

# fiche pédagogique

## BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)

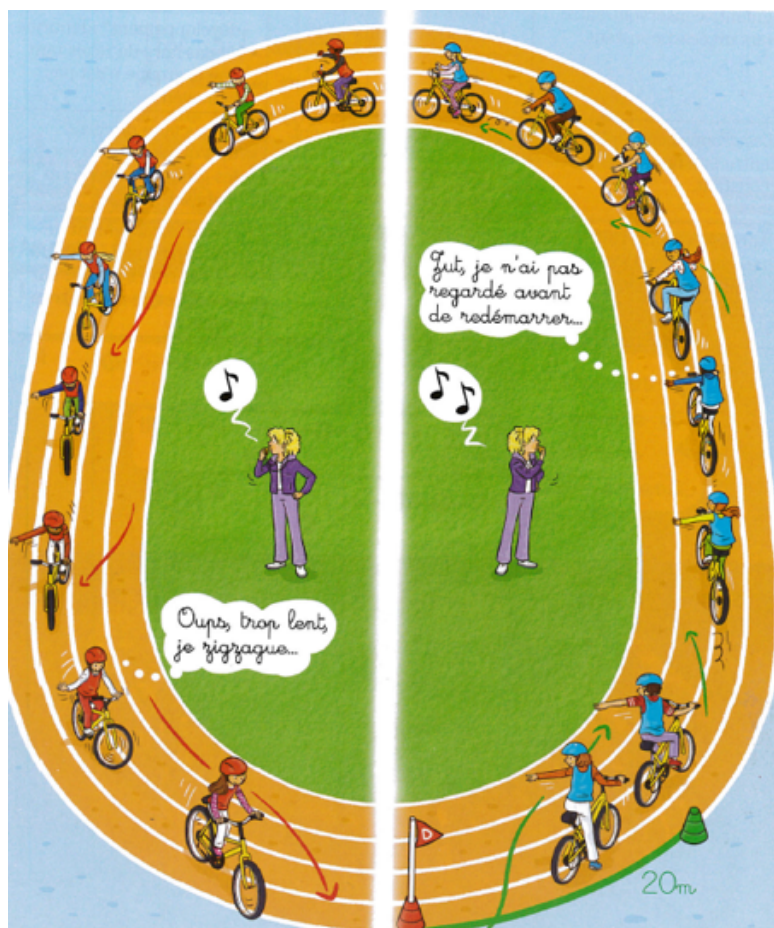
### COMPÉTENCES :

**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.

# fiche pédagogique

## 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



[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)