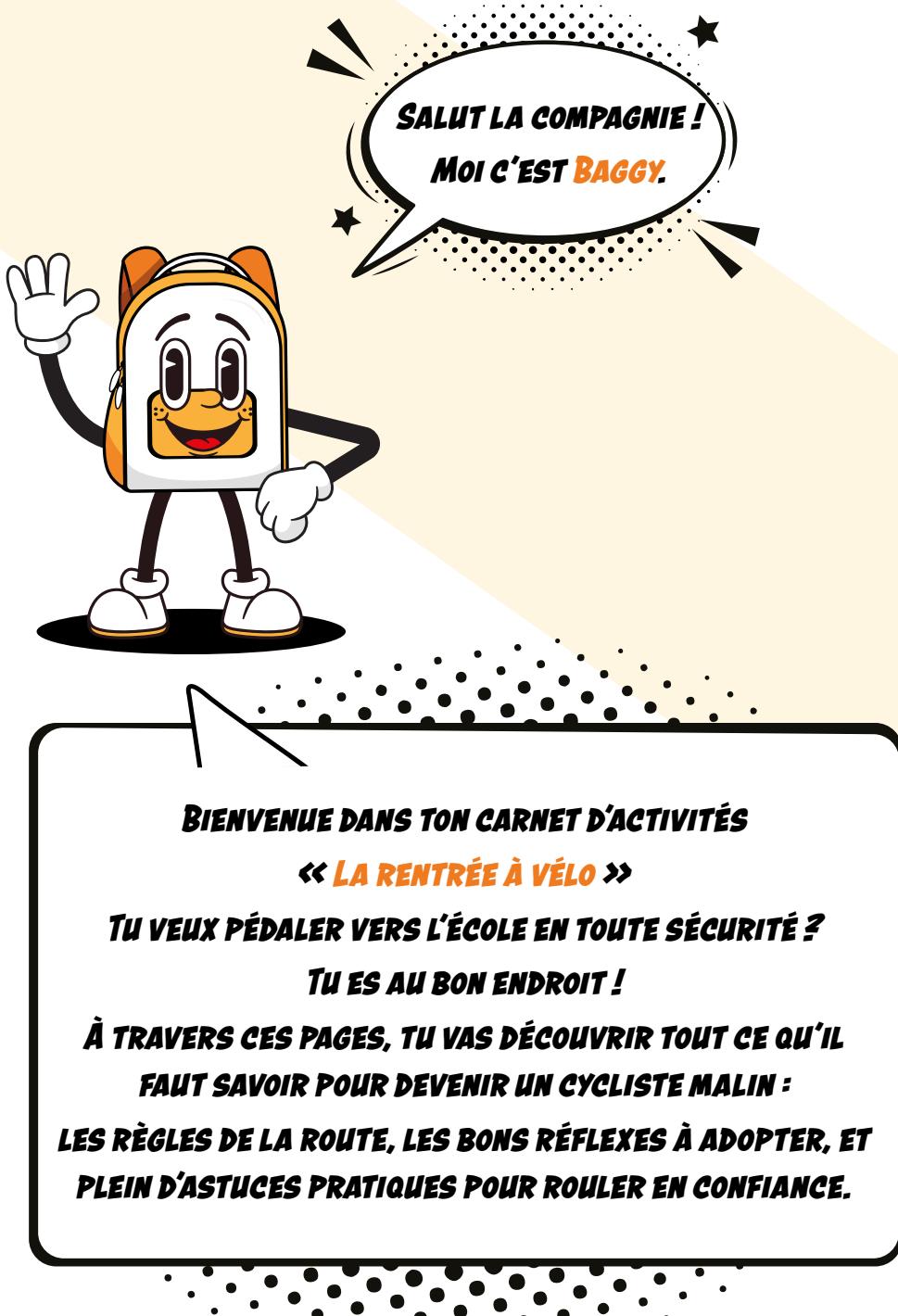


Je roule malin : le carnet d'activités pour petits et grands cyclistes

Prépare-toi à enfourcher
ton vélo en toute sécurité !



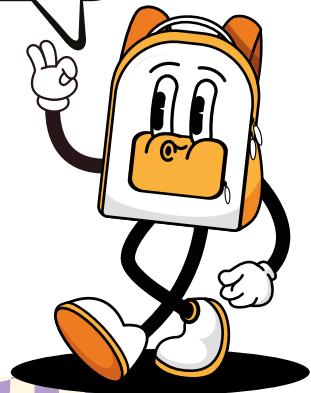
Pro Velo



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

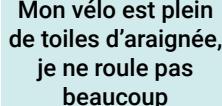
Toujours prêt à donner un coup de main pour ta sécurité.



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 :

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

0 à 12 

Cycliste en herbe

Tu commences ton aventure à vélo. C'est déjà super ! Avec un peu de pratique, tu gagneras en confiance.

13 à 22 

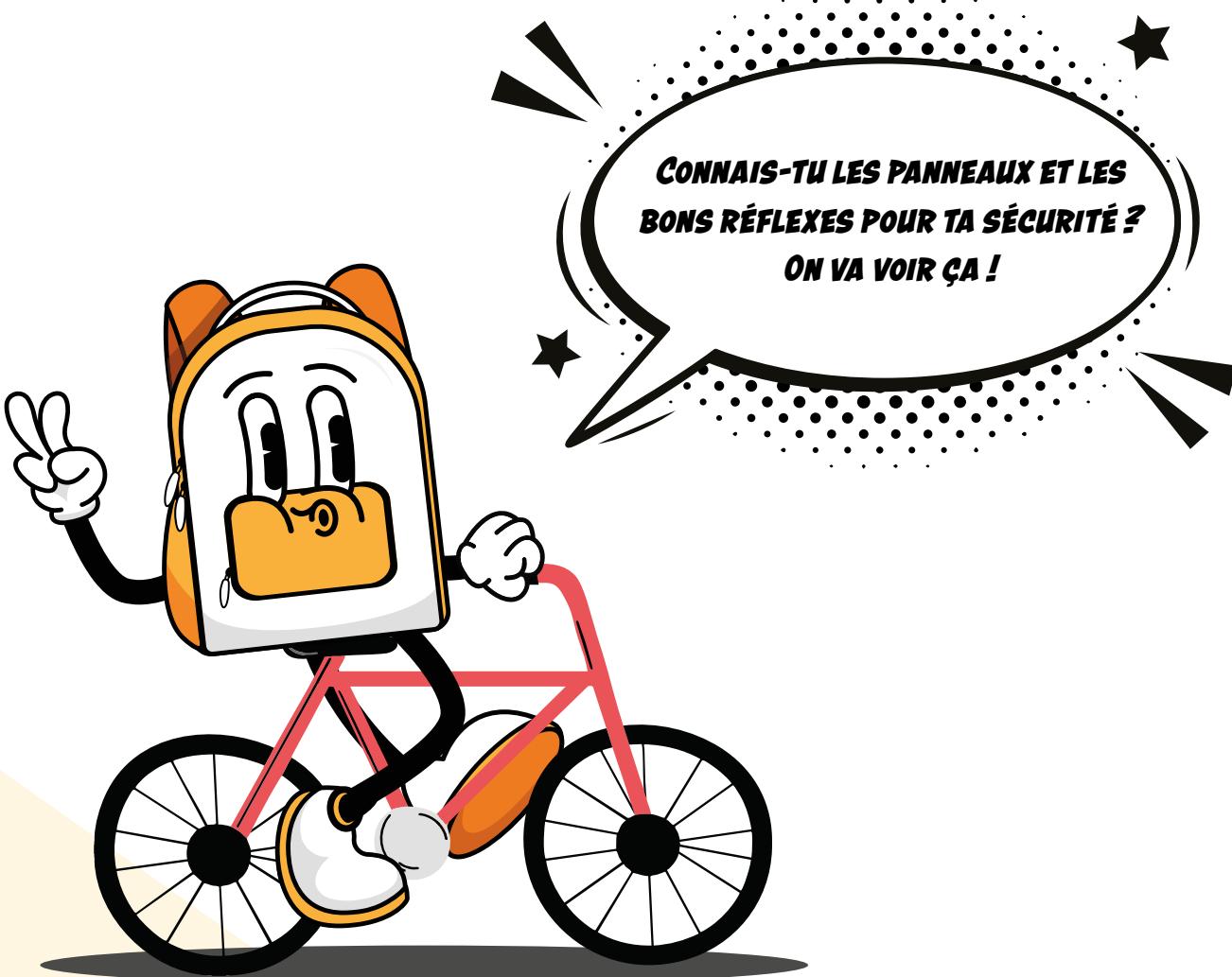
Cycliste en route

Tu maîtrises pas mal de choses ! Continue à rouler et à découvrir le plaisir du vélo tous les jours.

23 à 30 

Cycliste expérimenté·e

Wow ! Tu es super à l'aise à vélo, même pour les situations plus difficiles. Bravo champion·ne !

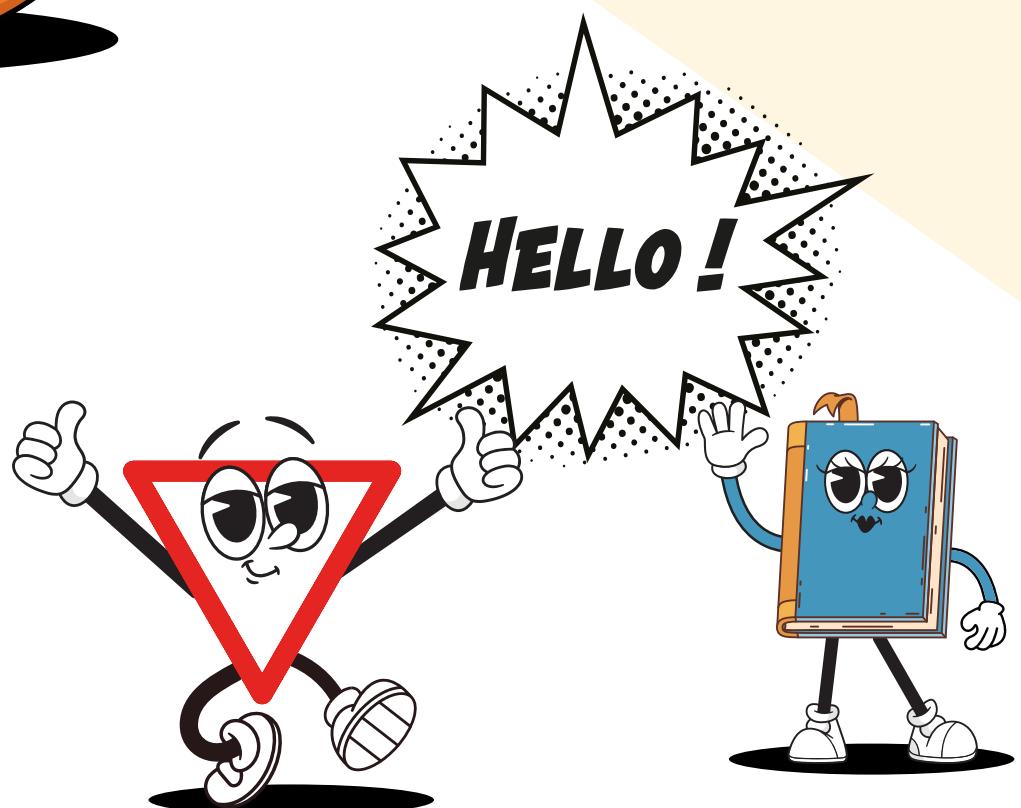


**CONNNAIS-TU LES PANNEAUX ET LES
BONS RÉFLEXES POUR TA SÉCURITÉ ?
ON VA VOIR ÇA !**

- 
- **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 manœuvres de base** [p. 14]



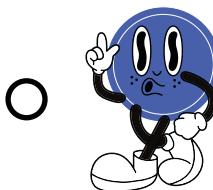
SALUT LES CYCLISTES !
ENSEMBLE, ON VA T'AIDER
À COMPRENDRE LE CODE
DE LA ROUTE POUR ROULER
EN SÉCURITÉ. PRENDs
BIEN SOIN DE LIRE NOS
ASTUCES, C'EST PARTI
POUR UNE BALADE PLEINE
DE FUN ET DE BONS
RÉFLEXES.



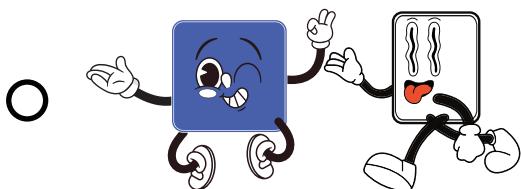
Qui est qui ?

Relie chaque famille à son panneau

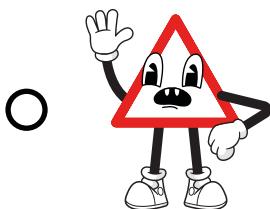
Les indications



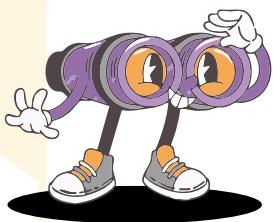
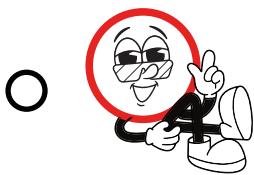
Les interdictions



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



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

As-tu déjà vu ces panneaux ?

Que signifient-ils ?

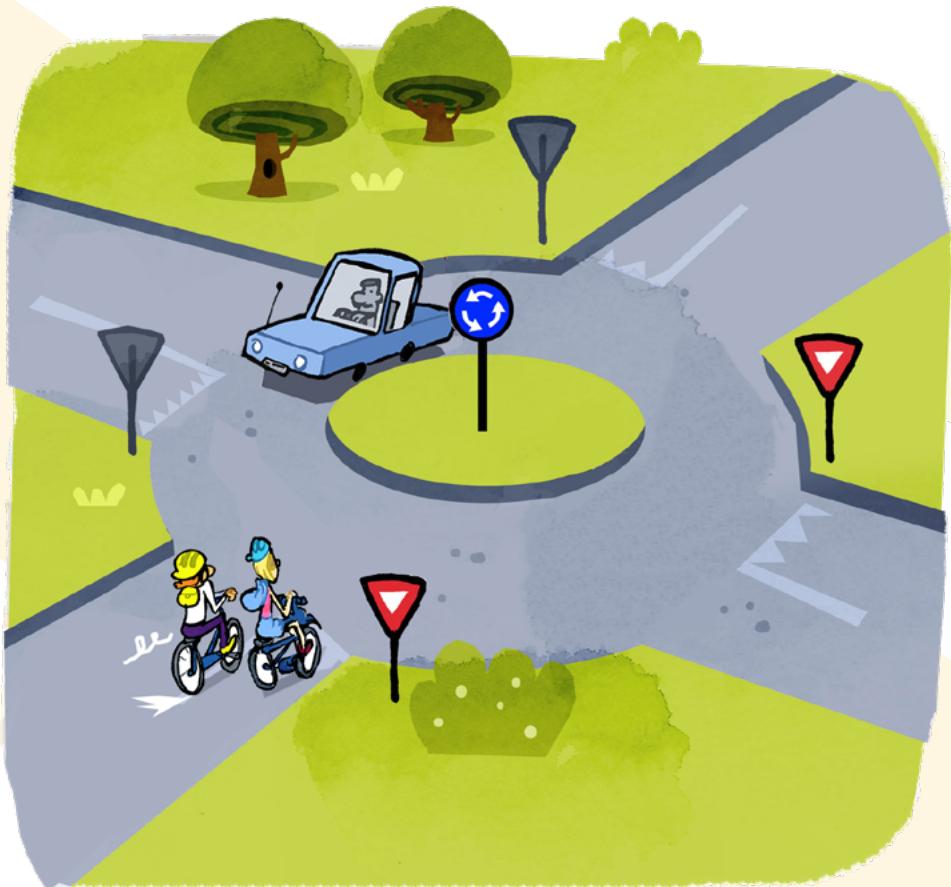
EXCEPTÉ



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 :



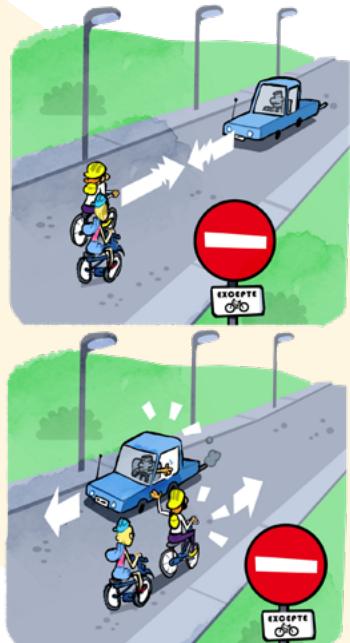
Où se placer sur la route ?

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 :-)
- ...

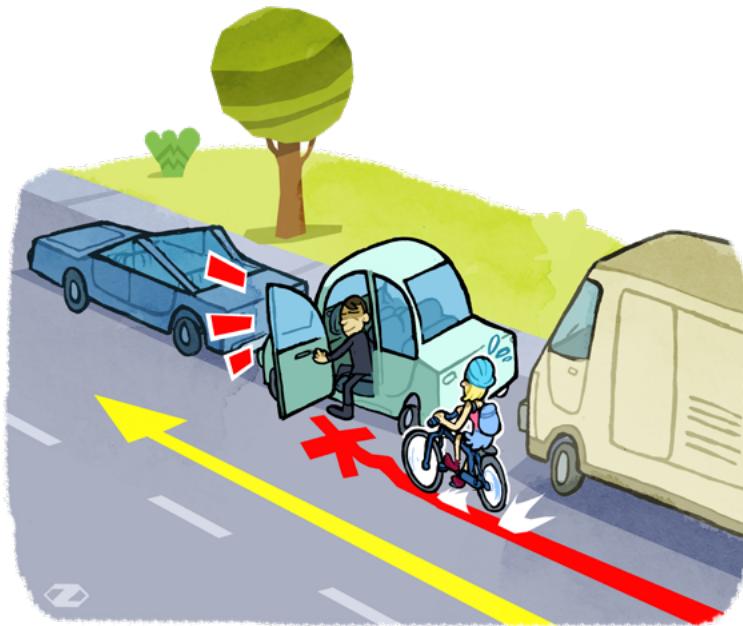


Par contre, tu devras te mettre en file indienne :

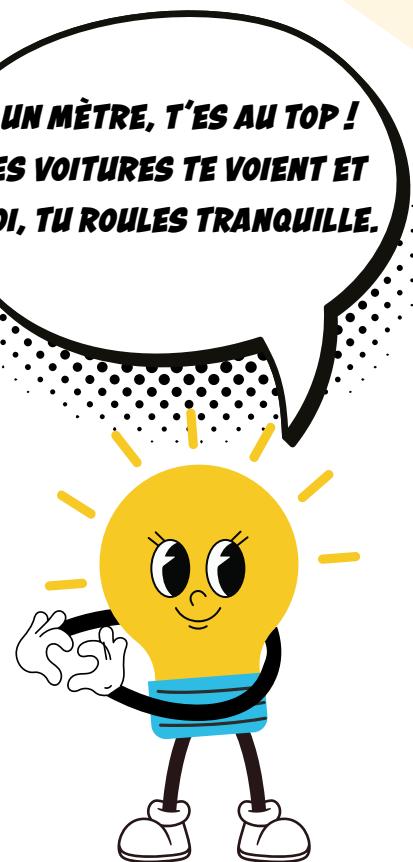
- Lorsque tu n'es plus en agglomération
- Si le croisement n'est pas possible
- Si tu circules dans un SUL

Quoi qu'il arrive...

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

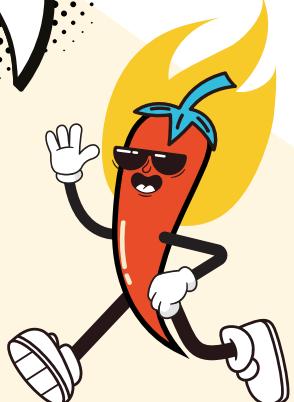
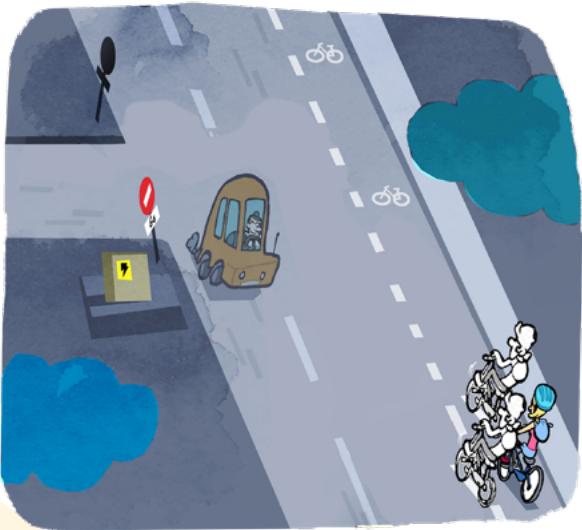
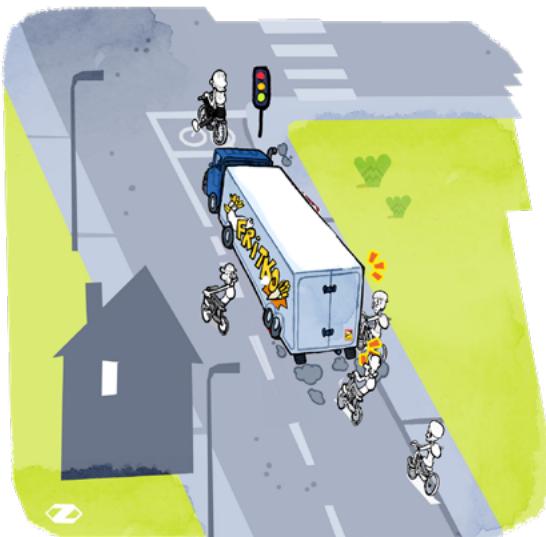


**À UN MÈTRE, T'ES AU TOP !
LES VOITURES TE VOIENT ET
TOI, TU ROULES TRANQUILLE.**



Voyons si tu as compris

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



Sûr ou dangereux ?

Dans la scène en page 13, tu vois 11 cyclistes qui circulent dans le quartier. Evaluate-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.

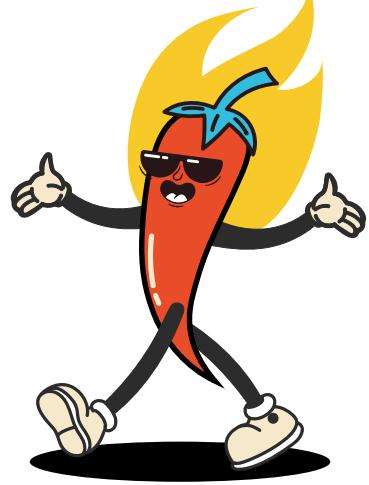
.....

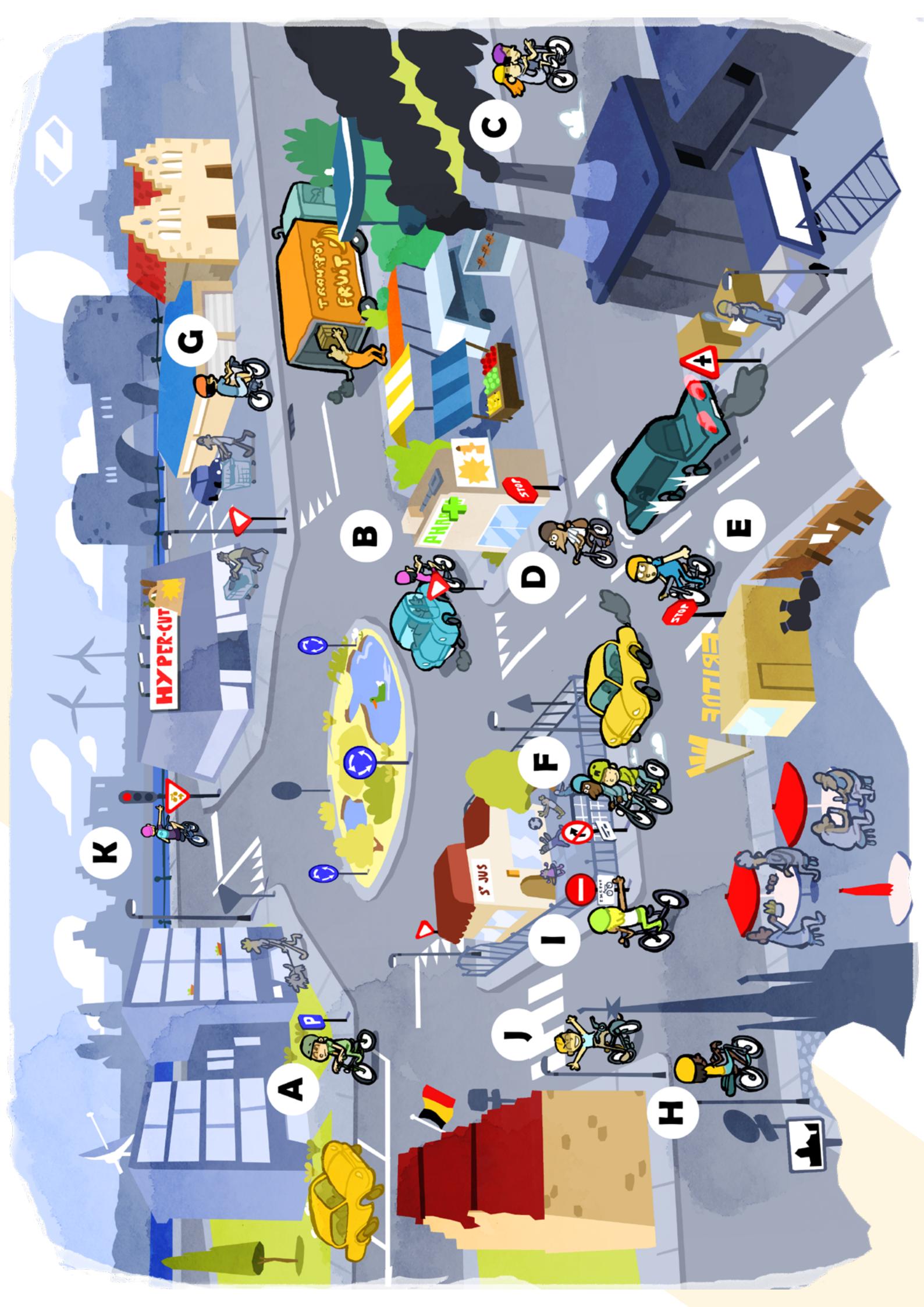
K.

.....

ASTUCE :

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





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.

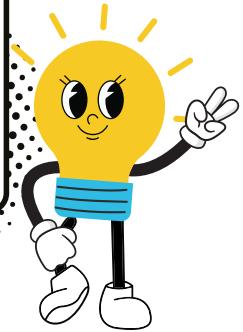
Je regarde derrière avant d'arriver au carrefour (contact visuel avec ce qui me suit).

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

Je ralenti 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 cédé 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.

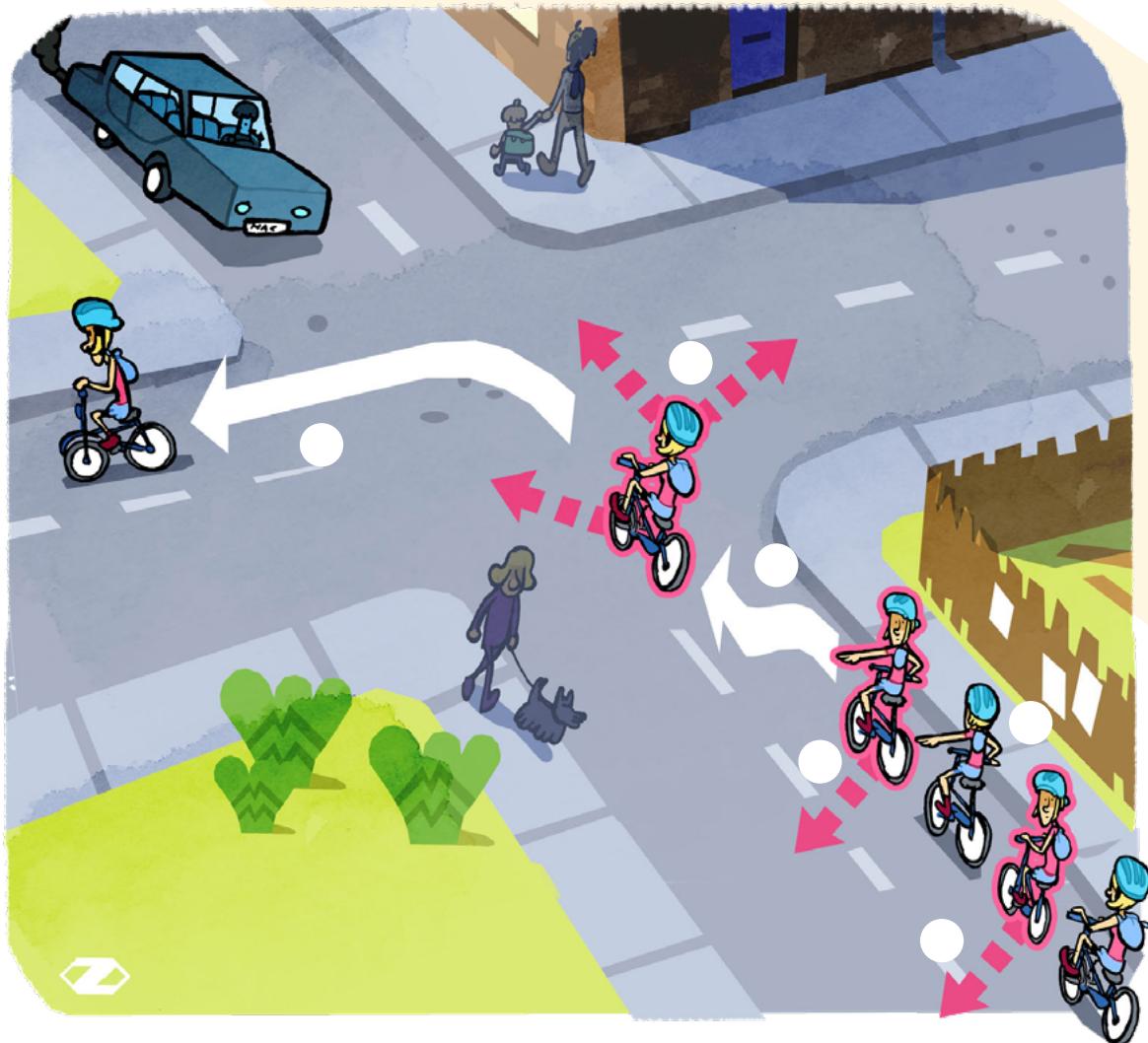
Je regarde derrière et me place au milieu de ma bande (au besoin je tends le bras gauche).

Je ralenti 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.

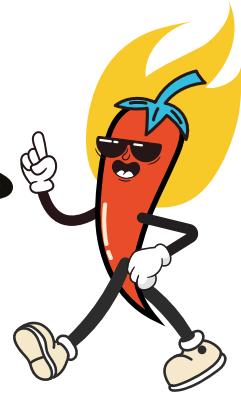
5
Je gère les priorités au carrefour, les deux mains sur le guidon.

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*).

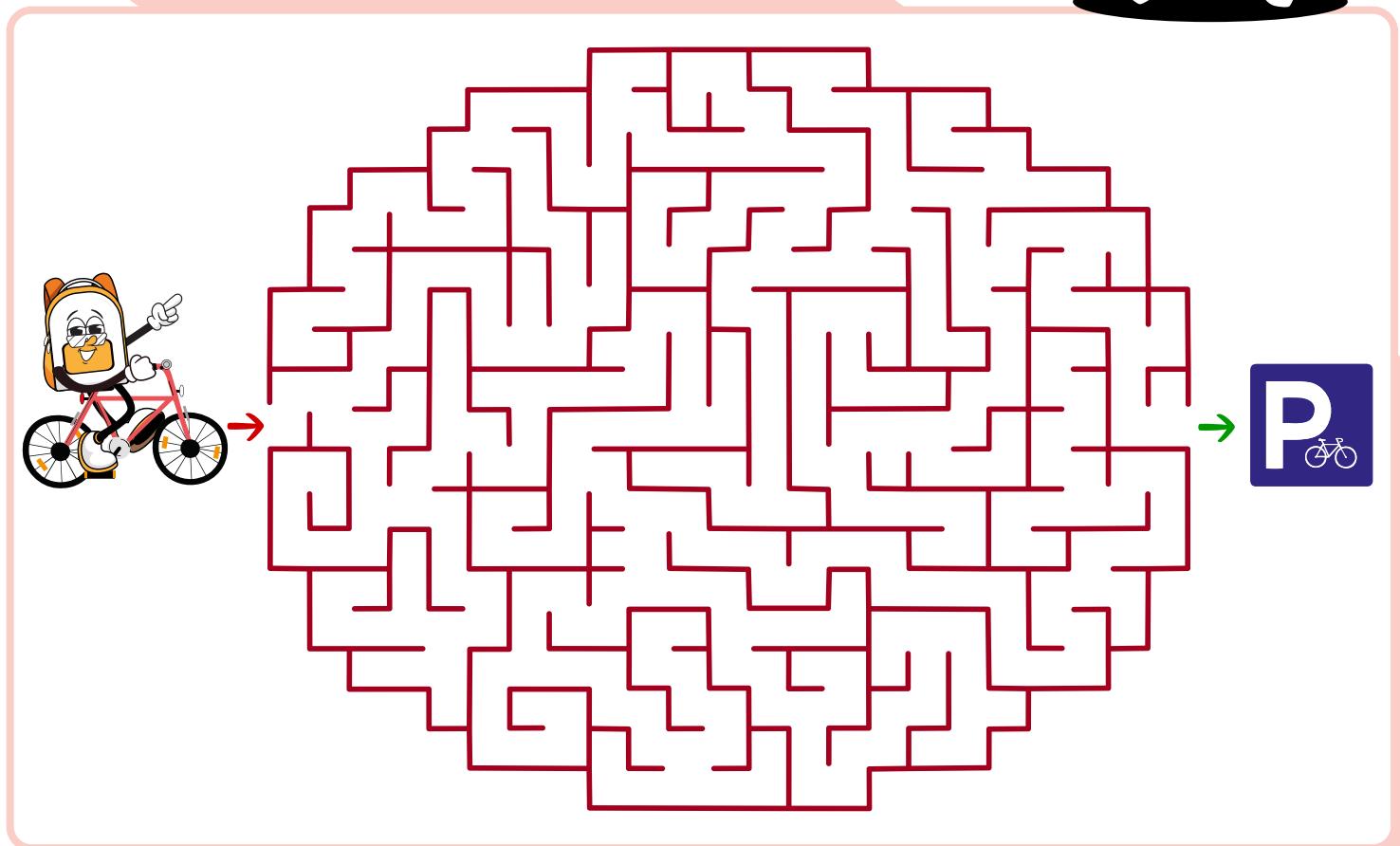
5 Je vérifie qu'aucun usager ne va me couper la route en voulant entrer dans le rond-point.

3 Je cède le passage aux véhicules venant de gauche.

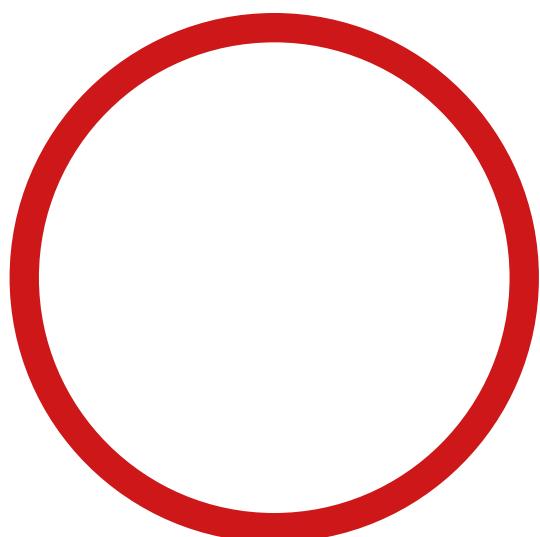
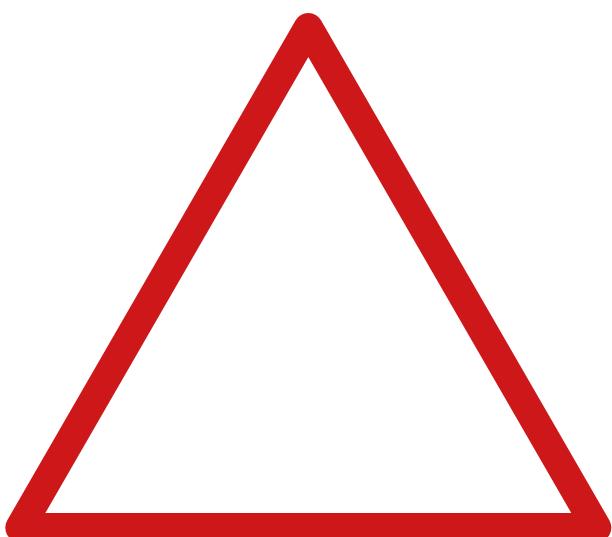
Une petite pause bien méritée



Aide Baggy à rejoindre le parking vélo :



Invente un panneau loufoque :



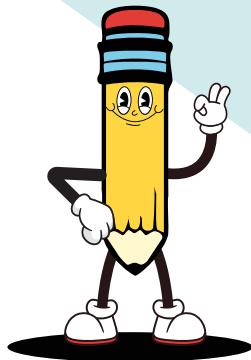
DEUXIÈME PARTIE :
JE PRÉPARE MON MATÉRIEL, JE
M'ENTRAÎNE ET C'EST PARTI !



- **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

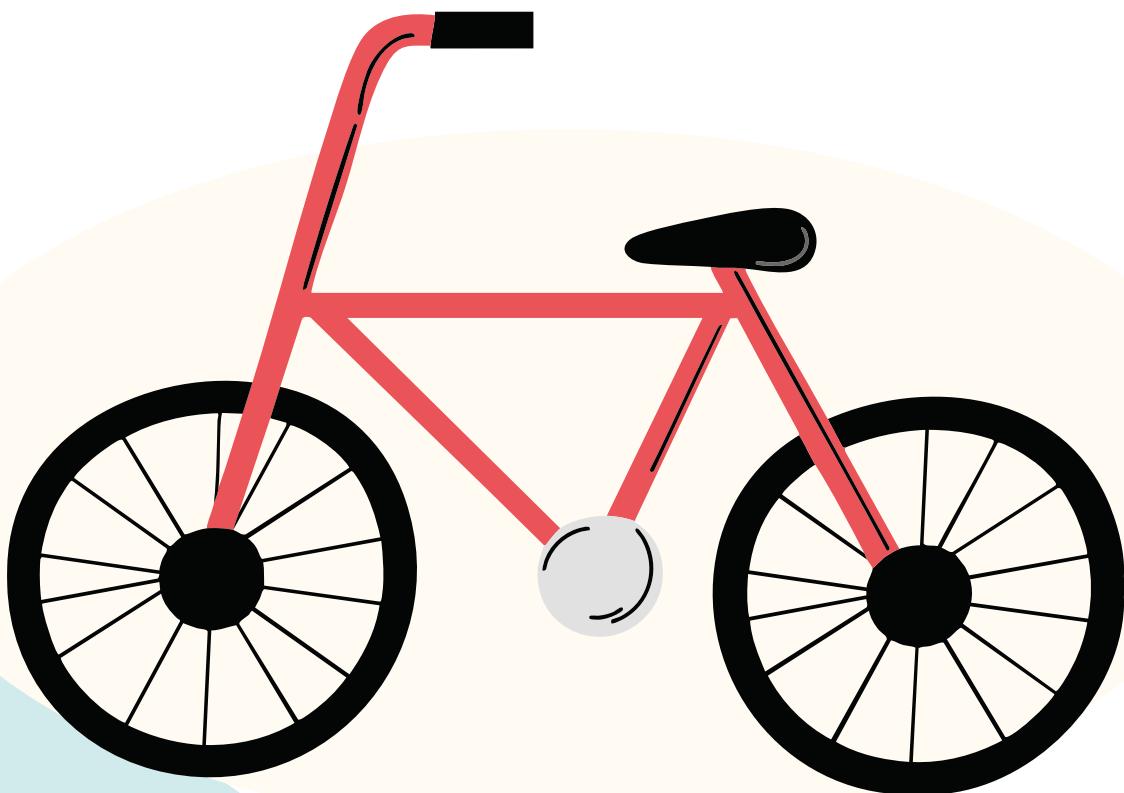
Retrouve le nom des équipements du vélo dans cette grille :



cadenas	phares
cadre	pneu
catadioptres	rayons
chaîne	selle
freins	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 Buggy en dessinant les équipements manquants pour qu'il soit en ordre :

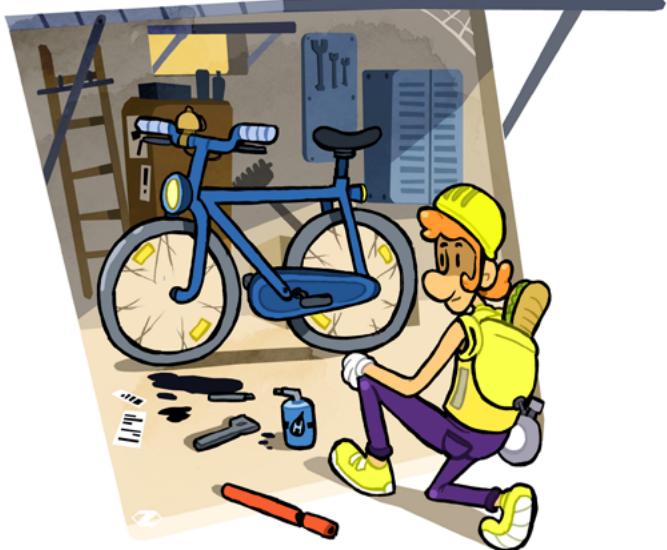
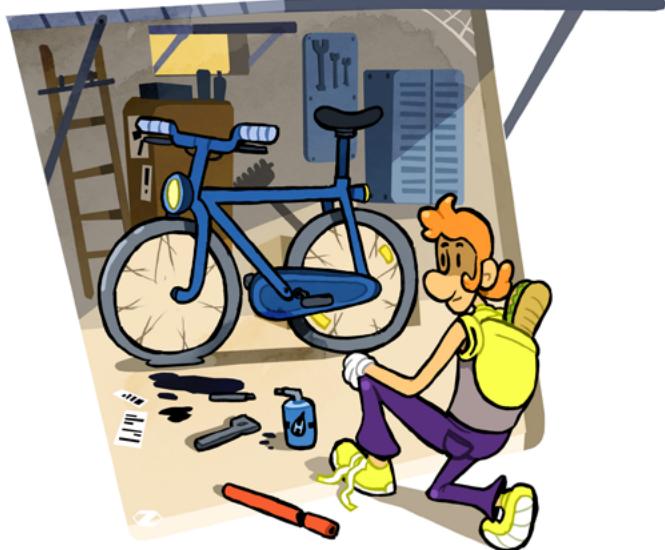


Entoure la bonne façon d'attacher ton vélo :



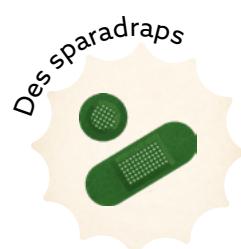
Equipe-toi comme un·e champion·ne

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



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

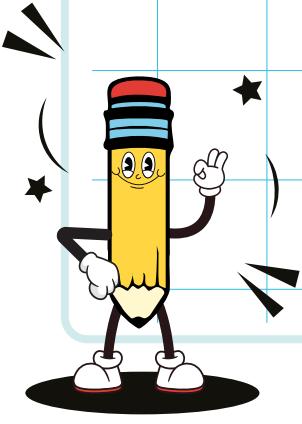
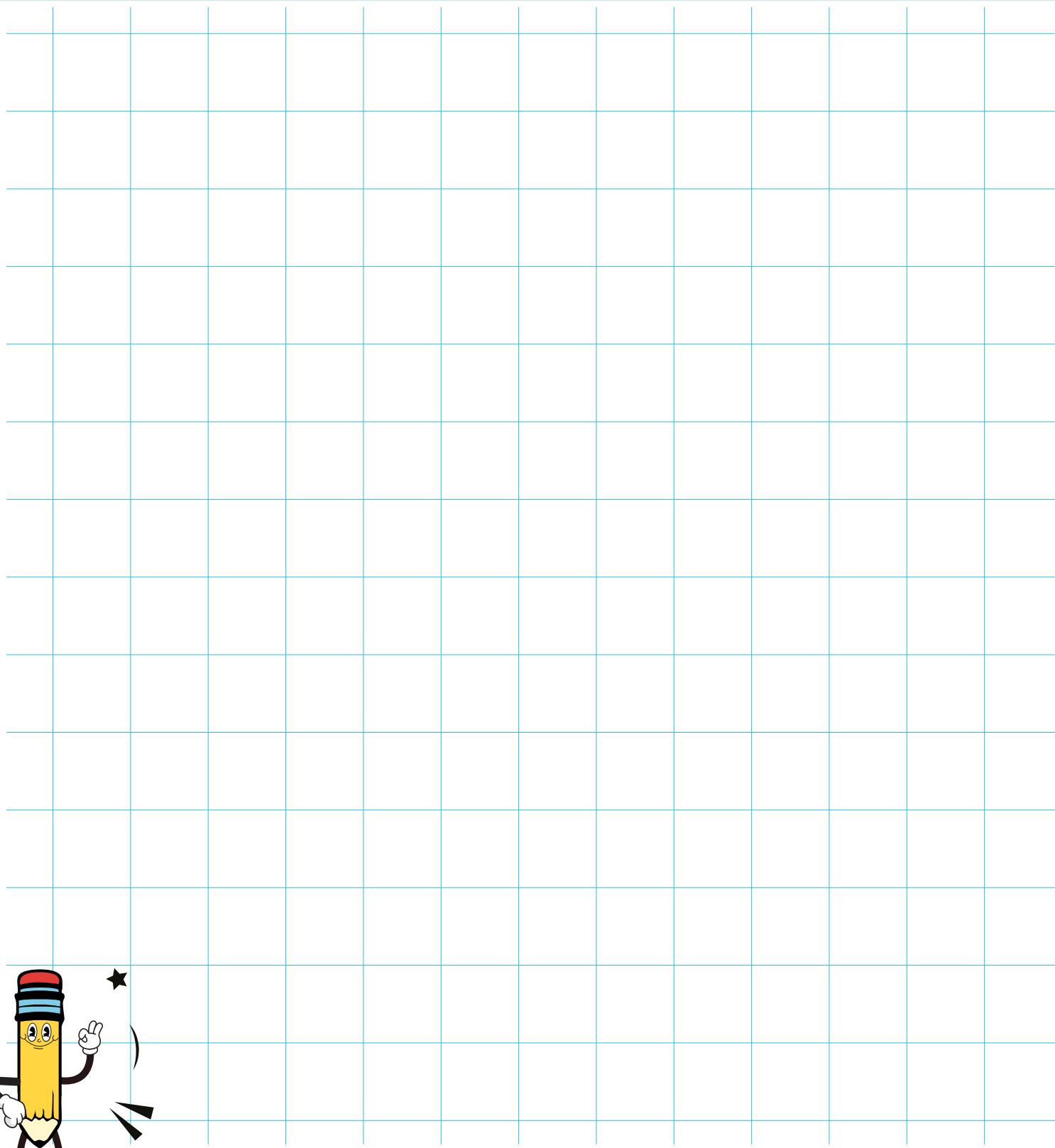
Encercle tous les objets qui font partie du kit d'entretien de base :

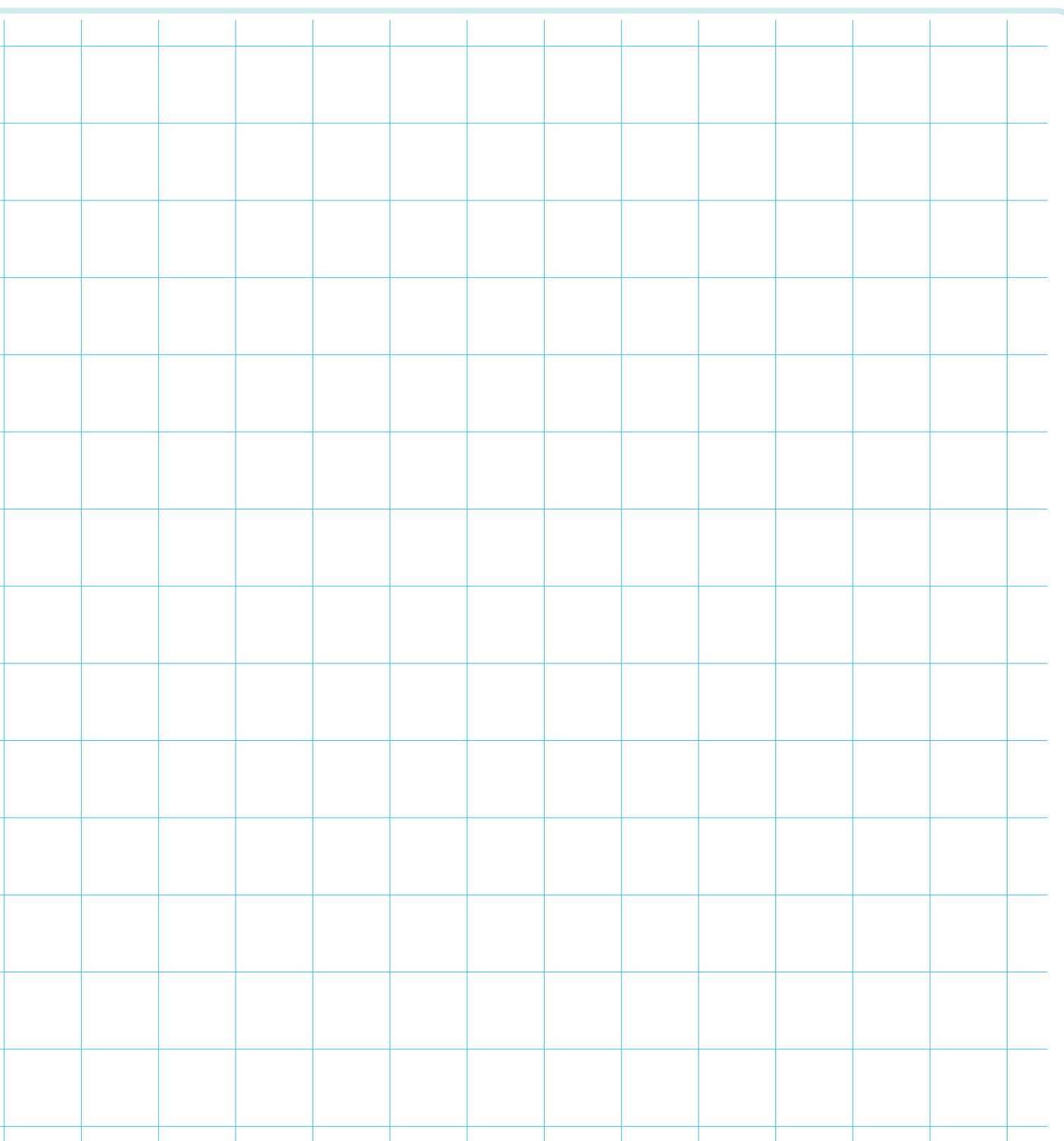


Dessine le vélo de tes rêves :

Un bon itinéraire

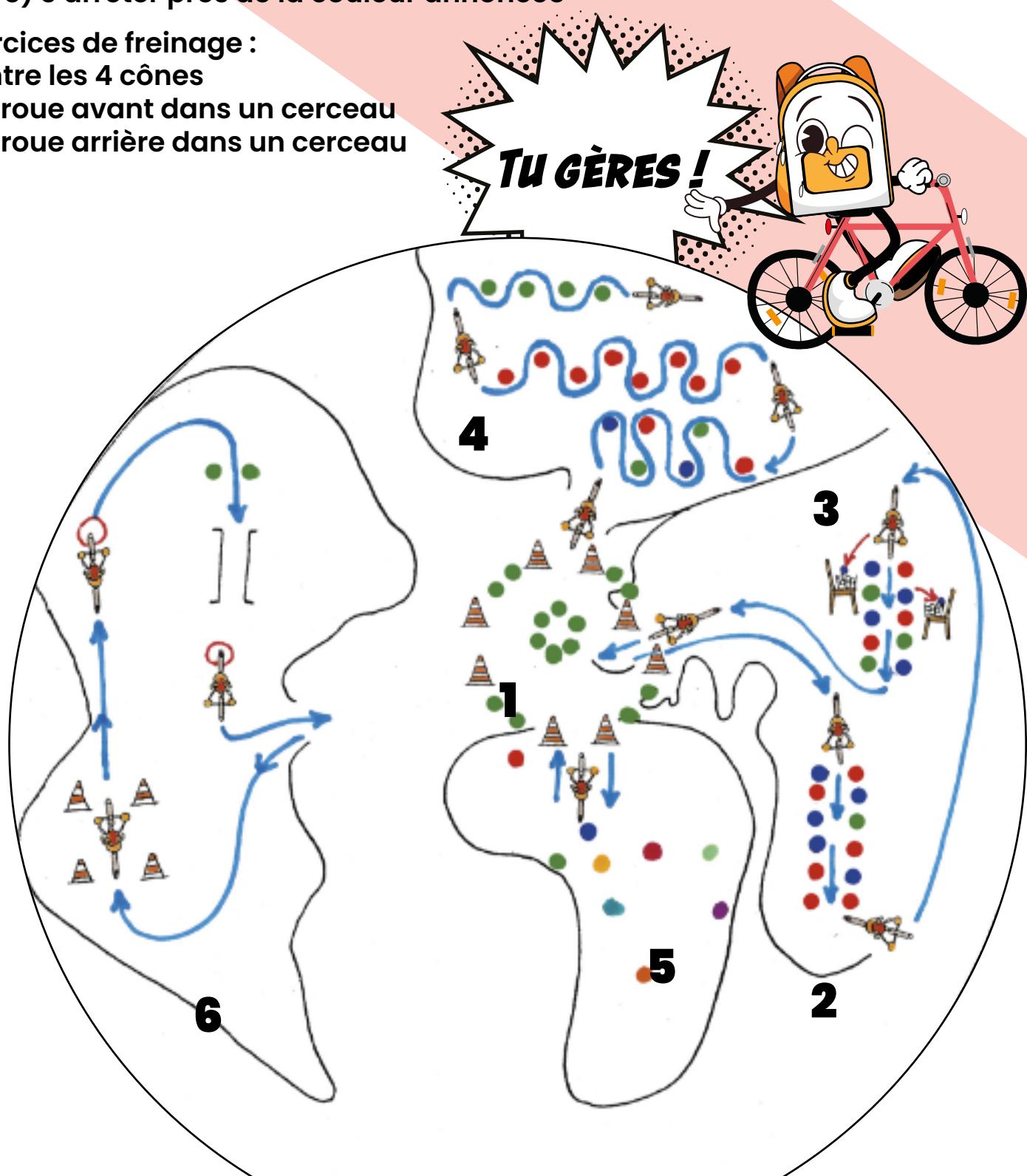
Essaye de dessiner le trajet que tu vas faire pour te rendre à l'école :





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



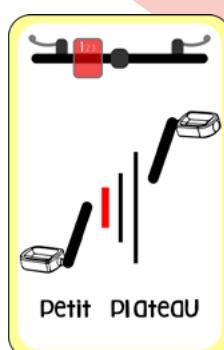
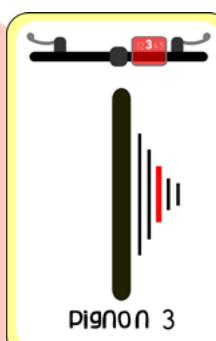
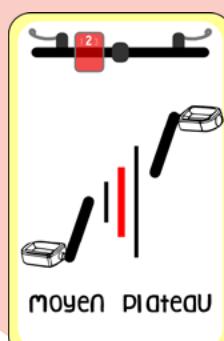
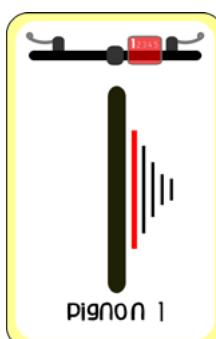
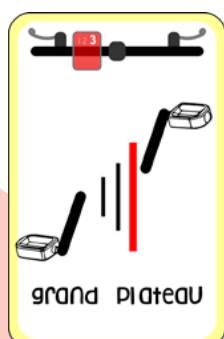
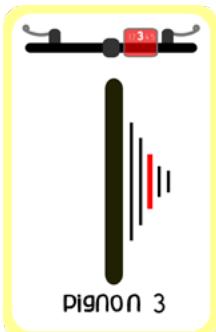
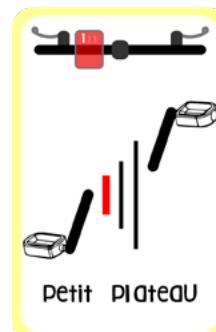
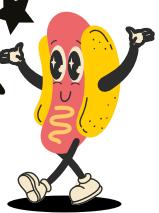
Hé, tu dérailles !

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-derailles/>

**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 !

