

fiche pédagogique

BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER



www.savoirroulervelo.fr

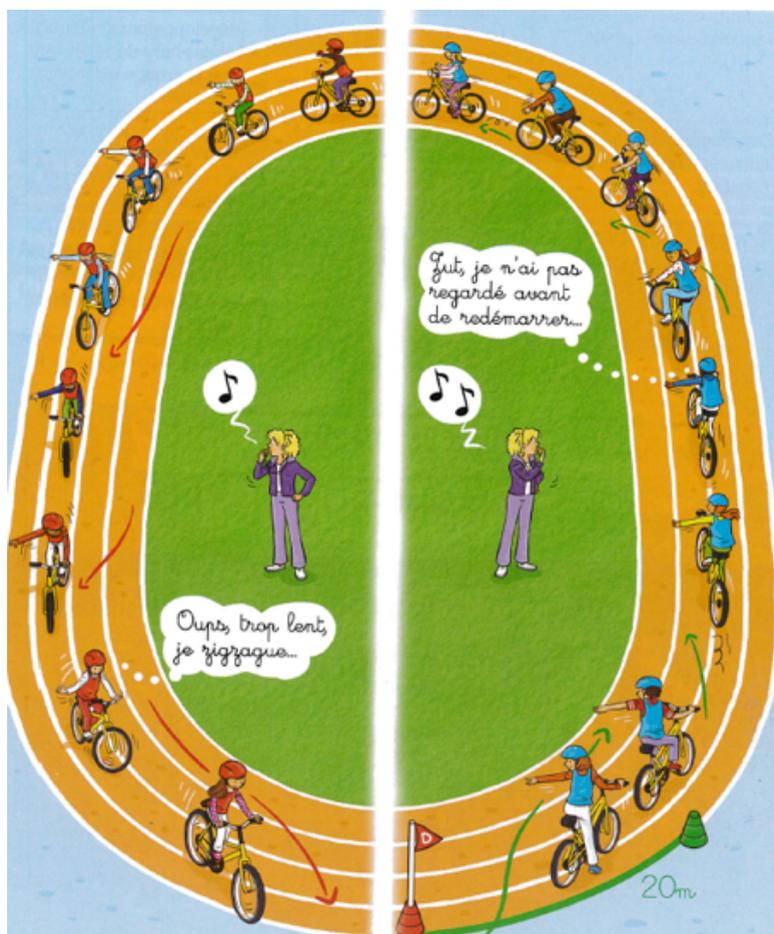
COMPÉTENCES :

**FAIRE CONNAITRE
SA DIRECTION, IDENTIFIER
LES CHANGEMENTS
DE DIRECTION
DES AUTRES CYCLISTES**
(S'arrêter et redémarrer en groupe)

fiche pédagogique

Description de la situation

- ▲ Sur un circuit de 200 à 400m de long, un cône est placé au départ, un autre à 20m.
- ▲ Les enfants roulent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en file indienne.



fiche pédagogique

Consignes

- ▲ « Vous roulez, et au signal sonore, vous tendez le bras droit sur le côté pendant 3 secondes. »
- ▲ « Vous reposez votre main droite sur le guidon, vous réduisez votre braquet, vous freinez et vous posez un pied à terre. »
- ▲ « Avant de redémarrer, vous vous assurez qu'aucun danger ne vient de l'arrière et vous indiquez votre intention de partir en tendant le bras gauche. »
- ▲ « Vous démarrez franchement et vous reprenez progressivement de la vitesse. »

Comportements attendus

- ▲ **Faire au moins 7 arrêts et redémarrages :**
 - en utilisant les 2 freins
 - en gardant la distance de sécurité entre cyclistes
 - en maîtrisant son cheminement
 - en gardant son équilibre
 - en redémarrant vite et en restant groupés afin de libérer la voie pour les autres groupes.

Variantes

- ▲ Réagir à un signal inopiné déclenché par l'intervenant (arrêt d'urgence)
- ▲ Effectuer le circuit en sens inverse (donc tendre le bras gauche pour s'arrêter et le bras droit pour redémarrer).



Programme piloté par
le ministère des Sports

