Défis Vélo

Défis Classe

Conseils organisationnels généraux

- Vous pouvez répartir vos élèves en trois ateliers.
- Une tournante toutes les 20 – 30 minutes permettrait à chaque élève de faire les trois ateliers sur une séance.
- Permettez-vous de réaliser plusieurs séances d'entrainement.

Pro Velo Wallonie

Défis d'habileté

BUT DU DÉFI

Effectuer une course relais à vélo sur un parcours d'habileté en un minimum de temps.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Tout le matériel se trouve dans la box à l'exception des vélos (deux minimum).

Contenu du kit

- 14 plots, répartis en 3 couleurs comme tel :
  - 4 plots périphériques (bleu)
  - 5 plots pour le tour complet (jaune)
  - 5 plots pour le slalom (orange)
- 4 petites balles
- 1 cerceau
- 2 caisses ou « bacs Colruyt »
- 1 corde avec différents repères utiles pour la mise en place du parcours

MISE EN PLACE

Une vidéo de la mise en place et du déroulement du défi sera disponible sur notre site Internet en janvier 2023.

La mise en place du parcours est prévue sur un demi-terrain de basket mais le matériel fournit permet de réaliser le parcours dans n'importe quel espace (cour de récréation, parking...). Des cordes avec des repères aux bonnes mesures permettent de placer facilement les différents éléments.

DÉROULEMENT

- Le chronomètre est lancé quand le premier élève démarre et s'arrête quand le dernier élève franchit la ligne d'arrivée.
- Dès que le premier élève a terminé le parcours, il tape dans la main du prochain challenger.
- L'élève qui finit le parcours dépose le vélo et va remplacer un des camardes qui tend les balles.

Étapes du parcours

1. Départ
2. Prendre la balle présentée à toi avec la main droite
3. Déposer la balle dans la caisse
4. Contourner le plot bleu
5. Marquer le stop (arrêt et pied à terre), roue avant dans le cerceau
6. Faire un demi-tour en contournant les plots oranges.
7. Contourner le plot bleu
8. Prendre la balle présentée à toi de la main gauche
9. Lancer la balle dans la seconde caisse, posée à la verticale, après l'avoir dépassée
10. Contourner le plot bleu
11. Slalomer le long de la ligne des 3 points (plots jaunes sur le plan)
12. Taper dans la main du suivant

Astuce

- Des élèves doivent aider à gérer les balles.
- Prenez le temps de vous entrainer avant de chronométrer le parcours

Pénalités

Des pénalités de 5 secondes sont appliquées si :

- un élève écrase un plot ;
- un élève rate un lancer de balle ;
- le STOP n'est pas marqué, roue avant dans le cerceau.

NB : Le temps général sera divisé par le nombre de participants pour pouvoir comparer des groupes de différentes tailles.

RÉSULTATS

Le temps total de toute la classe ainsi que le nombre d'élèves doivent être communiqués à votre référent Pro Velo.

Défis Vélo

Défis mécanique

Une présentation en PDF de l'atelier « Comment regonfler un pneu » est présente sur le site Internet dans « Documents pédagogiques ».

BUT DU DÉFI

Réparer un pneu le plus rapidement possible.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Tout le matériel se trouve dans la box.

Contenu du kit

- 3 roues avec chacune sa chambre à air
- 2 démonte-pneus par roue (6)
- Une pompe à vélo

MARCHE À SUIVRE

N.B. : des tutoriels vidéos sont disponibles sur le Site Internet dans « documents pédagogiques ».

Pour réparer une crevaison sur une roue de vélo, suivez bien les étapes suivantes.

1. Commencez par dégonfler entièrement la roue. Pour cela, il faut appuyer sur la valve d'air.
2. Une fois la roue dégonflée, insérez un démonte-pneu dans la roue, et servez-vous en pour faire sortir le pneu de la jante (le cercle métallique). Pour plus de facilité, commencez à l'opposé de l'endroit où se situe la valve.
3. Quand vous avez réussi à sortir le pneu de la jante à un endroit, utilisez un autre démonte-pneu et passez le sous le pneu. Longez la jante avec le démonte-pneu pour faire sortir le pneu entièrement de la roue sur un de ses côtés.
4. Vous pouvez maintenant sortir la chambre à air du pneu.
5. Gonflez légèrement la nouvelle chambre à air, pour lui donner sa forme de cercle. Rentrez-la en commençant par la valve et faites rentrer la chambre à air dans toute la roue.
6. Remettez le pneu à l'intérieur de la jante.
8. Regonflez le pneu en pompant 10 fois.

Quelques conseils

- Veillez à ce que la valve soit toujours bien droite et qu'elle ne se plie pas.
- Veillez à ne pas forcer sur la chambre à air avec un outil. Évitez les objets en métal qui peuvent l'abîmer.
- Pour remettre le pneu dans la jante, vous pouvez utiliser un démonte-pneu.

RÉSULTATS

Le meilleur temps parmi tous les élèves est communiqué au référent Pro Velo

COMMENT RÉPARER UNE CREVAISON ?

1 - DÉMONTER LA ROUE (EN DESSERRANT LA MÂCHOIRE DU FREIN SI BESOIN) À L'AIDE D'UNE CLEF DE 14 OU 15, OU À LA MAIN EN CAS DE SERRAGE RAPIDE.

2 - INSPECTER LE PNEU À LA RECHERCHE D'UN ÉVENTUEL DÉFAUT VISIBLE.

3 - CHOISIR UN FLANC DU PNEU ET COMMENCER À LE SORTIR DE LA JANTE À L'AIDE D'UN DÉMONTE-PNEU EN FAISANT LEVIER, SANS PINCER LA CHAMBRE À AIR.

FAIRE PAREIL AVEC UN DEUXIÈME DÉMONTE-PNEU, À ENVIRON 3 RAYONS DU PREMIER, PUIS LE FAIRE GLISSER AUTOUR DE LA JANTE AFIN DE DÉTACHER TOUT LE FLANC.

4 - POUR SORTIR LA CHAMBRE À AIR, INUTILE DE SORTIR LE DEUXIÈME FLANC DU PNEU.

SORTIR LA CHAMBRE À AIR EN COMMENÇANT À L'OPPOSÉ DE LA VALVE...

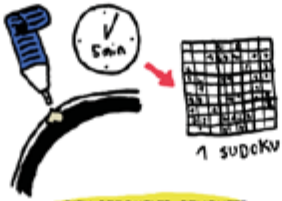
5 - INSPECTER L'INTÉRIEUR DU PNEU AFIN D'EXTRAIRE L'OBJET TRANCHANT (REGARDER AUSSI L'ÉTAT DU FOND DE JANTE)

6 - POUR TROUVER LE TROU, GONFLER LA CHAMBRE À AIR ET ESSAYER D'ENTENDRE OU DE SENTIR LE SOUFFLE PROVENANT DE LA FUITE.

6B - SI ÇA NE MARCHE PAS, LA PLONGER DANS UN BAC REMPLI D'EAU À LA RECHERCHE DES BULLES PERFIDES.

7 - UNE FOIS LE TROU REPÉRÉ, ESSUYER ET PONCER LA ZONE À RÉPARER (À L'AIDE D UNE PETITE RÂPE OU DE PAPIER DE VERRE).

8 - DÉGONFLER LA CHAMBRE À AIR ET, À L'AIDE DU RESTE DE L'AIR, APPLIQUER LA COLLE (LIQUIDE VULCANISANT) AUTOUR DU TROU ET ATTENDRE 5 MINUTES.



9 - POSER LA RUSTINE ET APPUYER TRÈS TRÈS FORT PENDANT 30 SECONDES. PUIS REGONFLER DE SEULEMENT UN OU DEUX COUPS DE POMPE MAIS PAS TROIS.

10 - LA GARDER LÉGÈREMENT GONFLÉE AFIN D'ÉVITER LES PINCEMENTS LORS DU REMONTAGE. ENFILER D'ABORD LA VALVE, PUIS TOUT LE RESTE DANS LE PNEU.

11 - RENTRER LE FLANC DU PNEU DANS LA JANTE, EN PARTANT DE LA VALVE, À MAINS NUES. ÉTIRER LE PNEU VERS SOI SI LE MONTAGE DEVIENT DIFFICILE VERS LA FIN.

12 - BIEN REGONFLER, REMONTER LA ROUE, BIEN LA CENTRER, BIEN LA SERRER, ET ZOU.

POUR RÉPARER RAPIDEMENT UNE CREVAISON EN TOUTES CIRCONSTANCES, VOUS POUVEZ VOUS PRÉPARER UN PETIT KIT COMPRENANT :

- 2 DÉMONTE-PNEUS

- UNE CHAMBRE À AIR À LA BONNE TAILLE

- UNE PETITE POMPE

- UNE CLEF SI BESOIN (POUR DÉMONTER LA ROUE)

L'HEUREUX CYCLAGE
LE RÉSEAU DES ATELIERS VÉLO PARTICIPATIFS ET SOLIDAIRES
CONTACT@HEUREUXCYCLAGE.ORG - WWW.WIKI.OLI.ORG
VISUEL ORIGINAL : BRENDA GALLUSI - CC BY NC SA

Défis code de la route

BUT DU DÉFI

Répondre aux deux quizz théoriques concernant le code de la route et les bons réflexes en matière de mobilité cycliste.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un bic
- Les deux parties du Défi (« première partie « et « deuxième partie » sont disponibles sur le site Internet dans la rubrique « documents pédagogiques »).
- Des fascicules présents dans la box

CONTENU DE LA PREMIÈRE PARTIE

La première partie comprend différentes questions concernant les aménagements et l'équipement obligatoire du cycliste. Vous trouverez les fiches suivantes :

- Qui est-ce ?
- La pyramide des priorités
- Que signifient ces marquages au sol ?
- Que signifient ces balisages ?
- SUL, ZAC, agglomération ?
- Équipement obligatoire

CONTENU DE LA DEUXIÈME PARTIE

La deuxième partie reprend des questions sur les réflexes et astuces à adopter sur la route pour se mettre en sécurité. Vous trouverez les fiches suivantes :

- Qui passe en premier ?
- Les 6 étapes pour tourner à gauche
- Les 6 étapes pour traverser un rond-point
- Sûr ou dangereux ?
- Ma place sur la route
- Remonter une file de voitures

MISE EN PLACE

Afin que ce soit plus facile pour les élèves, effectuer les quizz durant deux moments différents. Commencer d'abord par la première partie en leur fournissant les fascicules de la box ainsi qu'un bic afin qu'ils puissent y répondre. Lors d'une deuxième séance, attaquez-vous à la deuxième partie.

RÉSULTATS

Une fois les livrets « Réponses » remplis par les élèves, vous pouvez les corriger à l'aide du livret « correction » et renvoyer les résultats à votre référent Pro Velo.

Défis Vélo

Contacts

Brabant wallon : educ.brabantwallon@provelo.org
Liège : educ.liege@provelo.org
Hainaut : educ.hainaut@provelo.org
Luxembourg : educ.luxembourg@provelo.org
Namur : educ.namur@provelo.org

Notes

Défis Vélo

www.provelo.org/defisvelo

Pro Velo Wallonie

Défis Vélo

Défis code de la route et sécurité routière

Première partie

Complète le livret « Réponses » et tente d'obtenir le maximum de points !

Pro Velo

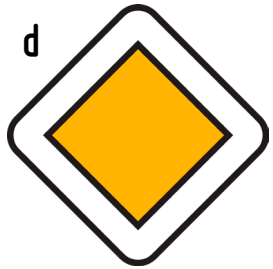
Wallonie

1 Qui est-ce ?

a

b

c

d


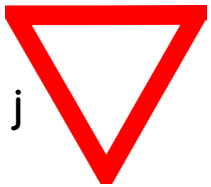
e

f

g

h

i

j


k

l

1. Céder le passage
2. Piste cyclable obligatoire
3. J'ai priorité sur ceux qui viennent d'en face
4. Le cycliste est prioritaire et ne peux être dépassé
5. Obligation de marquer l'arrêt et céder le passage
6. J'ai priorité au prochain carrefour
7. Zone avancée pour cycliste
8. Route prioritaire
9. Possibilité de tourner à droite au feu rouge
10. Interdit aux cyclistes
11. Je dois laisser passer ce qui vient en face
12. Priorité de droite

2 Recompose la pyramide des priorités

a. **PRIORITE DE DROITE**

b.

c.

d.

e.

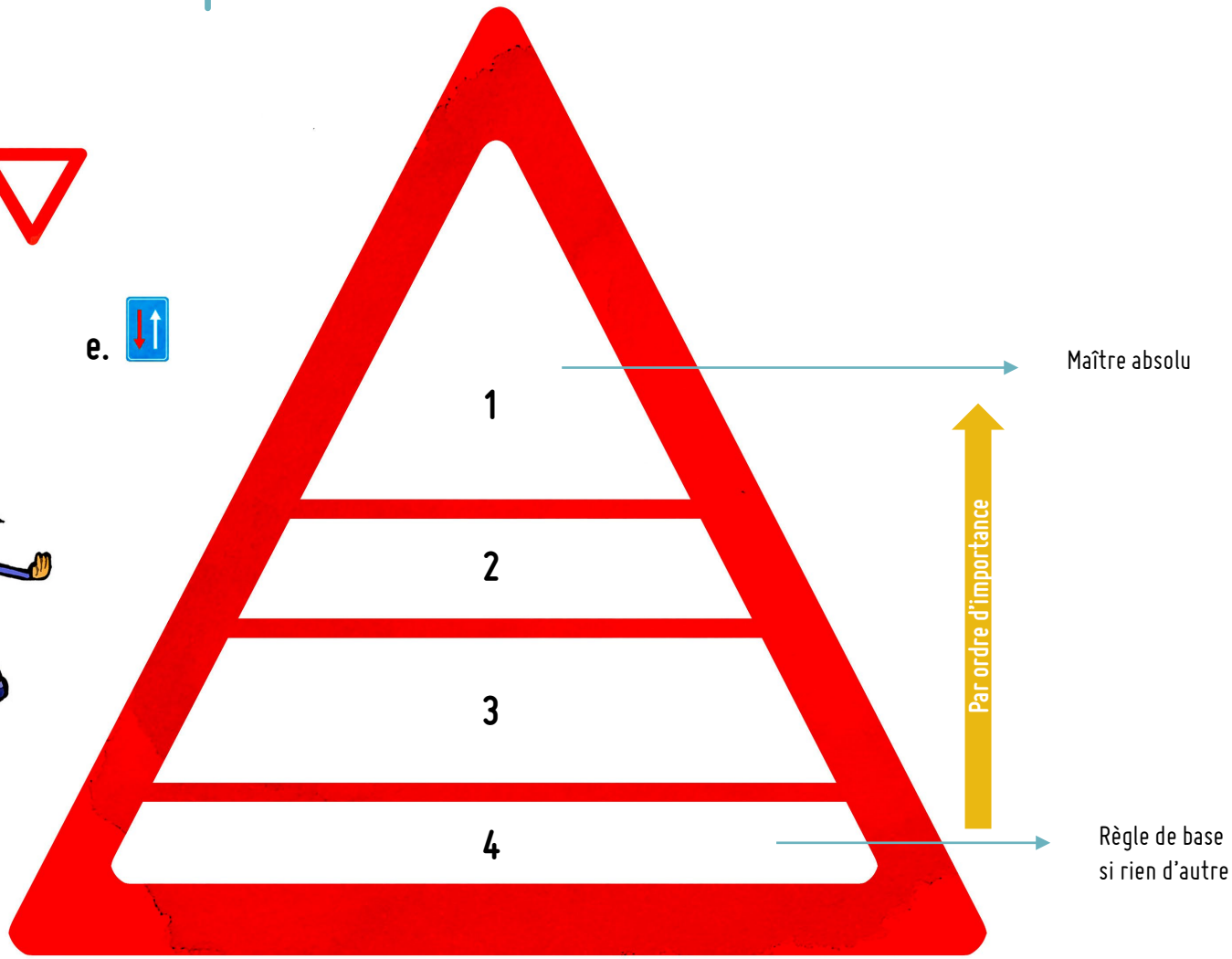
f.

g. STOP

h.

i.

j.



3.1 Que signifient ces marquages au sol ?

1

2

3

4

a. Chevrons : non obligatoire

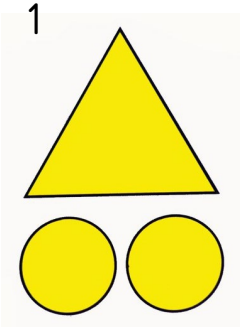
b. Piste cyclable en site propre : obligatoire

c. Bande suggérée : non obligatoire

d. Piste cyclable sur la chaussée : obligatoire

3.2 Balisages, qui suit quoi ?

1



2

3

4

a

b

c

d

4 SUL, ZAC, agglomération, rouler à plusieurs (une file, deux files)...

Plusieurs réponses sont possibles

1. Que veut dire SUL ?

a. Sors Uniquement par Là
b. Sois Un Léopard
c. Sens Unique Limité

2. A quoi sert la ZAC (ou sas vélo) ?

a. À éviter les pots d'échappement
b. À pouvoir démarrer avant les voitures
c. À bien se faire voir par les automobilistes

3. Comment savoir que je suis en agglomération ?

a. J'ai plein de graisse sur le pantalon.
b. J'ai mal au ventre, je suis essoufflé·e, j'ai le tournis.
c. J'ai dépassé le panneau rectangle blanc avec le nom de la ville ou du village.

5 Equipement obligatoire

Quels sont les éléments obligatoires pour rouler à vélo sur la route ?

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

h.

i.

j.

k.

l.

m.

n.

Défis Vélo

Défis code de la route et sécurité routière

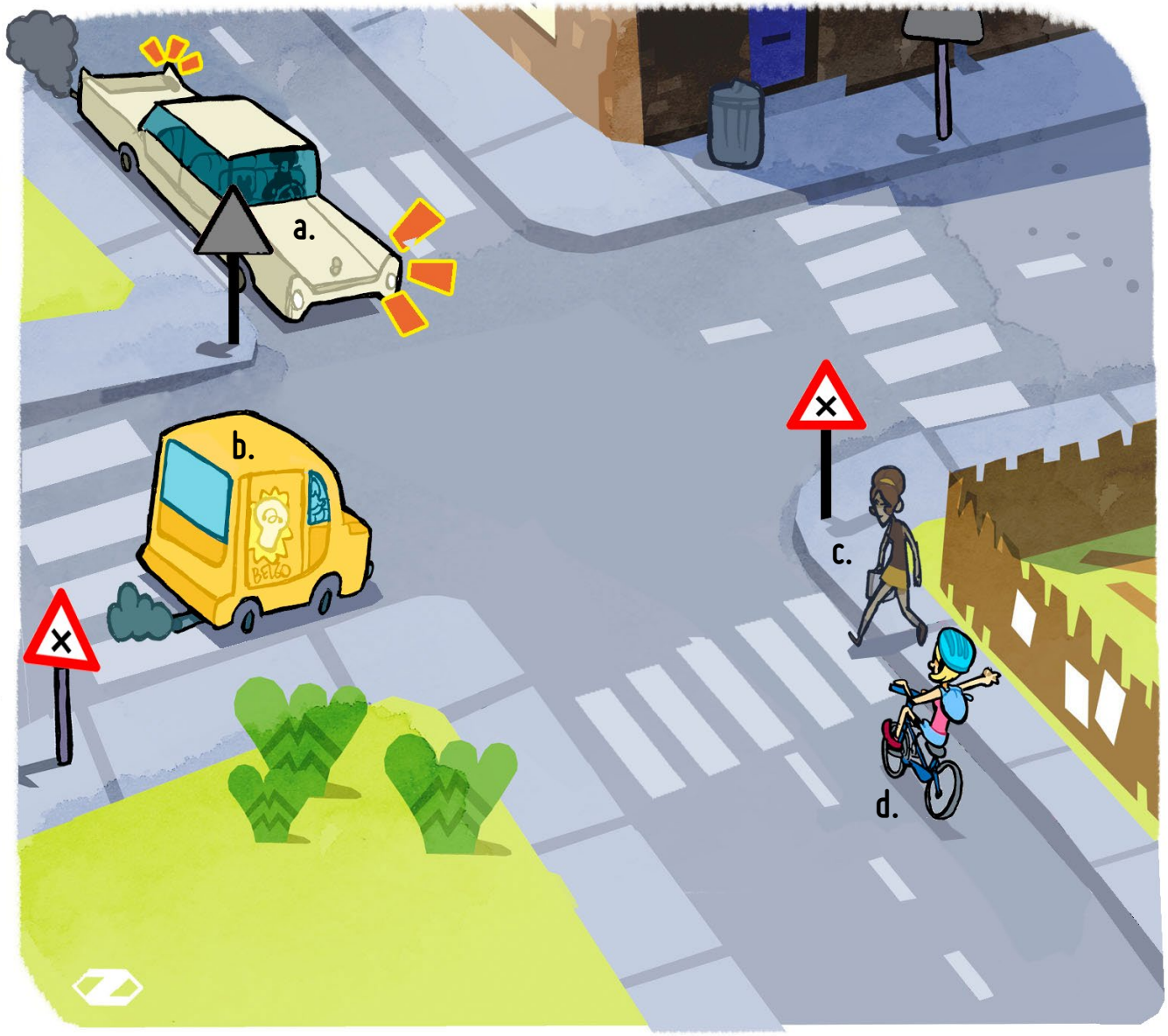
Deuxième partie

Pro Velo

Wallonie

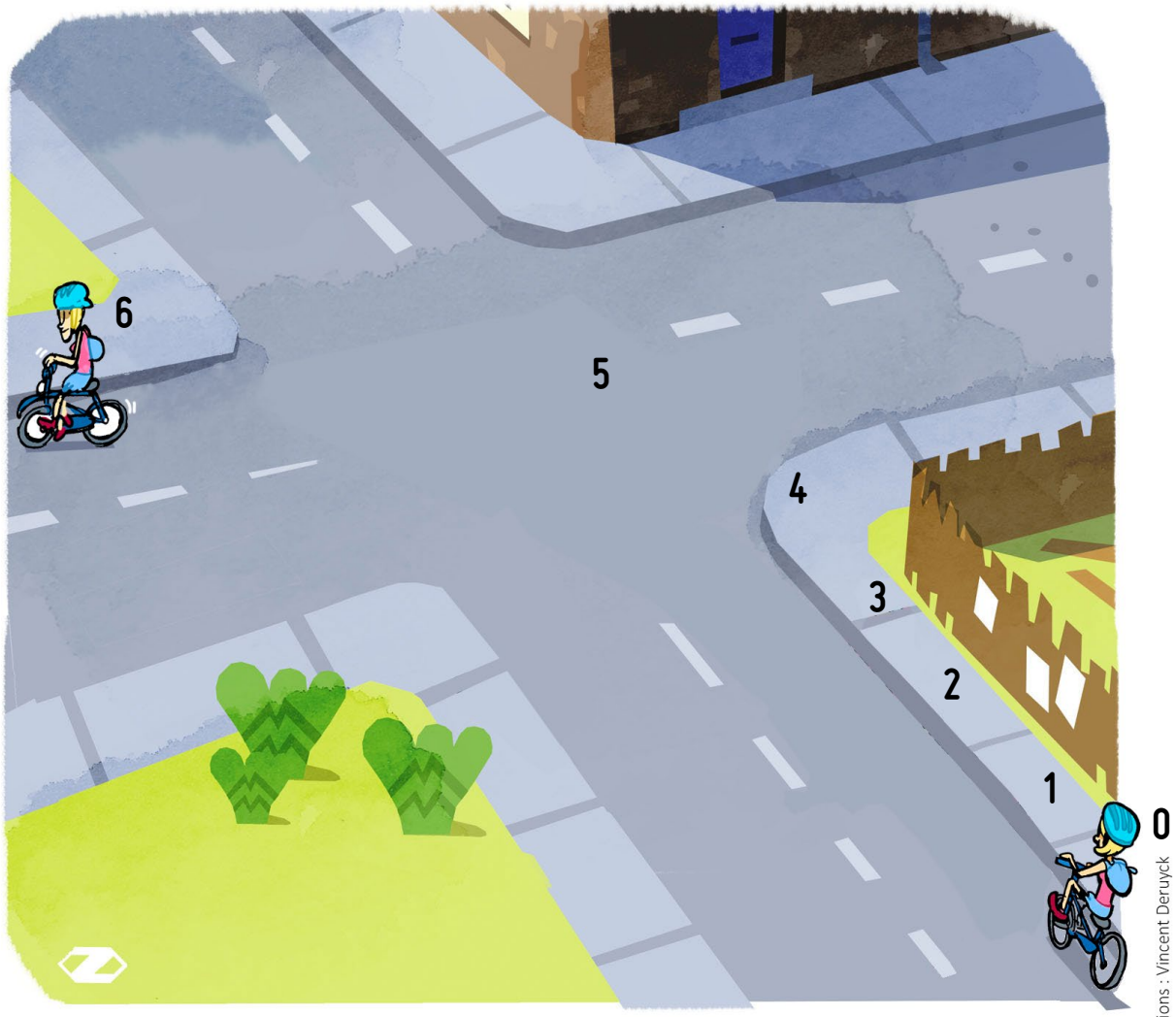
1 Qui passe en premier ?

A = la voiture du haut
B = la voiture de gauche
C = le piéton
D = la cycliste

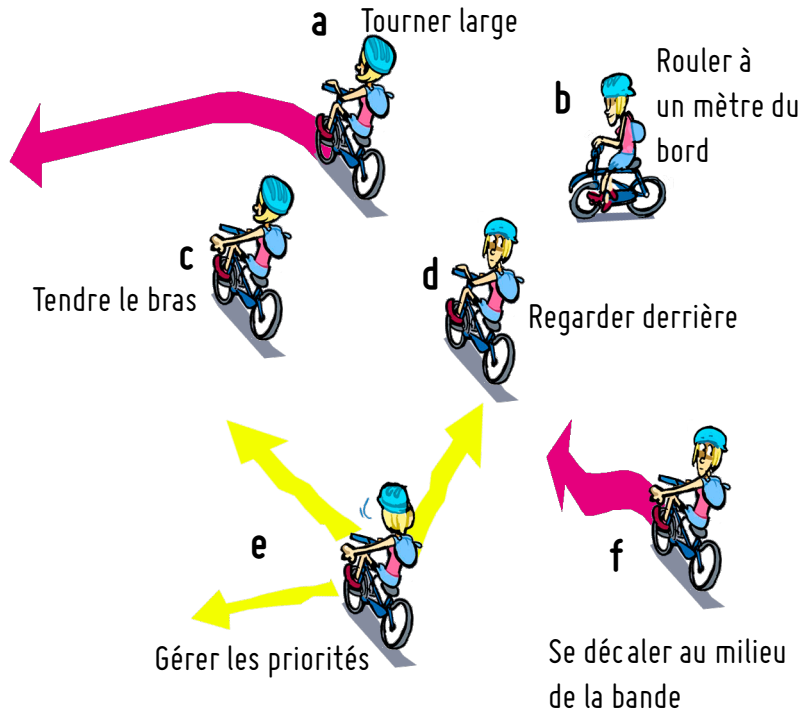


Illustrations : Vincent Deruyck

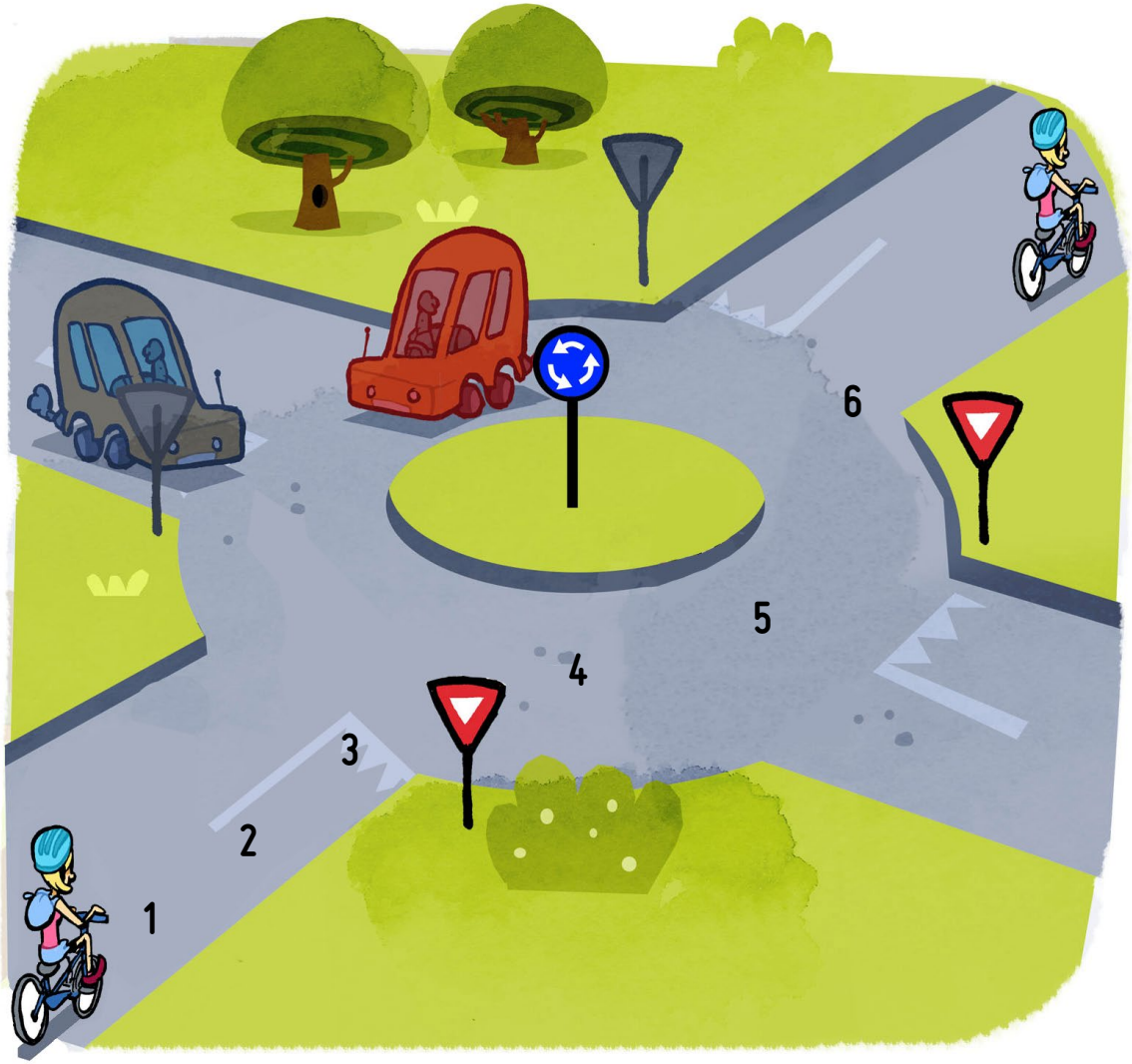
2 Il y a 6 étapes pour tourner à gauche en toute sécurité. Peux-tu les mettre dans l'ordre ?



Illustrations : Vincent Deruyck

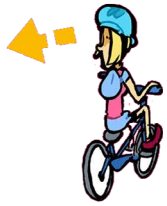


2 Il y a 6 étapes pour traverser un rond-point. Peux-tu les mettre dans l'ordre ?

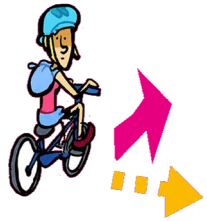


a. Se décaler

b. Rouler au milieu de la bande

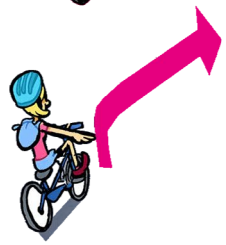


c. Regarder derrière



d. Vérifier **sa** priorité

e. Céder le passage aux usagers déjà engagés dans le rond-point



f. Tendre le bras droit et sortir à +/- 1 mètre du bord

3

Sûr ou dangereux Dans cette situation, explique si le comportement des cyclistes est sûr ou dangereux.

4 Ma place sur la chaussée

1. Sur quelle photo la·le cycliste est-elle·il la·le mieux positionné·e ? Pourquoi ?

A.

B.

C.

5.1 Remonter une file de voitures

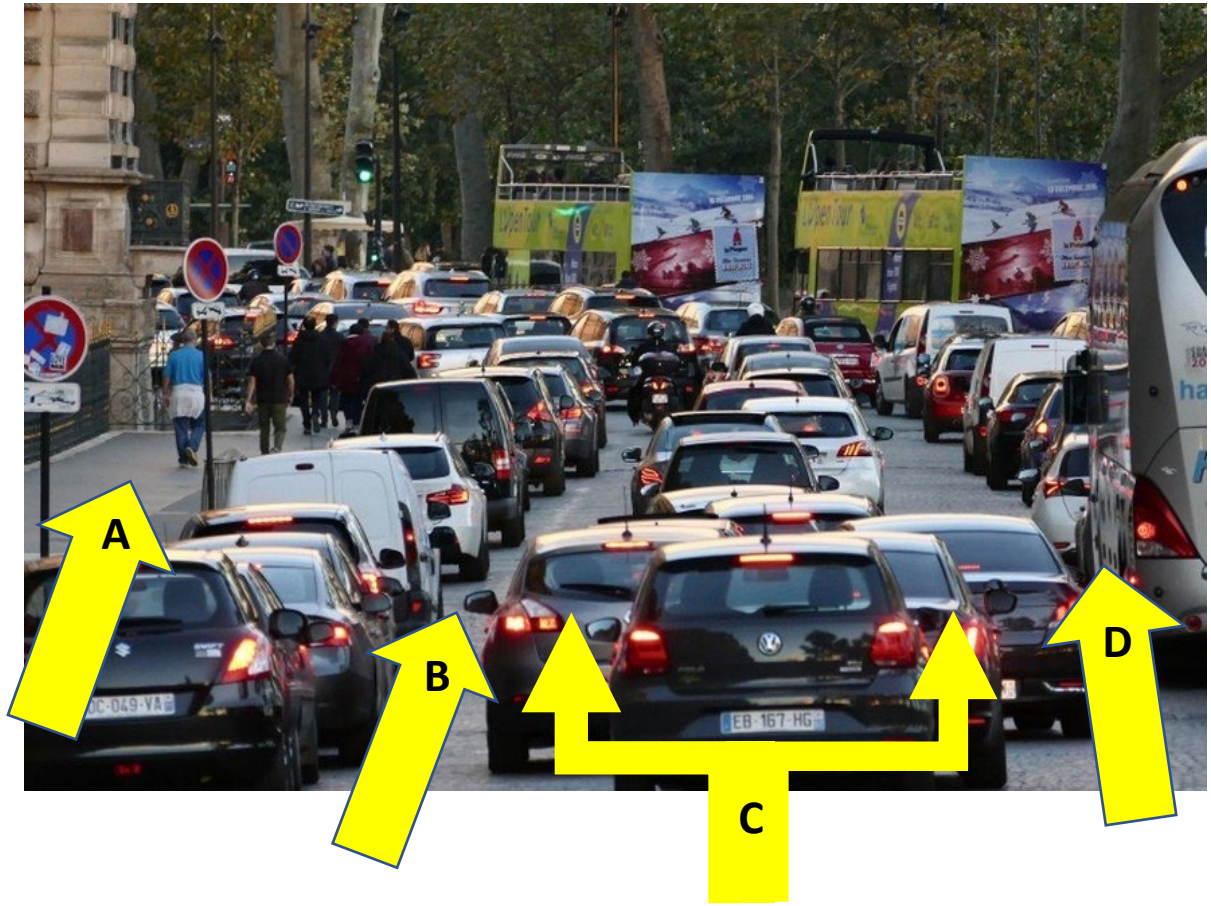
Classez les différentes situations de la plus dangereuse à la plus sécurisée et justifiez vos choix ?
Pour remonter ces voitures à l'arrêt, le cycliste peut :

a. rouler sur le trottoir ;

b. remonter uniquement par la gauche ;

c. remonter au choix par la gauche ou par la droite ;

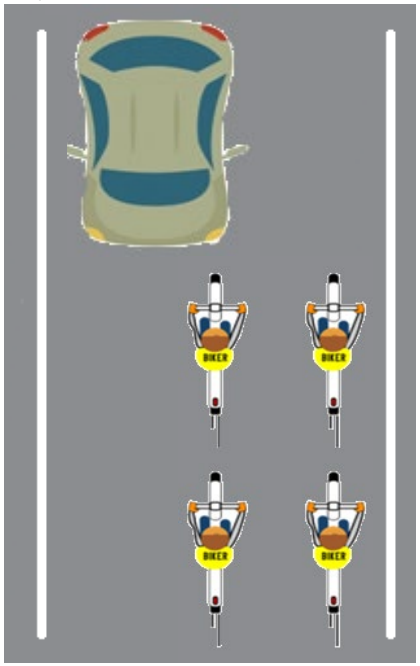
d. remonter uniquement par la droite.



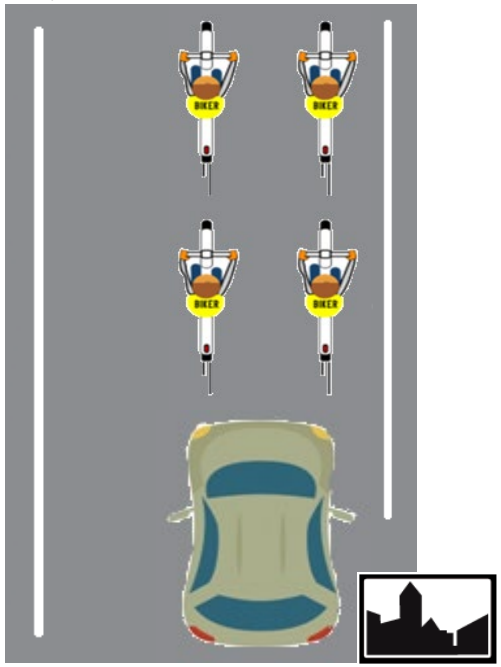
5.2 Rouler à plusieurs

Ces situations sont-elles correctes ?

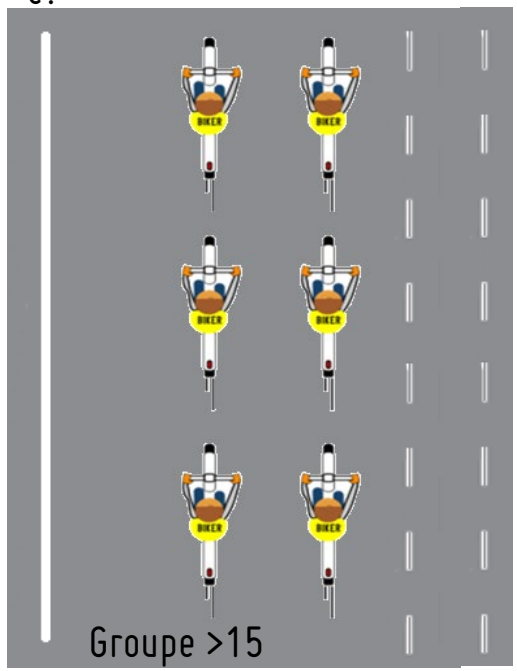
a.



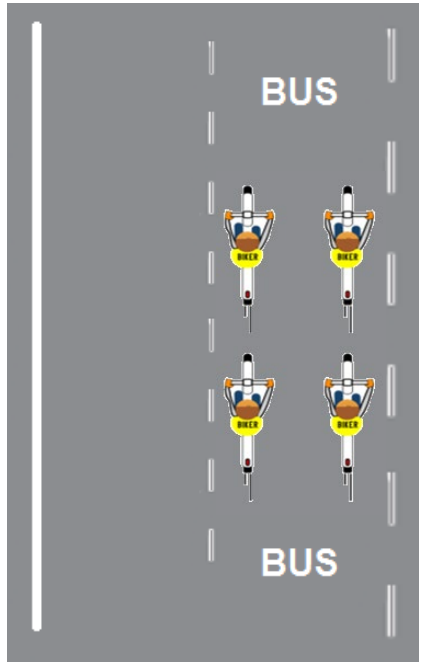
b.



c.



d.



Défis Vélo

Défis code de la route et sécurité routière
Première partie

Réponses

Classes : .....

Noms : .....

.....

.....

Pro Velo Wallonie

1. Qui est-ce ?

a = ... e = ... i = ...

b = ... f = ... j = ...

c = ... g = ... k = ...

d = ... h = ... l = ...

2. Recompose la pyramide des priorités (plusieurs possibilités par étage)

1 = ...

2 = ...

3 = ...

4 = ...

3.1. Que signifient ces marquages au sol ?

1 = ... 3 = ...

2 = ... 4 = ...

3.2. Balisage, qui suit quoi ?

1 = ... 3 = ...

2 = ... 4 = ...

4. SUL, ZAC, agglomération...

1 = ... 3 = ...

2 = ...

5. Quels sont les éléments obligatoires pour rouler à vélo sur la route ?

.....

.....

Défis Vélo

Défis code de la route et sécurité routière
Deuxième partie

Réponses

Classes : .....

Noms : .....

.....

.....

Pro Velo Wallonie

1. Qui passe en premier ?

1er = ...

2e = ...

3e = ...

4e = ...

2.1. Il y a 6 étapes pour tourner à gauche, tu les connais ?

0 = Je roule à +/- 1 mètre du bord

1 = ... 4 = ...

2 = ... 5 = ...

3 = ... 6 = ... b ...

2.2 . Il y a 6 étapes pour traverser un rond-point, tu les connais ?

0 = Je roule à +/- 1 mètre du bord

1 = ... 4 = ...

2 = ... 5 = ...

3 = ... 6 = ...

3. Sûr ou dangereux

A = ... C = ...

B = ... D = ...

E = ... I = ...

F = ... J = ...

G = ... K = ...

H = ...

4. Ma place sur la chaussée

Réponse : .....

Pourquoi ?

4

5.1. Remonter une file de voitures

1.

2.

3.

4

5.2. Rouler à plusieurs. Ces situations sont-elles correctes ?

A. ✓ ✗ C. ✓ ✗

B. ✓ ✗ D. ✓ ✗

Défis Vélo

Défis code de la route et sécurité routière
Première partie

CORRECTION

A usage unique de l'enseignant

Pro Velo Wallonie

1. Qui est-ce ?

a = 6	e = 9	i = 2
b = 7	f = 10	j = 1
c = 3	g = 11	k = 12
d = 8	h = 5	l = 4

2. Recompose la pyramide des priorités (plusieurs possibilités par étage)

1 = h

2 = i

3 = b, c, d, e, f, g, j

4 = a

3.1. Que signifie ces marquages au sol ?

1 = d	3 = a
2 = c	4 = b

3.2. Balisage, qui suit quoi ?

1 = b	3 = c
2 = d	4 = a

4. SUL, ZAC, agglomération, ...

1 = c	3 = c

2 = a, b, c

5. Quels sont les éléments obligatoire pour rouler à vélo sur voirie ?

a, b, g, k, l, d

Défis Vélo

Défis code de la route et sécurité routière
Deuxième partie

CORRECTION

A usage unique de l'enseignant

Pro Velo

Wallonie

1. Qui passe en premier ?

1er = c

2e = d

3e = b

4e = a

2.1. Il y a 6 étapes pour tourner à gauche, tu les connais ?

0 = Je roule à +/- 1 mètre du bord

1 = d

2 = c

3 = f

4 = e

5 = a

6 = b

2.2 . Il y a 6 étapes pour traverser un rond point, tu les connais ?

0 = Je roule à +/- 1 mètre du bord

1 = c

2 = a

3 = e

4 = b

5 = d

6 = f

3. Sûr ou dangereux

A = sûr

B = dangereux

C = dangereux

D = dangereux

E = dangereux

F = sûr

G = sûr

H = sûr

I = sûr

J = dangereux

K = sûr

4. Ma place sur la chaussée Réponse : a

Pourquoi ?

Le cycliste roule à droite, à +/- 1 mètre du bord et des voitures garées (attention aux portières qui pourraient s'ouvrir!). Il utilise les chevrons

5.1. Remonter une file de voiture

1. a
2. b
3. d
4. c

5.2. Rouler à plusieurs. Ces situations sont-elles correcte ?

A. ✗

B. ✓

C. ✓

D. ✗