

livret pédagogique

bloc initiation : s'équilibrer

validation par l'intervenant :

Mettre son casque

☐

Demander de l'aide pour le régler

☐

Indiquer les éléments simples de l'engin utilisé

☐

(guidon, roues, freins, pédales, selle)

Demander de l'aide pour les vérifier avant de s'en servir

☐

Reconnaître les catégories des panneaux

☐

( interdiction,  obligation,  danger)

Connaître la signalisation de quelques panneaux usuels

☐

( STOP,  sens interdit,  voie interdite,  piste cyclable)

Savoir agir à un feu tricolore 

☐

Être capable de maîtriser les fondamentaux

Mettre son engin sur ses roues

☐

Poser son engin au sol

☐

Faire le tour de son engin

☐

Promener son engin

☐

Monter et descendre de son engin à l'arrêt

☐

Se propulser efficacement

☐

Garder son équilibre en roulant

☐

Rouler droit

☐

Ralentir et s'arrêter au signal ou dans une zone ou sur une ligne

☐

Changer de direction

☐

Prendre des informations en roulant

☐

Conduire son engin sur un parcours

☐

Pour valider ce bloc, j'ai utilisé



Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

livret pédagogique

bloc 0 : s'équilibrer

validation par l'intervenant :

Mettre son casque et demander de l'aide à un adulte pour le régler

☐

Indiquer les éléments simples de l'engin utilisé (guidon, roues, freins, pédales, selle)

☐

Demander à un adulte de vérifier que son engin est en état pour s'en servir

☐

Reconnaître les catégories des panneaux

☐

( interdiction,  obligation,  danger)

Être capable de maîtriser les fondamentaux

☐

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt

☐

Démarrer un pied au sol

☐

Conduire son vélo en ligne droite

☐

Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple

☐

Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée

☐

Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)

☐

Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier»

☐

Prendre des informations en roulant

☐

Être capable d'effectuer un virage à 90°

☐

Franchir un petit obstacle

☐

Changer ses vitesses

☐

Réalisé le : .../.../...

À:

Par:

livret pédagogique

bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

Être capable de mettre son casque et de le régler

☐

Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)

☐

Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette)

☐

Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)

☐

Être capable de maîtriser les fondamentaux

☐

Monter et descendre de son vélo à l'arrêt

☐

Démarrer un pied au sol

☐

Conduire son vélo en ligne droite

☐

Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple

☐

Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée

☐

Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)

☐

Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavalier»

☐

Prendre des informations en roulant

☐

Être capable d'effectuer un virage à 90°

☐

Franchir un petit obstacle

☐

Changer ses vitesses

☐

Réalisé le : .../.../...

À:

Par:

livret pédagogique

bloc 2 : savoir circuler

validation par l'intervenant :

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos

☐

Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation

☐

Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours

☐

Identifier les principaux panneaux signalétiques (stop, céder le passage...)

☐

Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons

☐

Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route

☐

Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons

☐

Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes

☐

Réalisé le : .../.../...

À :

Par :

livret pédagogique

bloc 3 : savoir rouler à vélo

validation par l'intervenant :

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos

Emprunte la piste ou bande cyclable

Ne roule pas sur les trottoirs

☐☐☐

Être capable de circuler en respectant le code de la route

☐

Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route

☐

Être capable de rouler à droite sur la voie publique

☐

Être capable de rouler en groupe

☐

Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections

☐

Réalisé le : .../.../...

À:

Par: