véhicule ne vienne de la gauche, puis je m'engage dans le rond point.

2. Je reste sur la droite de la chaussée et indique que je vais tourner à gauche en gardant le bras tendu.

3. Je reste sur la droite de la chaussée et indique que je vais tourner à droite en gardant le bras tendu.

4. Je reste à droite de la chaussée et continue mon trajet.

TOURNER À GAUCHE SUR UNE VOIE OUVERTE



1. Je circule écarté·e des véhicules stationnés pour anticiper l'ouverture d'une portière.
En restant à droite, j'anticipe mon changement de direction en vérifiant qu'il n'y ai pas de véhicule qui arrive derrière-moi (coup d'oeil par dessus l'épaule).

2. En maintenant ma trajectoire, j'indique mon changement de direction en tendant le bras vers la gauche.

3. S'il n'y a pas de danger venant de derrière (sinon je ralentis pour laisser passer le véhicule), je me dirige vers le centre de la voie en restant du même côté de la chaussée. Je vérifie qu'aucun véhicule arrive en face.

4. Si un véhicule arrive en face, je m'arrête de mon côté de la chaussée sur la gauche (sans dépasser) et attend de pouvoir passer. Sinon, je peux traverser.

5. Je reste à droite de la chaussée et continue mon trajet

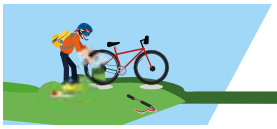
Niveau
ROUGE

LE PILOTE CONFIRMÉ

Niveau validé le

À

Par



ÉQUIPEMENT, ENTRETIEN ET MÉCANIQUE

☐ ***J'ENTRETIENS et PRÉPARE mon vélo :***

- ☐ je démonte et remonte mes roues,
- ☐ je répare une crevaison / chambre à air,
- ☐ j'identifie un défaut de freinage,
- ☐ je repère un mauvais réglage de dérailleur et différencie ce défaut entre avant et arrière,
- ☐ je lubrifie les éléments mobiles.

☐ ***Je PRÉPARE ma TROUSSE de RÉPARATION pour ma sortie.***

PILOTAGE

☐ ***Je MANIE mon vélo dans les situations suivantes :***

- ☐ je passe un témoin en roulant,
- ☐ je sais changer de vitesse avant / arrière et j'utilise correctement mes dérailleurs avant et arrière pour changer de vitesse, sans croiser ma chaine,
- ☐ je change rapidement de direction à un signal ou à un repère donné.

☐ ***J'ADAPTE mon ALLURE en fonction du RELIEF :***

- ☐ j'alterne les périodes d'accélération et de décélération sur un terrain plat,
- ☐ je modifie ma vitesse et j'anticipe une montée ou une descente,
- ☐ je pédale en danseuse dans une côte,
- ☐ je pédale en bout de selle lors d'un passage raide.

☐ ***Je M'ÉQUILIBRE dans différentes situations :***

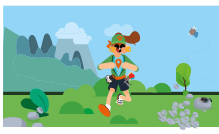
- ☐ je maintiens mon vélo en position «arrêt» sans poser mes pieds au sol (4 secondes),
- ☐ je réalise un parcours d'équilibre et de slalom (à faible vitesse et dans un léger dévers),
- ☐ je déplace latéralement mon vélo en soulevant la roue avant,
- ☐ je prends des informations venant de derrière en me retournant.

☐ ***Je FRANCHIS différents OBSTACLES et ADAPTE ma TECHNIQUE :***

- ☐ Avec de la vitesse, je soulève la roue avant et franchis un rondin de bois (10cm),
- ☐ Je saute d'une marche (tout en soulevant la roue avant),
- ☐ Je connais la position du descendeur,
- ☐ J'adapte ma vitesse et mon freinage à la difficulté de la descente.

RANDONNÉES ET DÉFIS

☐ ***Je VALIDE le SAVOIR ROULER A VÉLO : validation page suivante***



ORIENTATION ET ENVIRONNEMENT

☐ ***Je ME REPÈRE et ME DÉPLACE en :***

- ☐ lisant une carte (échelle, symboles, types de balisage) et j'identifie les principaux éléments du milieu naturel (eau, montagne, forêt, prairie, route, chemin...),
- ☐ réalisant un itinéraire en milieu inconnu à partir d'une carte (relation carte / terrain), et/ou en suivant un balisage et/ou un roadbook (cahier de route).

☐ ***J'EFFECTUE un PARCOURS D'ORIENTATION à vélo en AUTONOMIE.***

PRÉVENTION, SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET SECOURISME

☐ ***J'ASSURE MA propre SÉCURITÉ***

- ☐ j'adapte ma tenue vestimentaire aux conditions climatiques,
- ☐ je possède une couverture de survie dans mon sac,
- ☐ je progresse en groupe et change de place en toute sécurité lors d'un itinéraire ouvert à la circulation publique,
- ☐ je traverse une route en toute sécurité dans différentes situations,
- ☐ je recense les règles d'usage et de sécurité avant une sortie.

☐ ***J'ALERTE et je PROTÈGE en cas d'ACCIDENT.***

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

VALIDATION
SAVOIR ROULER À VÉLO

SAVOIR ROULER à vélo
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

bloc 3 : savoir rouler à vélo

☐ ***Je RÉALISE une SORTIE vélo en GROUPE :***

- ☐ j'évolue sur chemins variés et itinéraires sécurisés (piste cyclable, voie verte, espaces urbains peu denses...),
- ☐ j'évolue sur la voie publique ouverte à la circulation,
- ☐ je gère ma vitesse, mon allure pour maintenir l'organisation du groupe,
- ☐ je surveille mon environnement, j'adapte mon comportement et je communique mes intentions aux autres usagers.

☐ ***Je RÉALISE une sortie vélo INDIVIDUELLE sur VOIE PUBLIQUE OUVERTE à la circulation :***

- ☐ je construis un itinéraire entre deux points d'intérêt* sur voie publique ouverte à la circulation (espace connu et/ou reconnu)
- ☐ je l'explique : je justifie mes choix d'itinéraires en privilégiant les espaces sécurisés
- ☐ j'identifie les zones de vigilance et de danger : je précise mon positionnement sur la chaussée (notamment giratoire et/ou "tourne à gauche") et précise mon comportement lors des intersections,
- ☐ je le réalise accompagné·e par un·e animateur·rice en respectant les règles de circulation à vélo du code de la route et en respectant les autres usagers.

** Points d'intérêt : entre l'école de vélo et le centre ville / bourg , l'école, le gymnase, le lotissement, un commerce ...*

Grâce à mon aventure de Pilote KID-BIKE, j'ai acquis les différents fondamentaux du Savoir Rouler à Vélo.
J'ai appris à rouler en autonomie sur la voie publique et à m'approprier les espaces de pratique...

Je valide donc le bloc 3 du Savoir Rouler à Vélo et reçois mon attestation.

Bonne route...

bloc 3

SRAV

autonomie

LES PANNEAUX DE CIRCULATION À VÉLO

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

JE N'AI PAS LE DROIT DE CIRCULER À VÉLO DANS CETTE ZONE.

JE PEUX ET JE PRIVILÉGIE L'UTILISATION DE LA BANDE / PISTE CYCLABLE QUI EST RÉSERVÉE AUX CYCLISTES. JE FAIS ATTENTION AUX PIÉTONS QUI SONT SOUVENT PROCHES DE LA BANDE

LA BANDE / PISTE CYCLABLE S'ARRÊTE : JE RETOUNE SUR LA ROUTE (EN FAISANT ATTENTION AUX AUTRES USAGERS EN M'INSÉRANT) ET/OU RECHERCHE UN NOUVEL ESPACE SÉCURISÉ

J'UTILISE OBLIGATOIREMENT LA BANDE / PISTE CYCLABLE POUR CIRCULER

LA BANDE / PISTE CYCLABLE SE TERMINE : JE RETOUNE SUR LA ROUTE (EN FAISANT ATTENTION AUX AUTRES USAGERS EN M'INSÉRANT) ET/OU RECHERCHE UN NOUVEL ESPACE SÉCURISÉ

JE PEUX UTILISER LA VOIE VERTE ET PARTAGE L'ESPACE AVEC LES AUTRES USAGERS (PIÉTONS, CAVALIERS ET VÉHICULES NON MOTORISÉS)

LA VOIE VERTE SE TERMINE : JE RETOUNE SUR LA ROUTE (EN FAISANT ATTENTION AUX AUTRES USAGERS EN M'INSÉRANT) ET/OU RECHERCHE UN NOUVEL ESPACE SÉCURISÉ

JE PEUX CIRCULER DANS LE SENS DE CIRCULATION ET EN SENS INVERSE (SENS UNIQUE POUR LES AUTRES VÉHICULES).
JE FAIS ATTENTION AUX VÉHICULES QUI VIENNENT FACE À MOI, AINSI QU'AUX VÉHICULES STATIONNÉS

JE PEUX CIRCULER DANS LE SENS DE CIRCULATION ET EN SENS INVERSE (SENS UNIQUE POUR LES AUTRES VÉHICULES).
JE FAIS ATTENTION AUX VÉHICULES QUI VIENNENT FACE À MOI, AINSI QU'AUX VÉHICULES STATIONNÉS

JE PEUX UTILISER CETTE VOIE EN SENS INVERSE À LA CIRCULATION.
JE FAIS ATTENTION AUX VÉHICULES ARRIVANT FACE À MOI ET RESTE À DROITE DE LA CHAUSSÉE

LORSQUE LE FEU EST ROUGE, JE PEUX TOURNER DANS LA DIRECTION INDIQUÉE PAR LA FLÈCHE EN CÉDANT LE PASSAGE AUX AUTRES VÉHICULES ET AUX PIÉTONS

CHEMIN POUR PIÉTON OBLIGATOIRE : JE NE PEUX PAS L'UTILISER À VÉLO. SI JE SOUHAITE L'EMPRUNTER, JE DESCEND DE MON VÉLO ET LE POUSSE

ZONE DE RENCONTRE : JE PARTAGE L'ESPACE ET LAISSE LA PRIORITÉ AUX PIÉTONS. JE PEUX CIRCULER DANS LES DEUX SENS DE CIRCULATION ET NE PEUX EXCÉDER LA VITESSE DE 20 KM/H

UNIQUEMENT LORSQUE L'INDICATION VÉLO EST MENTIONNÉE,
J'UTILISE LA VOIE BUS EN RESTANT À DROITE (JE PARTAGE LA VOIE AVEC LES BUS ET LES TAXIS)

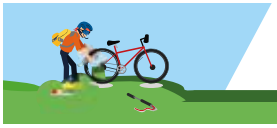
Niveau
JAUNE

LE PILOTE EXPERIMENTÉ

Niveau validé le

À

Par



ÉQUIPEMENT, ENTRETIEN ET MÉCANIQUE

☐ ***Je REPÈRE les DYSFONCTIONNEMENTS de mon vélo et j'AGIS pour effectuer des RÉPARATIONS D'URGENCE :***

- ☐ je réalise l'entretien et des réparations sans altérer les éléments de sécurité du vélo
- ☐ je sais utiliser un dérive-chaîne dans plusieurs situation (casse de dérailleur, rupture de chaîne),
- ☐ je règle les dérailleurs avant et arrière à l'aide des molettes de tension de câble,
- ☐ j'identifie que ma roue est voilée,
- ☐ j'identifie les problèmes de freins,
- ☐ je repère les différents «jeux» des axes principaux du vélo (direction, moyeu, transmission...).

PILOTAGE

☐ ***Je MANIE mon vélo dans différentes situations :***

- ☐ je monte et descends en adaptant mon braquet de manière optimale,
- ☐ j'enchaîne rapidement des changements de topographie (montée, descente, dévers...).

☐ ***Je M'ÉQUILIBRE dans différentes situations :***

- ☐ je lève la roue avant en restant assis, puis debout sur les pédales,
- ☐ je lève la roue arrière (avec ou sans action des freins),
- ☐ je fais sauter les deux roues en même temps et je franchis un obstacle de faible hauteur,
- ☐ je maîtrise le «sur place» et le «pédaler freiner».

☐ ***Je MAITRISE plusieurs techniques de FRANCHISSEMENT :***

- ☐ je connais différents types d'obstacles naturels (rochers, gués, racines, ressauts) et j'anticipe verbalement les risques liés à leur franchissement (analyse des meilleures trajectoires),
- ☐ je passe une bosse haute,
- ☐ je descends un escalier (3/4 marches),
- ☐ je passe un secteur difficile (boue, rocaille, sable...) en identifiant la meilleure trajectoire et posture.

☐ ***Je MAÎTRISE plusieurs techniques de DESCENTE :***

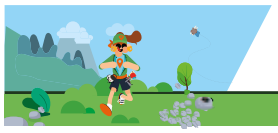
- ☐ je slalome,
- ☐ je passe des virages relevés,
- ☐ je réalise des virages en épingle,
- ☐ j'utilise la technique de compression (pump).

RANDONNÉES ET DÉFIS

☐ ***Je FAIS des SORTIES et randonnées vélo avec les caractéristiques suivantes :***

- ☐ je réalise une sortie d'environ 2h en milieu naturel,
- ☐ je réalise un parcours de 30 min à intensité élevée.

☐ ***Je RÉALISE des PARCOURS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES (bike-park, pumptrack, espace trial, piste, enduro...)***



ORIENTATION ET CARTOGRAPHIE

☐ ***Je SAIS me REPÉRER et me DÉPLACER dans des ESPACES PLUS VASTES :***

- ☐ je lis les courbes de niveau, j'analyse les dénivelés et les distances sur une carte IGN,
- ☐ je prévois un plan de route d'un point à un autre (itinéraires, lieux, distances, ravitaillements, ...),
- ☐ j'utilise les outils GPS.

PRÉVENTION, SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET SECOURISME

☐ ***J'identifie les risques et adapte mon matériel, ma tenue et ma préparation en fonction :***

- ☐ d'un projet de sortie (route ou VTT),
- ☐ d'un environnement naturel particulier.

Transforme-toi en SUPER-HÉROS DU MULTISPORTS NATURE

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de
la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Réalisation : Vincent BOUCHET - CTS / Jonathan TASSIN - CM / Crédits photos : JoT / 2021
© UFOLEP - Tous droits réservés