

## **MODULE D'APPRENTISSAGE CYCLO**

### **CYCLE 3**

#### **CM2**

**Pour progresser et réaliser une sortie sur route**

**NB : Ce module doit être mis en œuvre en lien avec le module  
« Formation des bénévoles »**



## SOMMAIRE du module C3 « sorties sur route »

<a href="#">Présentation du module</a>	<a href="#">p.3</a>
<a href="#">Choisir une allure – Rouler en groupe</a>	<a href="#">p.4</a>
<a href="#">Connaître et choisir les différents développements possibles</a> <a href="#">Manipuler le changement de vitesse</a>	<a href="#">p.5</a>
<a href="#">Rouler en groupe en toute sécurité – « Tourne à droite »</a>	<a href="#">p.6</a>
<a href="#">Rouler en groupe en toute sécurité – « Tourne à gauche »</a>	<a href="#">p.7</a>
<a href="#">Sorties d’une demi-journée</a>	<a href="#">p.8</a>
<a href="#">Sortie d’une journée</a>	<a href="#">p.9</a>
<a href="#">Réglementation et organisation</a>	<a href="#">p.10</a>
<a href="#">Rouler sur route de campagne</a>	<a href="#">p.11</a>
<a href="#">Rouler en ville</a>	<a href="#">p.12</a>
<a href="#">Plan de route</a>	<a href="#">p. 13</a>
<a href="#">Plan de coupe</a>	<a href="#">p. 14</a>

## PRÉSENTATION du module « sorties sur route »

**DURÉE** du module : minimum 6 séances.

### LIEUX :

- sur un circuit défini par l'enseignant.  
Il sera nécessaire de prévoir un dispositif de sécurité :
  - des adultes agréés par le DASEN (formation dispensée par le CPC-EPS)
  - des adultes autorisés par le directeur, placés sur le circuit à des points stratégiques et chargés de signaler la présence d'enfants à d'éventuels automobilistes.
- sur route (itinéraire défini par l'enseignant) : avec adultes agréés par le DASEN (cf. réglementation pour le taux d'encadrement).

### MATÉRIEL :

Vélos de route ou VTT, en bon état et conforme à la **réglementation**. Casque cyclo obligatoire et en bon état. Gilets réfléchissants fortement préconisés.

### ORGANISATION de la classe :

**Sur circuit** : toute la classe sur le circuit (rouleurs, observateurs, contrôleurs selon les situations).

**Sur route** : Lors des sorties sur route, les groupes d'élèves constitués par l'enseignant, doivent être encadrés par des adultes (enseignants, ETAPS, parents agréés),

NB : pour les intervenants extérieurs à agréer, formulaire E à demander au CPC-EPS.

### LE PROJET PÉDAGOGIQUE :

L'activité cyclo sur route, impliquant la présence d'intervenants agréés, nécessite l'élaboration d'un projet à envoyer à l'IEN.

Il est indispensable d'obtenir l'autorisation écrite des parents et de les informer du projet, dès le début de l'année scolaire, pour obtenir leur accord et leur aide (équipement des enfants, vérification des vélos, encadrement...).

### Echéancier possible :

- septembre : réunion d'information des parents - Accord écrit.
- mars/avril : formation des intervenants
- avril : 1 ou 2 séances sur circuit défini
- mai : première sortie sur route (5 à 10km)
- sorties ½ journée (20 à 25 km)
- juin : sortie d'1 journée (40 à 60 km)

### PRÉ-REQUIS :

Les enfants doivent avoir acquis les compétences décrites dans la première partie du module cycle 3. Sinon, il sera nécessaire de reprendre des situations proposées. Une séquence « test initial » est donc nécessaire (voir module cyclo - Niveau de compétences 1).

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

La séance sera présentée et préparée en classe pour étudier les itinéraires, établir des plans de route et fixer les règles de sécurité.

Un bilan en fin de séance doit être envisagé en salle de classe. Ce moment permet également de prévoir la séance suivante.

## FICHE D'ACTIVITÉ

### *CHOISIR UNE ALLURE – ROULER EN GROUPE*

**OBJECTIFS** : rouler longtemps - s'adapter à une allure - respecter des consignes dans un groupe

#### **DESCRIPTIF DE LA SITUATION**

##### Individuellement :

Sur un parcours plat (stade, abords de l'école, piste cyclable...), rouler à une allure choisie pendant 15 minutes.

Organisation : classe complète sur le parcours avec deux sens de circulation différents.

##### Par groupes de niveaux :

A l'issue de la première activité, des groupes de niveaux sont constitués en fonction des allures constatées (2 adultes accompagnateurs agréés par groupe) – Cf. **C. n°99-136 du 21-9-1999**.

Chacun des groupes choisit une allure qu'il devra respecter sur une durée de 30 minutes en appliquant les consignes suivantes :

- ne pas zigzaguer
- signaler les changements de direction
- respecter l'espace de sécurité (environ 1,50m)
- ne pas freiner brutalement.
- ne pas doubler (sauf si un changement de meneur est prévu).
- signaler un obstacle.
- s'arrêter en file au signal de l'adulte accompagnateur.

##### VARIANTES :

- *Les allures*
- *Le temps de parcours.*

## FICHE D'ACTIVITÉ

### *MAITRISE ET PILOTAGE*

**OBJECTIF** : utiliser le dérailleur (plateaux et vitesses) et aborder la notion de développement

#### **DESCRIPTIF DE LA SITUATION**

Sur un parcours plus ou moins vallonné :

- choisir et essayer le développement le plus facile disponible sur sa bicyclette (aborder les notions de plateaux et de pignons).
- choisir et essayer le développement le plus difficile.
- faire le bilan : à quel moment les utiliser ? (en montée, en descente...)

Chacun choisit, en fonction de ses capacités, un développement adapté au parcours proposé et essaie de le conserver pendant 15 minutes (à la fin des 15 minutes, faire le point et envisager une stratégie pour la sortie future, en fonction des difficultés à venir).

#### VARIANTES :

- *Le temps de parcours*
- *Manipulation des changements de vitesses (passer à la vitesse supérieure, inférieure à un signal donné).*
- *Manipulation des changements de plateaux*
- *Proposition d'un circuit avec relief pour mieux ressentir l'obligation du changement de vitesse.*

## FICHE D'ACTIVITÉ

### *LES SORTIES SUR ROUTE*

#### *Tourne à droite*

**OBJECTIF** : être confronté à la circulation routière et rouler en groupe en toute sécurité.

**DESCRIPTIF DE LA SITUATION :**

Parcours de 5 à 10 km à partir de l'école qu'il est recommandé d'effectuer, avec une majorité de « **tourne à droite** ».

L'accent est mis sur :

- les arrêts du groupe (stop, feux,...)
- les comportements dans les carrefours.
- la file indienne et le respect des distances.
- la communication entre les différents membres du groupe.

Ces points sont à préparer en classe à partir d'un plan du circuit et sont à communiquer aux adultes agréés.

## FICHE D'ACTIVITÉ

### *LES SORTIES SUR ROUTE*

#### *Tourne à gauche*

**OBJECTIF** : être confronté à la circulation routière et rouler en groupe en toute sécurité.

**DESCRIPTIF DE LA SITUATION :**

Il peut s'agir du même circuit que la fiche précédente mais dans le sens inverse.

Parcours de 5 à 10 km à partir de l'école qu'il est recommandé d'effectuer, avec une majorité de « **tourne à gauche** ».

L'accent est mis sur le fait de couper l'axe de circulation pour tourner à gauche.

Il sera demandé aux élèves de réinvestir les points suivants :

- les arrêts du groupe (stop, feux,...)
- les comportements dans les carrefours.
- la file indienne et le respect des distances.
- la communication entre les différents membres du groupe.

Ces points sont à préparer en classe à partir d'un plan du circuit et sont à communiquer aux adultes agréés.

## FICHE D'ACTIVITÉ

### *LES SORTIES SUR ROUTE*

#### *SORTIES SUR ROUTE D'UNE DEMIE- JOURNÉE (Prévoir plusieurs sorties)*

**OBJECTIF** : rouler sur route, sur une distance de 20 à 25 kilomètres

**DESCRIPTIF DE LA SITUATION :**

Au cours de cette sortie sur route, l'accent sera mis sur les points suivants :

- constituer des groupes de niveaux.
- respecter les consignes données.
- respecter le plan de route élaboré en classe et précisant les points suivants :
  - horaires
  - routes utilisées
  - villages traversés
  - sites remarquables
  - particularités du parcours (montée difficile, carrefours dangereux, pentes...)
  - points de regroupement.



## FICHE D'ACTIVITÉ

### *SORTIE SUR ROUTE D'UNE JOURNÉE*

**OBJECTIF** : programmer l'itinéraire et la logistique d'une sortie puis la réaliser sur un parcours d'environ 50 km sur une journée.

#### **DESCRIPTIF DE LA SITUATION :**

Avant d'organiser une sortie sur route avec ma classe, je pense à :

- envoyer le projet à l'IEN
- prévoir les accompagnateurs agréés en nombre suffisant.
- procéder à la vérification des bicyclettes lors d'une séance préparatoire proche de la sortie.
- Préparer les plans de route précis (photocopie de carte avec parcours surligné).
- Préparer les trousse à pharmacie et les kits de réparation.
- Préparer une fiche par adulte comportant l'organisation générale de la sortie : horaires, arrêts prévus, nom des enfants, N° de téléphone utiles (école, gendarmerie, médecin, responsable du groupe...)
- Réfléchir à l'utilité d'un véhicule suiveur (transport du ravitaillement, vêtements de pluie, nécessaire de réparation,...) qui pourrait rejoindre les différents points d'arrêt prévus sur le parcours.

Au cours de cette sortie finale, on évaluera les compétences suivantes :

- rouler en groupe (maîtrise + respect des consignes)
- gérer son effort sur une durée longue (être à l'aise sur l'ensemble du parcours)
- respecter un plan de route (horaires, arrêt, itinéraire...)
- s'adapter à l'environnement (circulation, incidents, relief...)
- régler et réparer sa bicyclette
- valider les compétences de l'APER

## FICHE D'ACTIVITÉ

### LA RÉGLEMENTATION

#### ORGANISATION DE LA CLASSE

##### A - Groupes homogènes.

Le taux minimum d'encadrement pour le cyclisme sur route (activité à encadrement renforcé), tel que défini par la **circulaire n°99-136 du 21-9-1999**, est le suivant : jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe, plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé\* ou un autre enseignant et, au-delà de 12 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé\* ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves.

*\* L'agrément d'un intervenant bénévole est lié à la participation à une formation spécifique organisée par le CPC-EPS de la circonscription concernée.*

##### B - Rôle du véhicule

Il assure le transport :

- du ravitaillement
- d'outils nécessaires à des réparations
- de bicyclettes permettant des échanges en cas de problème

Il doit stationner sur les zones d'arrêt prévues dans le plan de route ou sur des espaces ne gênant ni la circulation, ni le passage des groupes.

Il doit retourner sur l'itinéraire si un groupe n'est pas au rendez-vous prévu.

Il ne doit pas suivre un groupe sous peine de gêner la circulation.

##### C - En cas d'incident ou d'accident :

Le groupe s'arrête dès que les conditions le permettent (un adulte avec le groupe, l'autre avec la victime de l'incident ou de l'accident)

Attente si nécessaire du véhicule pour réparation ou échange de vélos ou de petits soins.

Lors d'une crevaison, réparer sur le bas-côté.

En cas d'accident nécessitant le transport de l'enfant, appeler les services d'urgence (15, 18 ou 112)

Utilité du téléphone portable : il est évident que la communication entre les groupes et le véhicule en serait facilitée.

Il est donc vivement recommandé pour toutes les activités physiques de pleine nature.

## ***ROULER SUR ROUTE DE CAMPAGNE***

Il est nécessaire pour les adultes de reconnaître le parcours.

Cette reconnaissance minutieuse dictée par la recherche des conditions de sécurité permettra la connaissance :

- des carrefours dangereux
- des portions de route étroites ou dangereuses
- des cassis et dos d'âne, nids de poules ou gravillons
- des fortes descentes
- des lieux d'arrêts
- des curiosités, des points de vue

### **Organisation :**

- enfants en file indienne, espacés régulièrement (environ 2m)
- un enfant meneur a été désigné. Il doit rouler régulièrement et permuter selon les consignes données par l'enseignant avant le départ.
- placer l'enfant le moins compétent du groupe en 2ème position
- les 2 adultes, en queue, légèrement décalés (sauf dans des conditions délicates et inadaptées au niveau du groupe et pour lesquelles un des adultes reprend la tête).

### **Interventions des adultes :**

- dès que l'allure est trop rapide (essoufflement excessif de certains, espace trop grand entre 2 enfants), l'un des adultes reprend la tête pour redonner le bon tempo puis il rejoint la queue.
- A la suite d'un incident impliquant l'arrêt d'un enfant, l'un des adultes reste avec cet enfant et l'autre prend la tête du groupe pour rechercher une aire de stationnement et attendre le retour des autres (ou les consignes données par le conducteur du véhicule). En cas d'arrêt trop long, l'adulte seul peut exceptionnellement poursuivre son chemin avec le groupe. (voir incident – accident).
- si la route monte, un adulte prend la tête et monte à la vitesse du meilleur. Les enfants sont autorisés à monter à leur rythme. Dès le sommet, l'adulte recherche une aire de stationnement et attend le groupe. Le deuxième adulte reste en queue (montée possible en poussant son vélo selon le niveau des enfants).
- si la route descend (fort dénivelé), un adulte prend la tête pour imprimer une allure permettant au groupe de rester en file indienne et à chaque enfant de descendre avec aisance. Demander à augmenter la distance entre chaque enfant (10m environ).

### **Rappel :**

- la pédale intérieure au virage doit être en haut
- le freinage se fait avec les 2 freins simultanément et progressivement
- 2 groupes doivent être distants d'au moins 20m. Si un groupe doit dépasser un autre, un adulte prend la tête de chacun des groupes. Le groupe doublé ralentit pendant le dépassement choisi par l'adulte du 2ème groupe (faire partir le groupe fort d'abord, avec, peut être, un itinéraire plus long).

## ***EN VILLE***

Un adulte est en tête, l'autre en queue lors des premières sorties.

Choisir l'itinéraire le plus adapté : le plus court et le moins dangereux.

**Principe général :** Dès que la situation est jugée trop difficile (feux - traversées...), le groupe met pied à terre et effectue la traversée par le passage piéton.

L'adulte qui roule en tête fait plus particulièrement attention :

- aux véhicules stationnés avec conducteur ou/et passagers (se signaler avec la sonnette au passage)
- aux feux (savoir anticiper) :
  - le groupe entier pourra-t-il passer ?
  - Dans le cas contraire, s'arrêter pour :
    - attendre le bon moment (s'arrêter à l'orange, privilégier le début du feu vert).
    - savoir protéger (si cela est nécessaire, en se plaçant en « barrage » pour permettre le passage des enfants).

Dans certains cas, on peut imaginer que le groupe se subdivise en 2 sous-groupes (avec chacun un adulte) sur une distance fixée à l'avance.

## **L'ITINÉRAIRE**

Les circuits seront plutôt du type « corde à droite » (dans le sens des aiguilles d'une montre).

L'itinéraire (ou les itinéraires) a été choisi par le maître qui a mené un travail spécifique avec les enfants (carte, itinéraire, plan de route).

Chaque adulte doit connaître l'itinéraire précis de sa sortie et l'avoir reconnu.

Les arrêts prévus sont repérés ainsi que les temps de pause et le ravitaillement.

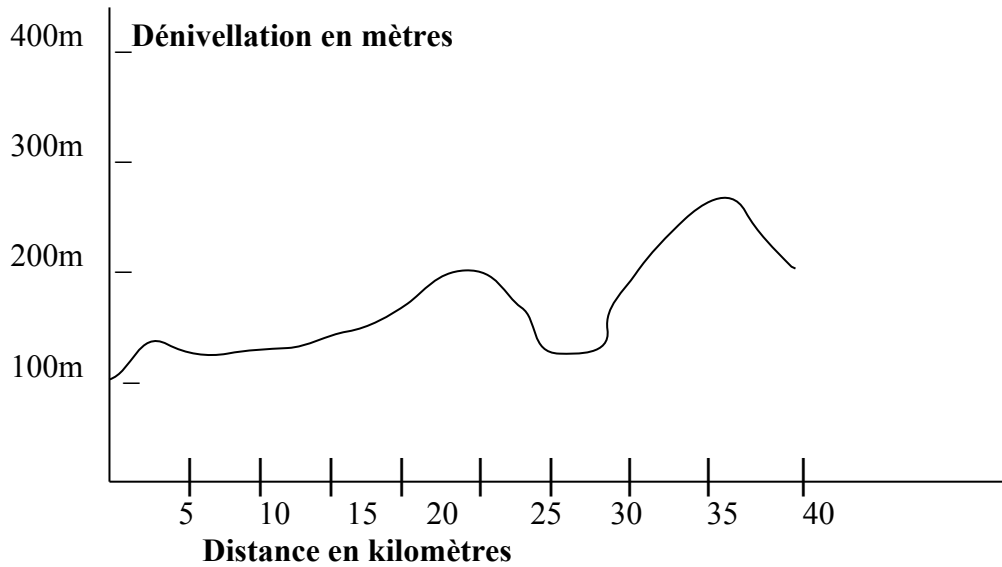
La réunion d'information est le moment propice à cette préparation pratique.

***PLAN DE ROUTE***

**TABLEAU DESCRIPTIF :**

VILLE	DIRECTION	KM partiel	KM total	HORAIRE	OBSERVATIONS

## PLAN DE COUPE



### EVALUER LA PENTE : CALCUL EN POURCENTAGE

Pour calculer la pente d'un trajet, il suffit d'appliquer la formule suivante :

$$\text{Pente (\%)} = \frac{\text{Dénivelé (m)}}{\text{Longueur parcourue (m)}}$$

**Dénivelé** = Hauteur totale entre le point d'arrivée et le point de départ.

#### Exemple :

Soit deux points sur une carte :

**A** est à 450 m d'altitude et **B** à 600 m.

La distance entre **A** et **B** est de 4,5 km, c'est-à-dire **4 500 m**.

Dénivelé : **B - A** => 600m - 450m = **150m**

Pente entre le point **A** et le point **B** : **150 m / 4 500 m = 3,3%**