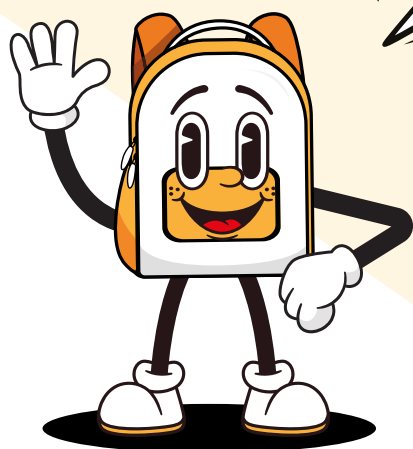


Je roule malin : le carnet d'activités pour petits et grands cyclistes

Prépare-toi à enfourcher ton vélo en toute sécurité !



Pro Velo



BIENVENUE DANS TON CARNET D'ACTIVITÉS

« LA RENTRÉE À VÉLO »

TU VEUX PÉDALER VERS L'ÉCOLE EN TOUTE SÉCURITÉ ?

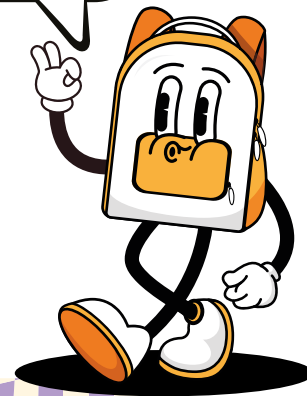
TU ES AU BON ENDROIT !

**À TRAVERS CES PAGES, TU VAS DÉCOUVRIR TOUT CE QU'IL
FAUT SAVOIR POUR DEVENIR UN CYCLISTE MALIN :
LES RÈGLES DE LA ROUTE, LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER, ET
PLEIN D'ASTUCES PRATIQUES POUR ROULER EN CONFIANCE.**

Pour les corrections



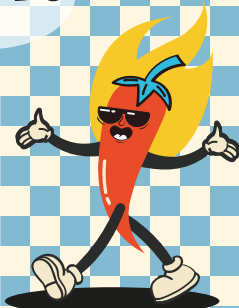
**MES AMIS ET MOI SERONS LÀ POUR
T'ACCOMPAGNER À CHAQUE ÉTAPE.
ENSEMBLE, ON VA APPRENDRE EN
S'AMUSANT ! ON Y VA ?**



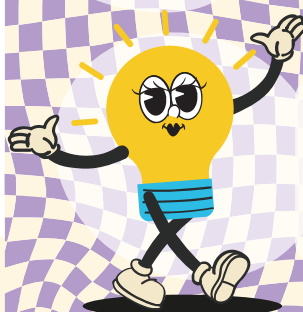
PIMENTO

Dès qu'il arrive, c'est que nous avons affaire à un sujet piquant !

Il faudra être bien attentif !



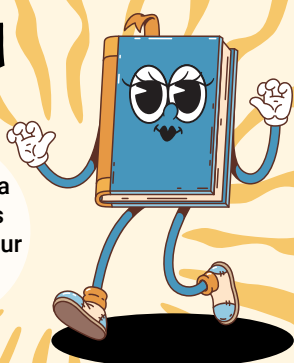
LIGHT



Lorsque tu l'aperçois, une bonne idée ou un bon plan rode dans les parages.

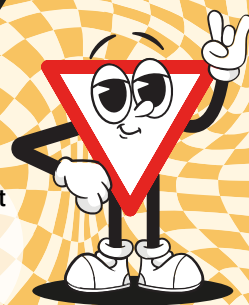
RITA

Le code de la route n'a pas de secret pour elle !



CODY

Toujours prêt à donner un coup de main pour ta sécurité.

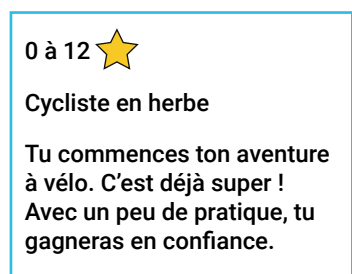

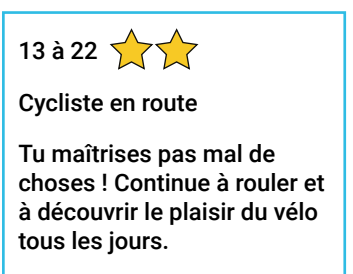

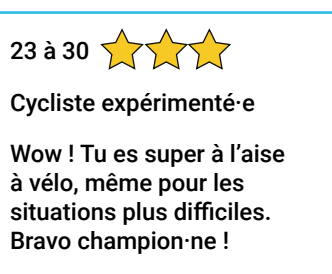



Faisons connaissance

Parle-nous un peu de toi

Entoure les cases qui te correspondent et à la fin, compte le nombre d'étoiles pour découvrir ton profil :

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Je sais rouler à deux roues</p> |  <p>Je suis capable de rouler en ligne droite</p> |  <p>Je suis capable de rouler en slalom</p> |  <p>Dès que je peux, j'enfourche mon vélo !</p> |
|  <p>Je sais changer les vitesses de mon vélo sans dérailler</p> |  <p>Mon vélo est plein de toiles d'araignée, je ne roule pas beaucoup</p> |  <p>Je suis capable de tendre le bras droit</p> |  <p>Je freine correctement (sans faire de dérapage)</p> |
|  <p>Je peux regarder derrière moi en roulant bien droit</p> |  <p>Je sais regonfler un pneu</p> |  <p>Je suis capable de tendre le bras gauche</p> |  <p>Je connais les éléments à vérifier sur mon vélo avant de démarrer</p> |
|  <p>Je suis déjà parti-e tout-e seul-e sur la route</p> |  <p>Je suis déjà allé-e à l'école à vélo</p> |  <p>Je sais remettre ma chaîne si j'ai déraillé</p> |  <p>Je sais réparer une crevaison</p> |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>0 à 12 </p> <p>Cycliste en herbe</p> <p>Tu commences ton aventure à vélo. C'est déjà super ! Avec un peu de pratique, tu gagneras en confiance.</p> |  <p>13 à 22 </p> <p>Cycliste en route</p> <p>Tu maîtrises pas mal de choses ! Continue à rouler et à découvrir le plaisir du vélo tous les jours.</p> |  <p>23 à 30 </p> <p>Cycliste expérimenté-e</p> <p>Wow ! Tu es super à l'aise à vélo, même pour les situations plus difficiles. Bravo champion-ne !</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



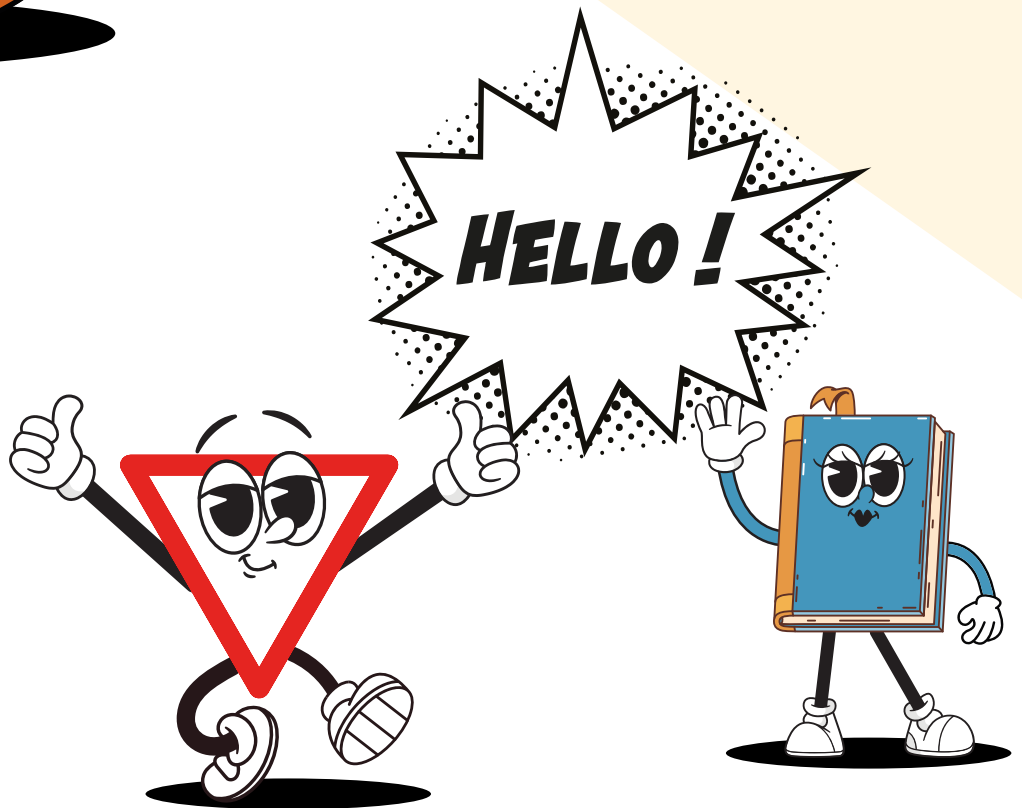
**CONNAIS-TU LES PANNEAUX ET LES
BONS RÉFLEXES POUR TA SÉCURITÉ ?
ON VA VOIR ÇA !**



- Les panneaux [p. 7-8]
- Qui passe en premier ? [p. 9]
- Où se placer sur la route ? [p. 10]
- Les bons comportements [p. 12]
- Les manoeuvres de base [p. 14]



**SALUT LES CYCLISTES !
ENSEMBLE, ON VA T'AIDER
À COMPRENDRE LE CODE
DE LA ROUTE POUR ROULER
EN SÉCURITÉ. PRENDS
BIEN SOIN DE LIRE NOS
ASTUCES, C'EST PARTI
POUR UNE BALADE PLEINE
DE FUN ET DE BON
RÉFLEXES.**



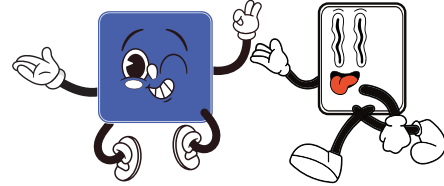
Qui est qui ?

Relie chaque famille à son panneau

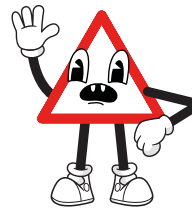
Les indications



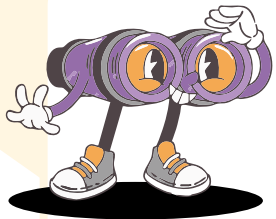
Les interdictions



Les obligations



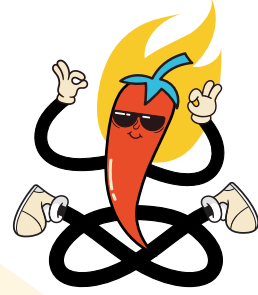
Les attentions





Fais un tour près de chez toi et **dessine** les panneaux que tu as vus. Connais-tu leur signification ?

Une famille en or : Les priorités

Relie chaque panneau à sa signification



- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> J'ai priorité sur le véhicule d'en face |
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Je dois m'arrêter et céder le passage |
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Je me trouve sur une route prioritaire |
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> J'ai priorité au prochain carrefour |
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Je dois céder le passage aux véhicules qui viennent de la rue à ma droite |
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Je peux tourner à droite au feu rouge |
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Je dois céder le passage au véhicule venant en sens inverse |
|  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Je dois céder le passage |

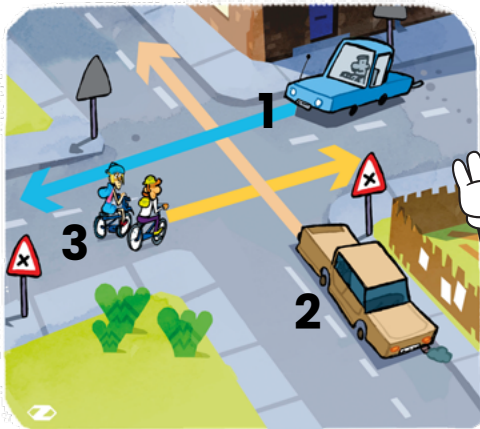
**As-tu déjà vu ces panneaux ?
Que signifient-ils ?**



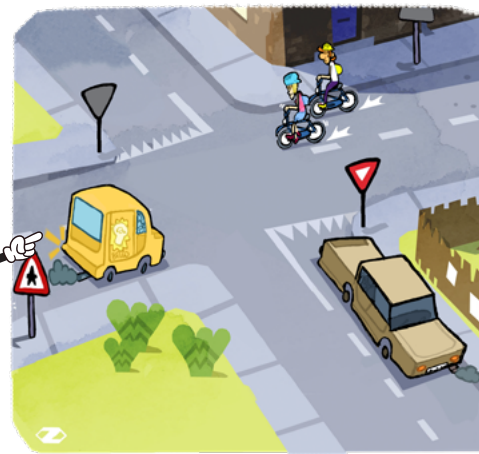
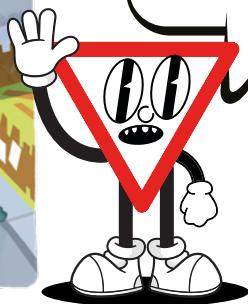
Qui passe en premier ?

Indique un numéro sur les usagers dans l'ordre du premier au dernier à passer (voir page 8 les règles de priorité)

Exemple :



LA VOITURE BLEUE EST PRIORITAIRE SUR LA BRUNE QUI EST PRIORITAIRE SUR LES VÉLOS. DONC EN 1 LA VOITURE BLEUE, ENSUITE LA BRUNE ET EN DERNIER LES VÉLOS.



Où se placer sur la route ?

Rouler à deux de front

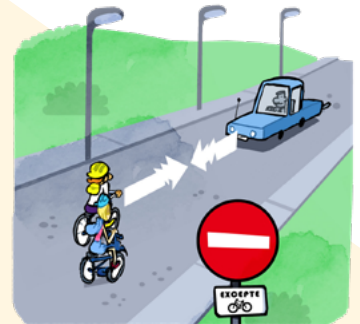


En agglomération, il est autorisé de rouler deux par deux.

- Grâce à ça, les voitures restent bien derrière toi et ne te dépassent pas n'importe comment
- Tu es bien visible
- Tu peux papoter :-)
- ...

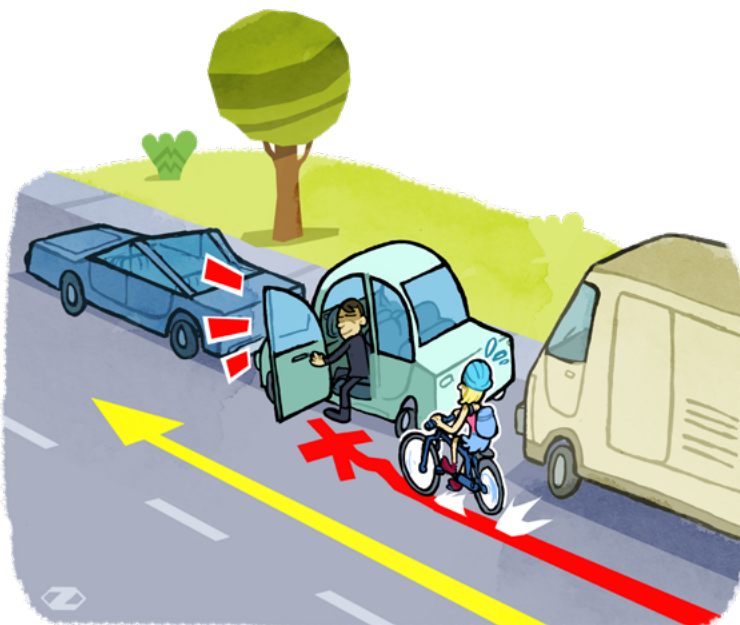
Par contre, tu devras te mettre en file indienne :

- Lorsque tu n'es plus en agglomération
- Si le croisement n'est pas possible
- Si tu circules dans un SUL

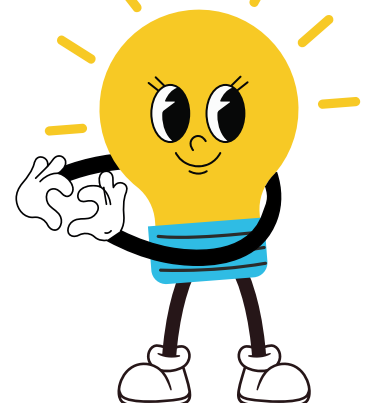


Quoi qu'il arrive...

Reste bien visible en roulant à +/- 1 mètre du bord de la route !

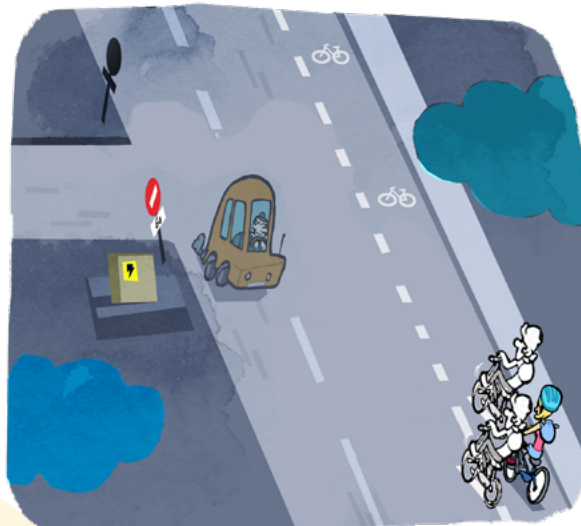
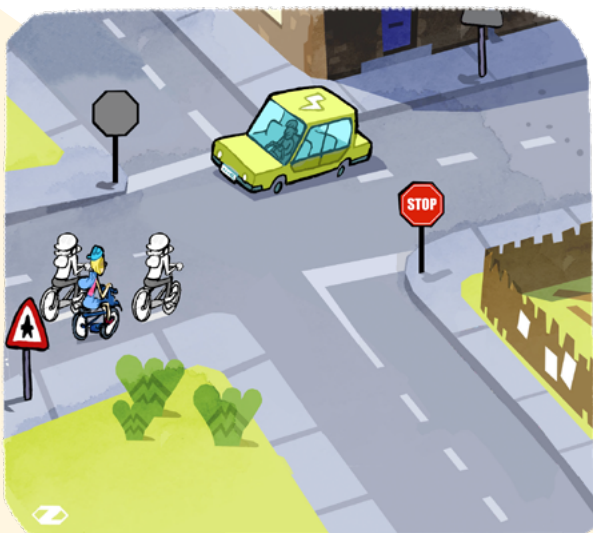
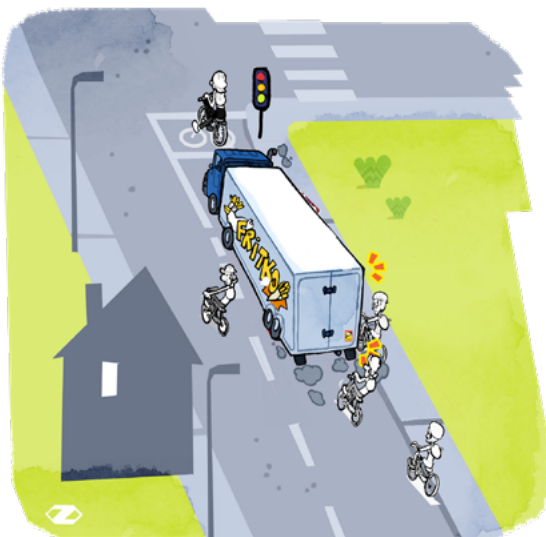


**À UN MÈTRE, T'ES AU TOP !
LES VOITURES TE VOIENT ET
TOI, TU ROULES TRANQUILLE.**



Voyons si tu as compris

Colorie en vert la ou les silhouettes qui sont les mieux positionnées :

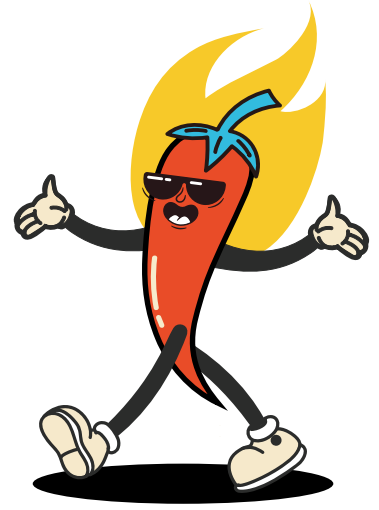


**ATTENTION AUX
ANGLES MORTS !**



Sûr ou dangereux ?

Dans la scène en page 13, tu vois 11 cyclistes qui circulent dans le quartier. Évalue-les : Colorie en **vert** la lettre des cyclistes qui ont un **bon comportement**, et en **rouge** ceux qui ont un **comportement dangereux**.



Peux-tu expliquer pourquoi ?

A.

.....

B.

.....

C.

.....

D.

.....

E.

.....

F.

.....

G.

.....

H.

.....

I.

.....

J.

.....

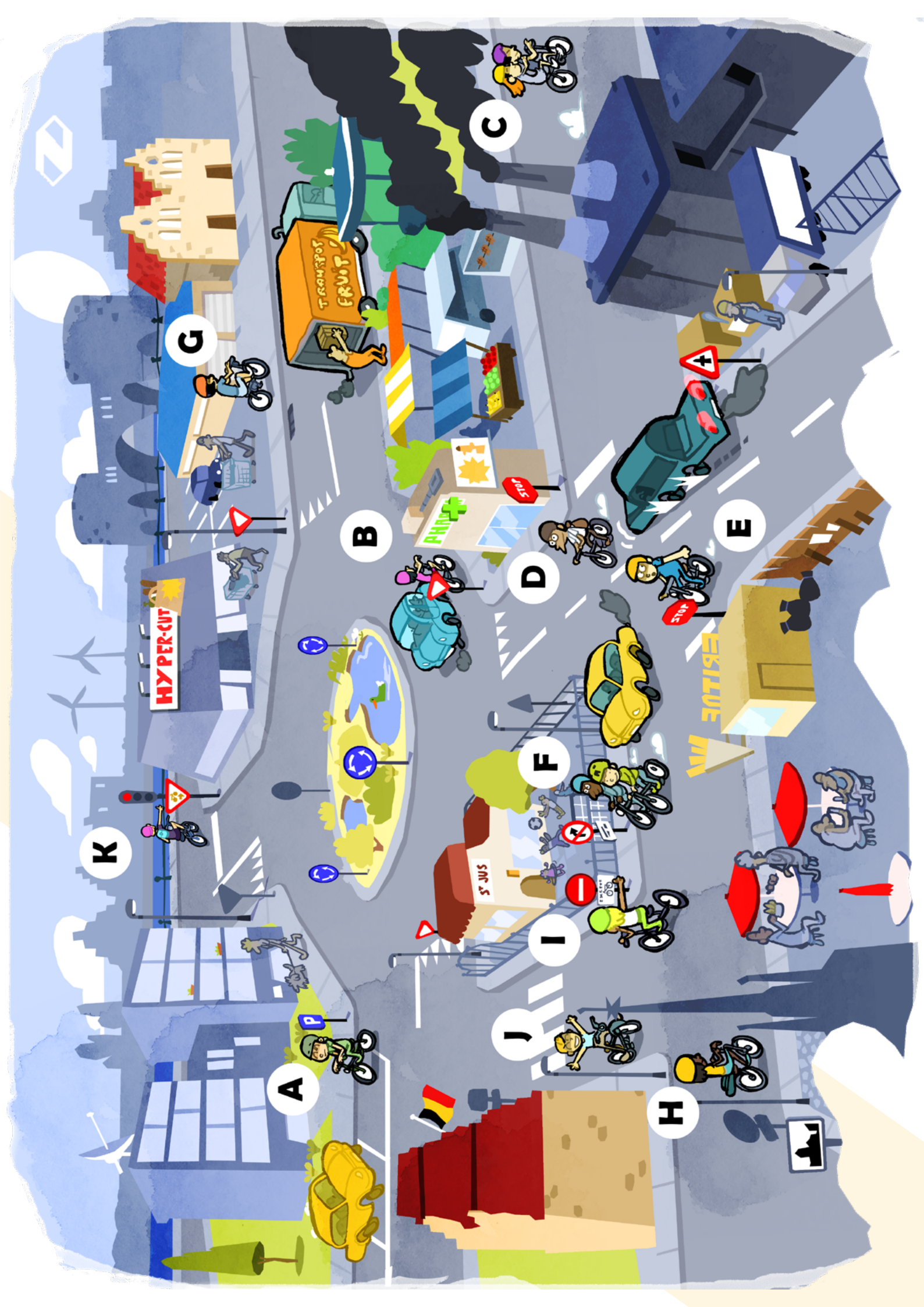
K.

.....

ASTUCE :

LES CYCLISTES ONT TOUS 10 ANS ACCOMPLIS ET NOUS SOMMES EN AGGLOMÉRATION.





A

B

C

D

F

I

J

H

E

G

K

Les manoeuvres de base

Dans les situations ci-après, **donne un numéro** à chaque phrase pour les remettre dans l'ordre.

1. Continuer tout droit dans un carrefour à priorité de droite :



Je traverse le carrefour tout droit pour me retrouver à +/- 1 mètre du bord de l'autre côté.

Je roule à +/- 1 mètre du bord de la route.

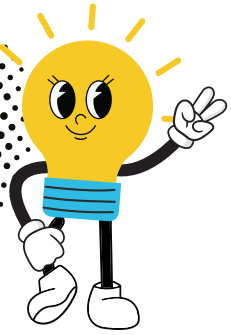
Je regarde derrière avant d'arriver au carrefour (contact visuel avec ce qui me suit).

Je ralentis et check à gauche que l'on respecte bien ma priorité.

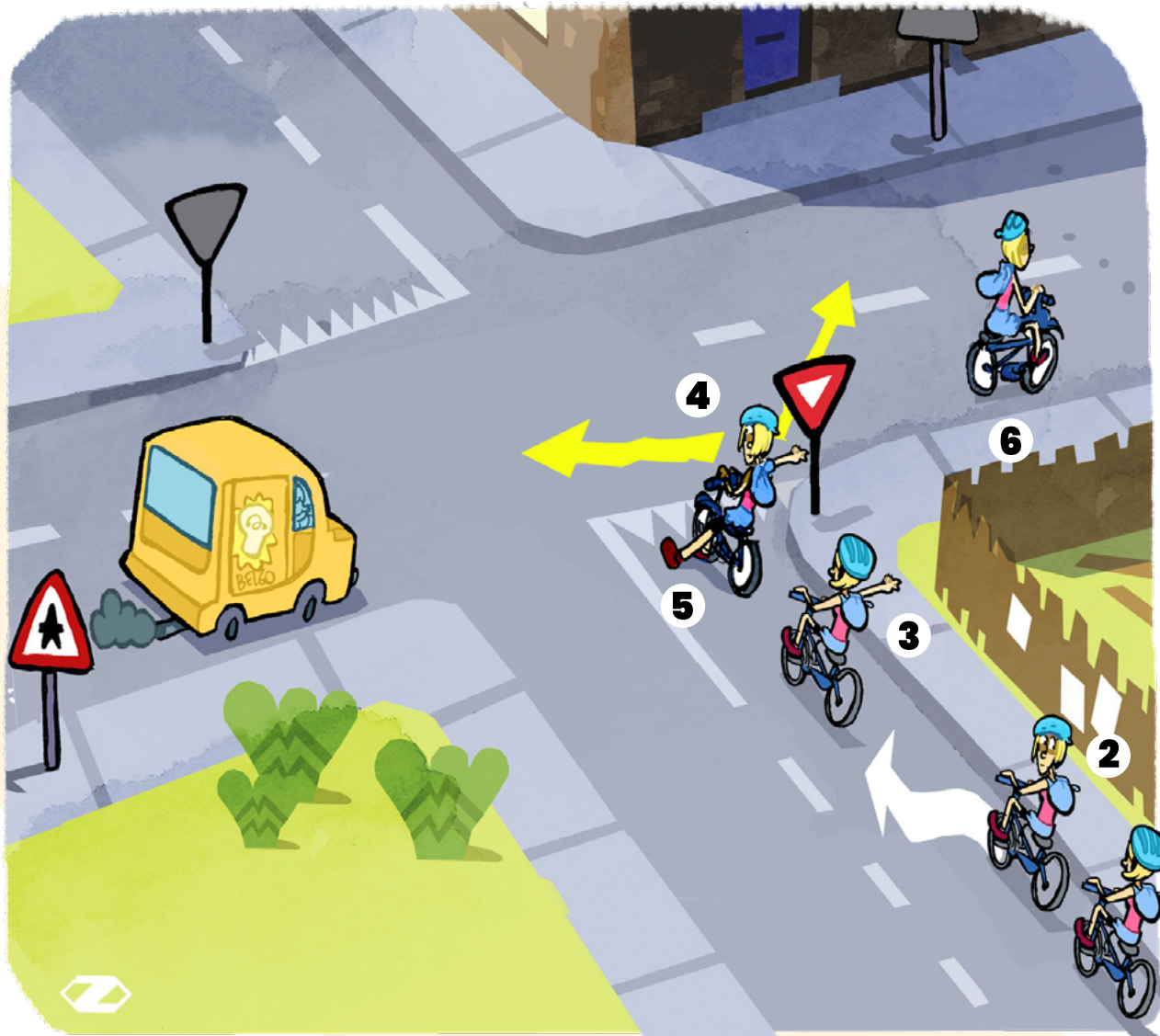
Je ralentis plus fort et regarde à droite.

Au besoin, je m'arrête si un usager arrive à droite et je le laisse passer.

SI VOUS ROULEZ À PLUSIEURS, RESTEZ À DEUX DE FRONT POUR TRAVERSER LE CARREFOUR !



2. Tourner à droite avec un céder le passage :



Je tourne en restant à +/- 1 mètre du bord de la route.

Au besoin, je m'arrête si un usager arrive à gauche et je le laisse passer.

Je tends le bras droit.

Je roule à +/- 1 mètre du bord de la route.

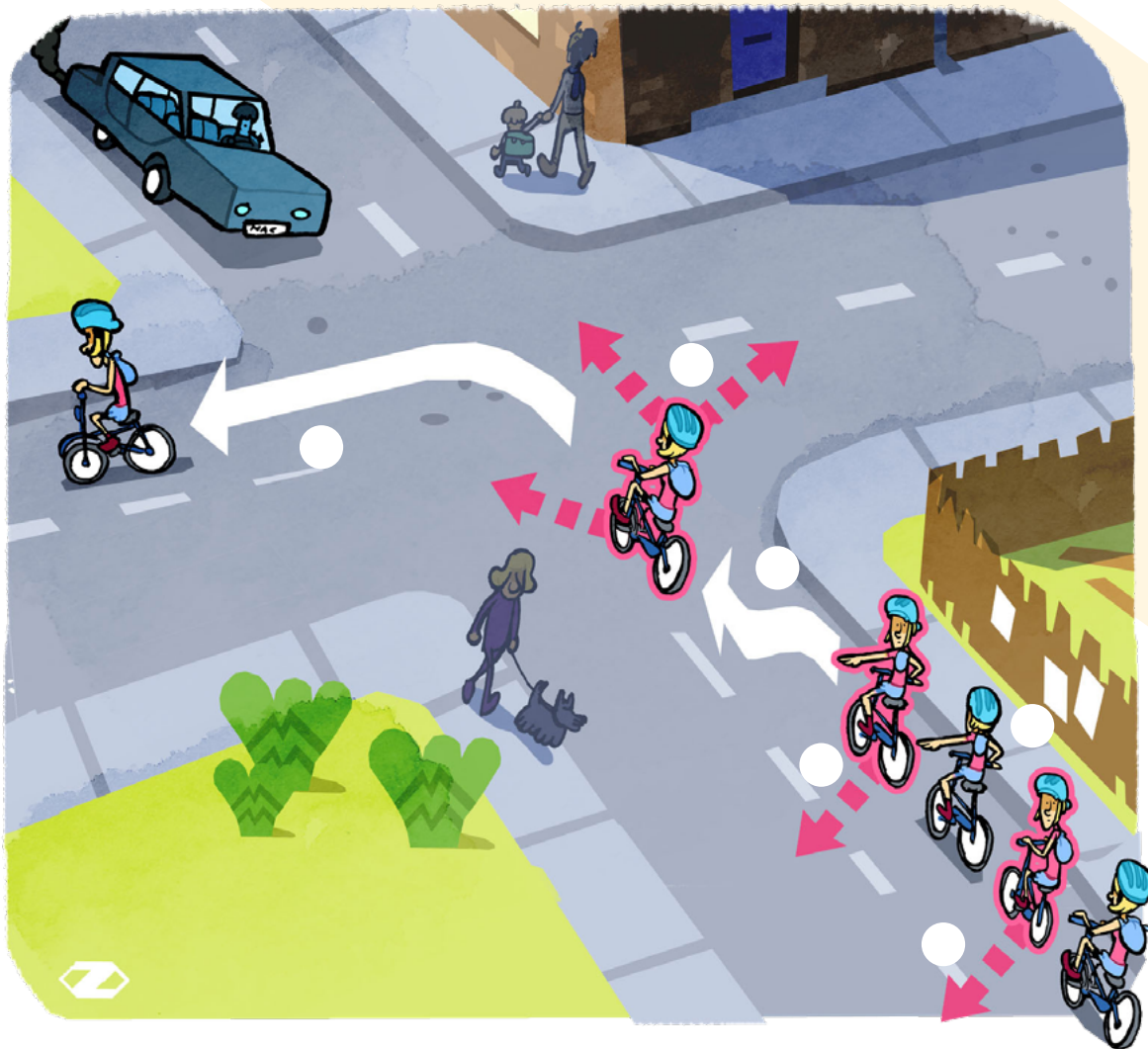
Je regarde derrière et me place au milieu de ma bande (au besoin je tends le bras gauche).

Je ralentis plus fort et regarde à gauche et à droite.

Les manoeuvres de base... la suite

Dans les situations ci-après, **donne un numéro** à chaque bulle du dessin pour les faire correspondre à une phrase

1. Tourner à gauche dans un carrefour à priorité de droite :



- | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|---|--------------------------|
| 1 | Je regarde derrière moi. | 6 | Je tourne large, et me place à nouveau à 1 mètre du bord droit. | 4 | Je me place au milieu de ma bande. | 5 | Je gère les priorités au carrefour, les deux mains sur le guidon. | 3 | Je vérifie derrière (toujours le bras tendu). | 2 | Je tends le bras gauche. |
|---|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|---|--------------------------|

LE CONDUCTEUR QUI ROULE DÉJÀ DANS LE ROND-POINT EST PRIORITAIRE !

ET N'OUBLIE PAS DE ROULER AU MILIEU DE TA BANDE POUR ÊTRE BIEN VISIBLE ET NE PAS TE FAIRE DÉPASSER.



2. Traverser un rond-point :



6 Un peu avant ma sortie, je tends le bras à droite et je vérifie que les véhicules qui me suivent ne vont pas me couper la route en voulant sortir du rond-point avant moi. Je replace le bras sur mon guidon et tourne pour sortir.

4 Quand la voie est libre, j'entre dans le rond-point.

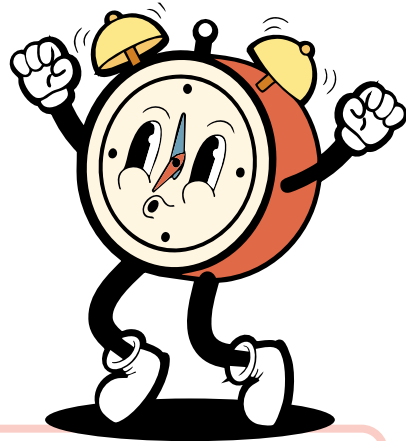
1 Je regarde derrière moi.

2 Je me place au milieu de ma bande (si la circulation est dense, suis les trois premières étapes comme pour tourner à gauche).

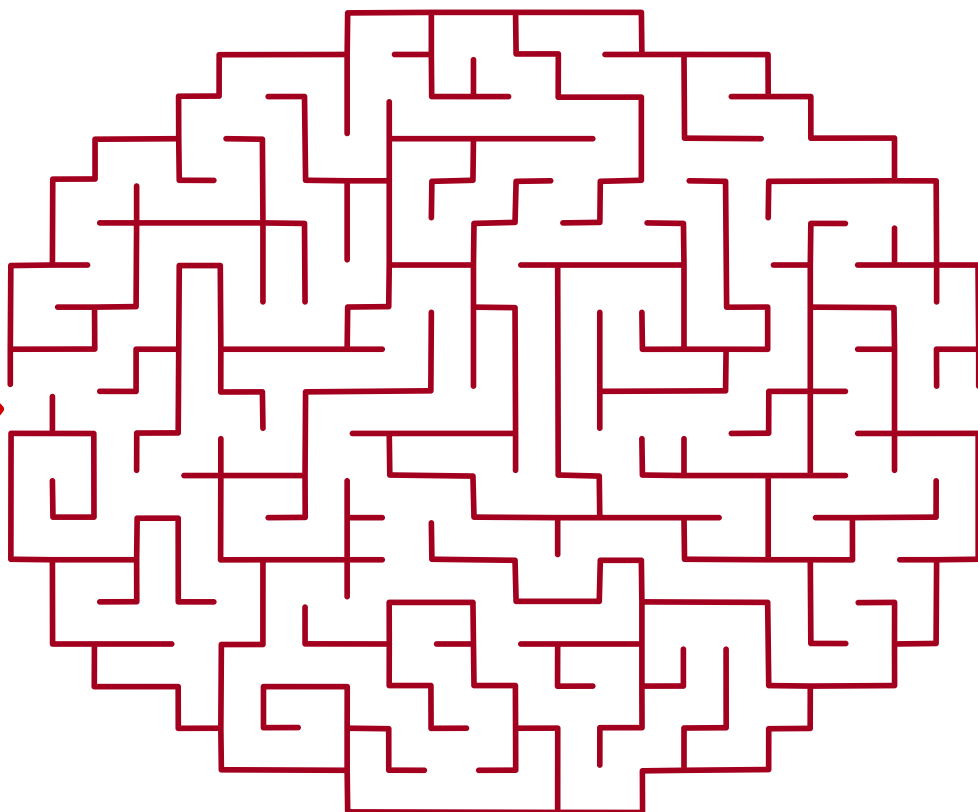
5 Je vérifie qu'aucun usager ne va me couper la route en voulant entrer dans le rond-point.

3 Je cède le passage aux véhicules venant de gauche.

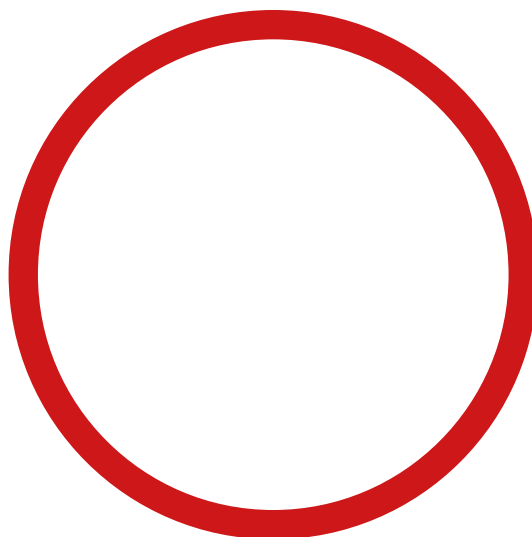
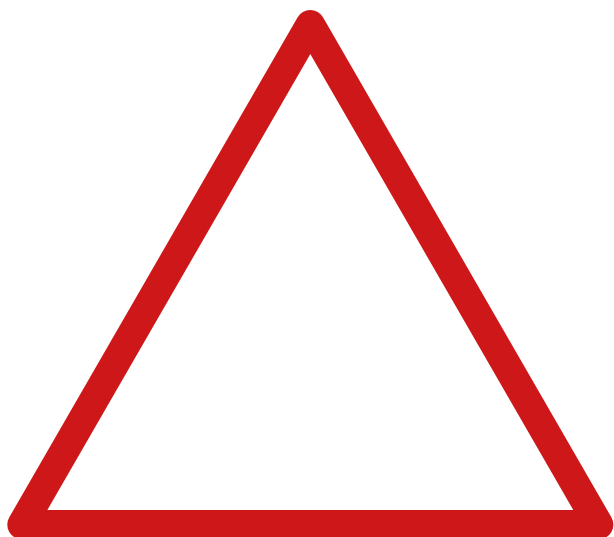
Une petite pause bien méritée

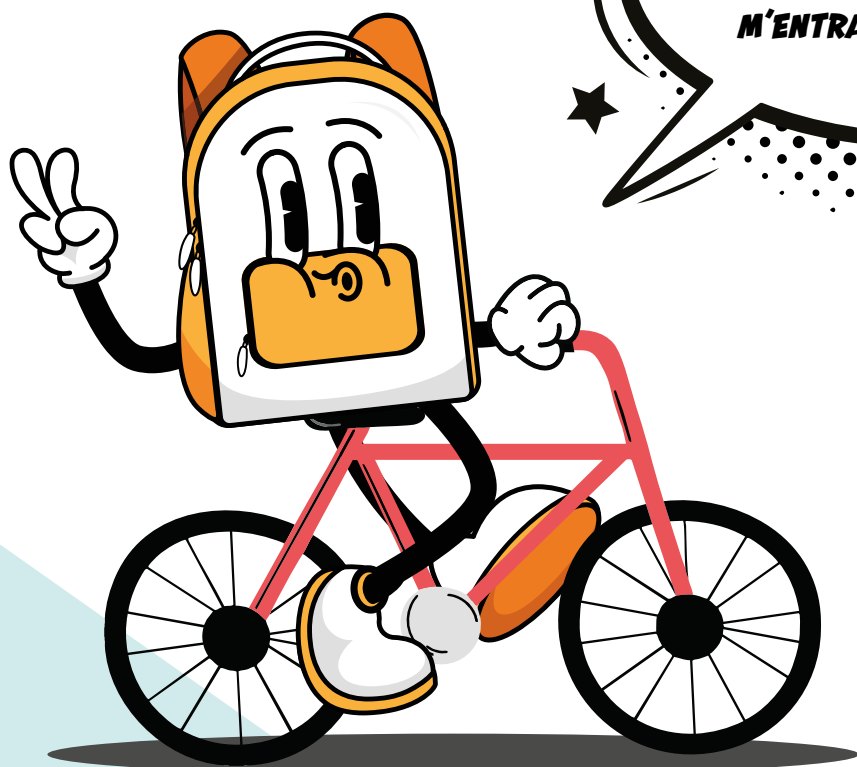


Aide Baggy à **rejoindre** le parking vélo :




Invente un panneau loufoque :



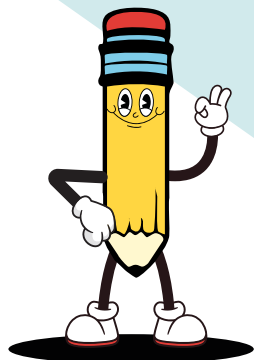


DEUXIÈME PARTIE :
JE PRÉPARE MON MATÉRIEL, JE
M'ENTRAÎNE ET C'EST PARTI !

- 
- Un vélo en ordre (p. 20)
 - Equipe-toi comme un-e champion-e (p. 22)
 - Prépare ton itinéraire (p. 24)
 - Entraîne-toi (p. 26)

Un vélo en ordre

Retrouve le nom des équipements du vélo dans cette grille :



cadenas

cadre

catadioptres

chaîne

freins

phares

pneu

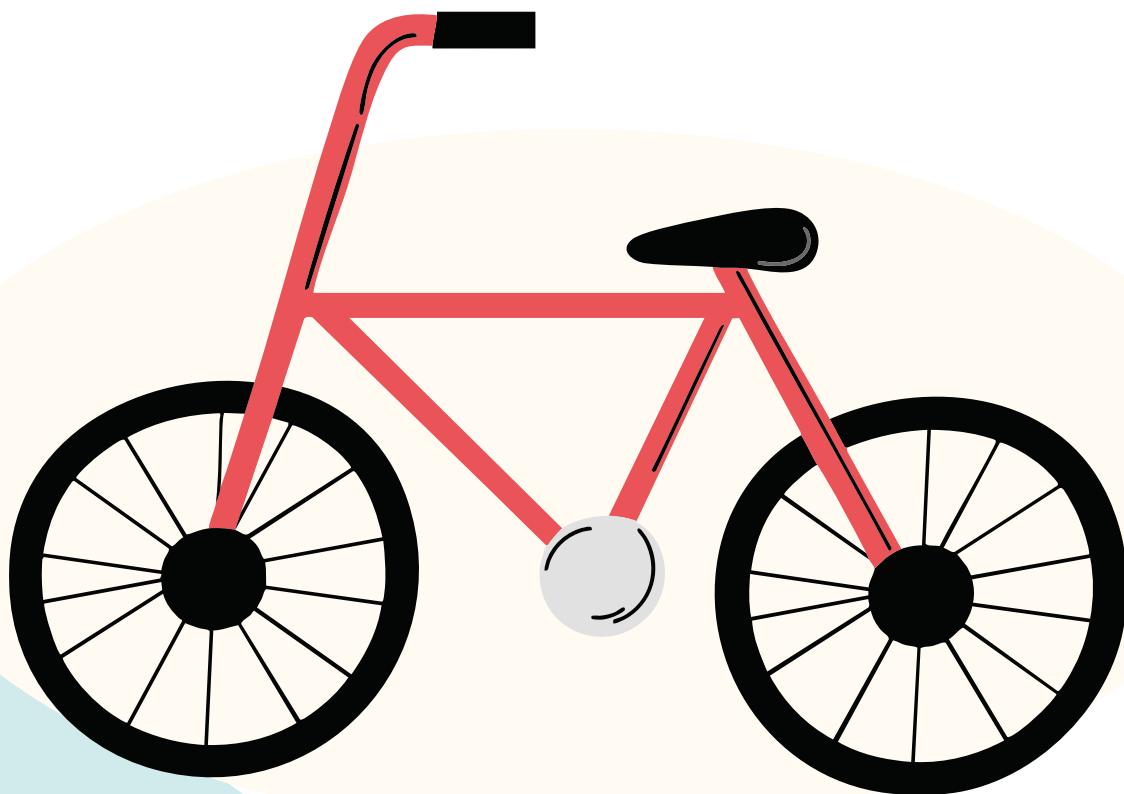
rayons

selle

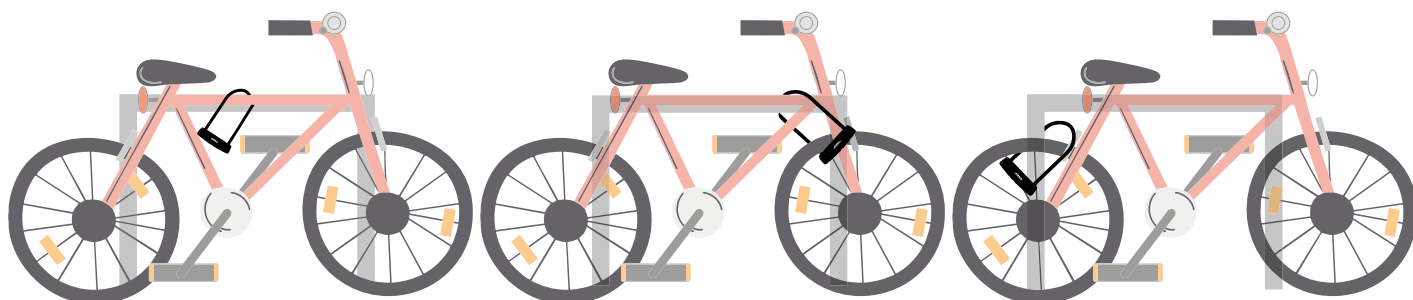
sonnette

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | C | C | A | X | L | M | V | S | P | L | F | C | T |
| B | E | Q | I | P | L | L | Z | U | B | K | R | C | Q |
| C | C | Y | Q | N | R | A | Y | O | N | S | E | O | V |
| F | O | I | Q | P | J | H | M | S | E | G | I | V | E |
| S | T | B | P | N | T | Z | L | Y | G | X | N | E | N |
| N | E | P | F | E | D | M | Y | J | J | U | S | G | N |
| R | B | K | R | U | F | W | Z | E | S | E | L | L | E |
| Q | U | H | C | A | D | R | E | X | V | T | K | F | C |
| M | R | S | Y | S | O | N | N | E | T | T | E | N | H |
| C | A | T | A | D | I | O | P | T | R | E | S | S | A |
| J | Z | K | E | I | N | N | R | W | P | Y | H | C | I |
| I | Y | A | B | Z | Q | S | R | B | U | U | O | O | N |
| W | R | D | G | H | C | A | D | E | N | A | S | Q | E |
| D | P | H | A | R | E | S | V | H | Y | Z | R | R | M |

Complète le vélo de Baggy en dessinant les équipements manquants pour qu'il soit en ordre :

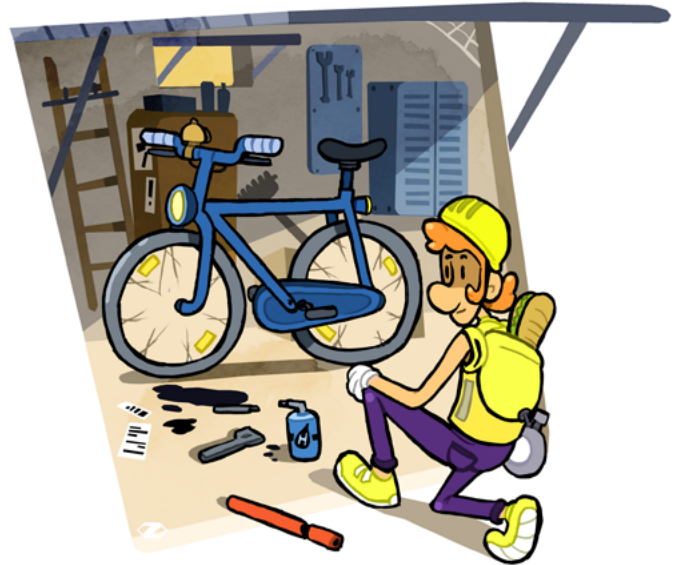


Entoure la bonne façon d'attacher ton vélo :



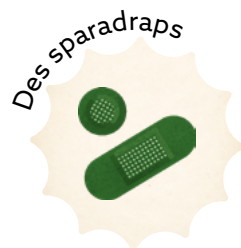
Equipe-toi comme un·e champion·ne

Retrouve les différences entre ces deux dessins. **Indique** en dessous l'équipement important pour le cycliste.



-
-
-
-
-
-
-
-

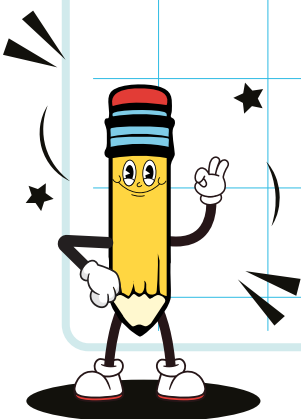
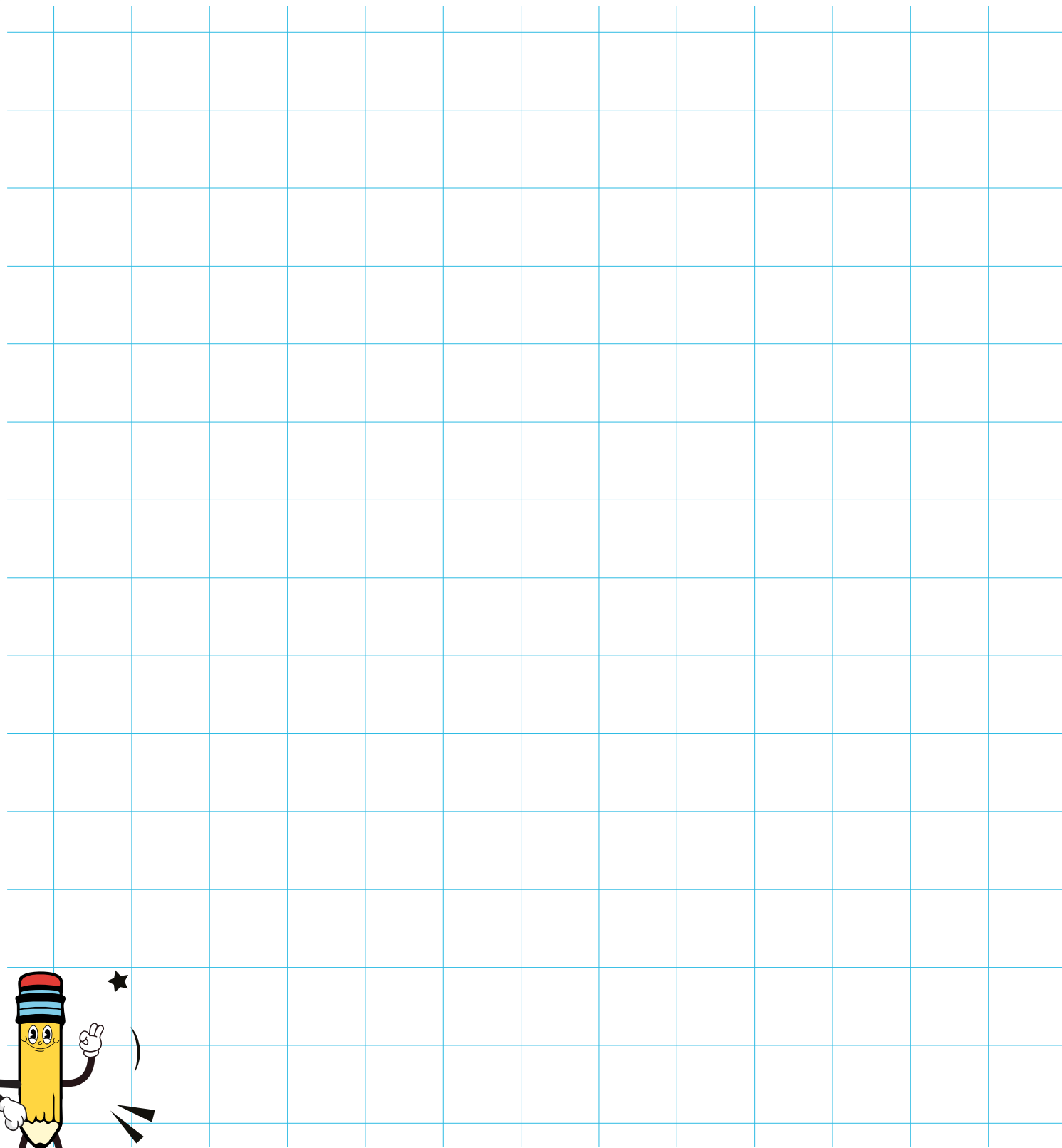
Encerle tous les objets qui font partie du
kit d'entretien de base :



Dessine le vélo de tes rêves :

Un bon itinéraire

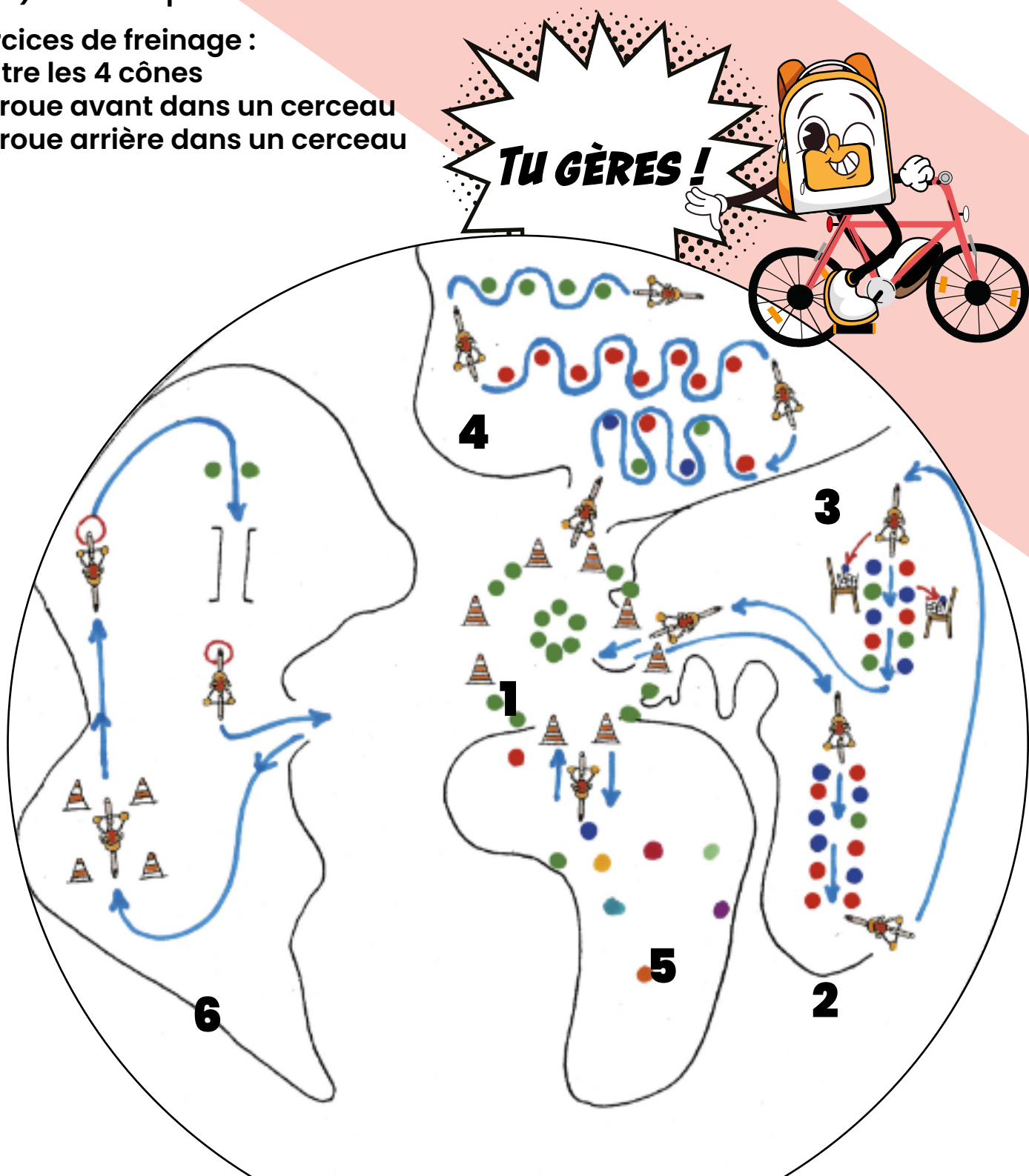
Essaye de dessiner le trajet que tu vas faire pour te rendre à l'école :





Exemple de tour du monde à réaliser dans une cour ou un jardin :

1. Tourner dans le sens **contraire** des aiguilles d'une montre
2. Rouler en ligne droite
3. En ligne droite, prendre une balle de la main droite et la déposer plus loin de la main gauche
4. Trois variantes de slalom
5. Rouler en dispersion sans écraser de plots. Au signal (coup de sifflet ou autre) s'arrêter près de la couleur annoncée
6. Exercices de freinage :
 - entre les 4 cônes
 - la roue avant dans un cerceau
 - la roue arrière dans un cerceau



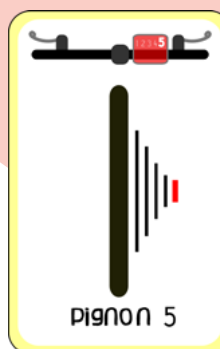
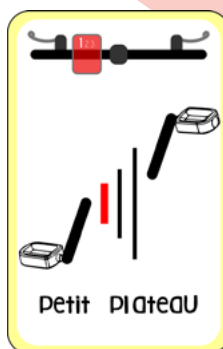
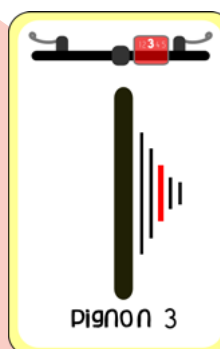
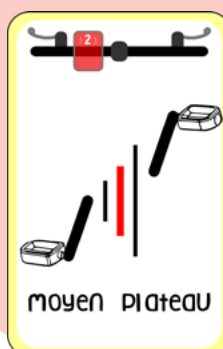
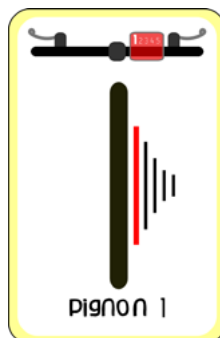
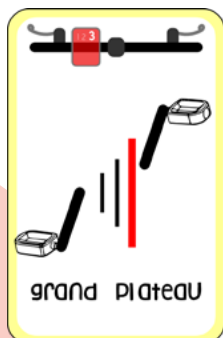
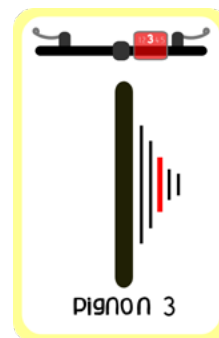
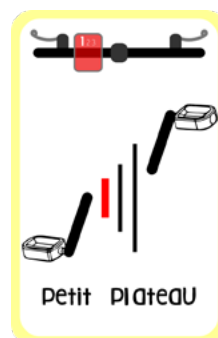
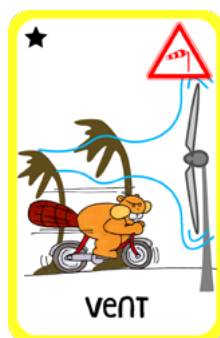
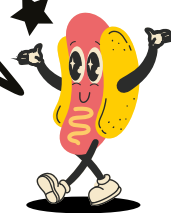
Hé, tu dérailles !

Un jeu de cartes sur la gestion des vitesses

La gestion des vitesses est souvent compliquée. Grâce à ce petit jeu, maîtrise les combinaisons possibles entre pédalier et cassette arrière.

Relie les bonnes combinaisons comme dans l'exemple.

PETIT PLATEAU ET GRAND PIGNON = FACILE À PÉDALER.
GRAND PLATEAU ET PETIT PIGNON = DIFFICILE



**Télécharge
et imprime
le jeu
complet ici :**

<https://ecoles.provelo.org/conseils/he-tu-deraillies/>

**TU VIENS DE TERMINER TON
CARNET, ET ON PEUT TE DIRE UNE CHOSE :
TU ES SUR LA BONNE VOIE POUR DEVENIR U-NE
VRAI-E PRO DU VÉLO !**

**TOUT AU LONG DES PAGES, TU AS APPRIS À MIEUX CONNAÎTRE
LA ROUTE, À ROULER PRUDEMMENT, À FAIRE ATTENTION AUX
AUTRES, ET À PRENDRE SOIN DE TA SÉCURITÉ.
C'EST TOUT CE QU'IL FAUT POUR ROULER MALIN... ET ROULER EN
CONFIANCE !**

N'OUBLIE JAMAIS :

- **LA PRUDENCE, C'EST TA MEILLEURE ALLIÉE.**
 - **REGARDE BIEN AUTOUR DE TOI.**
 - **N'HÉSITE PAS À POSER DES QUESTIONS OU DEMANDER DE L'AIDE.**
 - **ET SURTOUT... GARDE LE PLAISIR DE PÉDALER !**
- MES POTES ET MOI, ON EST SUPER FIERs DE TOI.
ALORS EN SELLE... ET ROULE MALIN !**

