

# GUIDE DE L'ANIMATEUR

## UN ATELIER DE CYCLISME URBAIN / ENFANT ET PARENT

**THÈME : VOIR ET ÊTRE VU**

**NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 10 ENFANTS (ET 10 PARENTS)**

Total : deux groupes de 11 personnes sur route incluant instructeurs (la loi autorise 15).

**MATÉRIEL À APPORTER : CASQUE, VÉLO, EAU, VÊTEMENTS ADÉQUATS**

Deux sessions de 90 minutes chacune.

Les instructeurs demeurent disponibles 30 minutes supplémentaires afin de répondre aux questions.

### **COURS 1 • DÉVELOPPER DES HABILITÉS**

#### **INTRODUCTION**

##### **• Instructeurs**

- Présentation des instructeurs

##### **• Participants**

- Qui a roulé sur une piste cyclable?
- Qui a roulé sur la rue?
- Qui a roulé sur le trottoir?
- Qui est déjà allé à l'école à vélo?

##### **• Cours**

- Ajustements du casque et du vélo
- Code de la sécurité routière (théorie)
- Parcours dans la cour

### **AJUSTEMENTS (ACTIVITÉ)**

#### **1. Casque**

- Certifié ACNOR (CSA), ANSI, SNELL, ASTM, SEI
- Ajusté, stable et confortable (ne doit pas balloter)
- Espace de deux doigts entre le casque et les sourcils
- Y de la sangle autour des oreilles, sangle assez serrée, avec un espace de deux doigts sous le menton
- Remplacement du casque après un impact ou après cinq ans

#### **2. Vélo**

- Grandeur du cadre : minimum 2-3 cm plus bas que l'entrejambe lorsque debout (vélo de montagne : 5 cm)
- Hauteur de la selle : lorsque talon sur pédale en bas, jambe doit être en extension; (on doit exercer une légère flexion en pédalant) (enfant : pouvoir mettre ses pieds au sol)
- Angle de la selle : horizontal (la selle peut être légèrement inclinée vers l'avant pour les femmes)
- Hauteur du guidon : même hauteur que la selle (enfant : possiblement un peu plus haut)
- Angle des manettes : dans le prolongement des mains
- Leviers de freins : niveau des phalanges; freins à retropédalage pour les jeunes enfants

### 3. Freins

- Fonctionnement
- Position des patins

### 4. Pression des pneus

- Selon les indications sur le pneu, afin de diminuer les risques de crevaison et la résistance

### 5. Réflecteurs

- Avant : blanc
- Arrière : rouge
- Roue avant : jaune
- Roue arrière : rouge
- Pédales : jaune
- Soir et nuit : phare blanc avant, feu rouge arrière

## CODE DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE (THÉORIE)

LE VÉLO EST UN VÉHICULE.

- Rouler à droite, sur la chaussée.
- Rouler dans le même sens que les automobiles.
- Respecter les sens uniques.
- Arrêter aux feux rouges et aux arrêts, regarder à gauche, à droite et encore à gauche avant de repartir.
- Céder le passage aux piétons.
- Rouler sur une bande, une voie ou une piste cyclable si celle-ci longe la route.
- Communiquer clairement ses intentions : arrêter, tourner, changer de voie, dépasser, etc.
- Regarder par-dessus son épaule avant de changer de voie ou de direction.
- Prendre sa place : un cycliste prend un mètre de large.

## PARCOURS DANS LA COUR DE L'ÉCOLE (ACTIVITÉ)

1. Rouler en ligne droite.
2. Rouler en ligne droite et regarder par-dessus son épaule gauche/droite.
3. Rouler en ligne droite : un coup de sifflet, regarder à gauche; deux coups de sifflet, regarder à droite.
4. Rouler en ligne droite, regarder par-dessus l'épaule gauche/droite et identifier une couleur.
5. Changer de direction.
6. Un coup de sifflet : tous arrêtent.
7. Autre coup de sifflet : tous repartent.
8. Arrêter « au coin », signaler l'intention d'arrêter, regarder à gauche, à droite et encore à gauche. Si OK, tourner à gauche.
9. Changer de direction.
10. Arrêter « au coin », signaler l'intention d'arrêter, regarder à gauche, à droite et encore à gauche. Si OK, tourner à droite.

## CONCLUSION

**Remettre à chacun les exercices sur papier afin de compléter à la maison.**

- Panneaux de signalisation
- Questionnaire sur la sécurité à vélo
- Indications de la main
- Mots cachés

## PÉRIODE DE QUESTIONS

## **COURS 2 • EXERCER LES HABILITÉS**

### **INTRODUCTION**

- Questions sur le cours précédent?
- Questions sur les exercices?

### **RÉVISION DE LA SIGNALISATION ROUTIÈRE**

- Panneaux de signalisation
- Indiquer ses intentions : indications de la main

### **INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ (THÉORIE)**

- Contact visuel avec l'automobiliste
- Ouverture des portes des véhicules stationnés
- Rouler en ligne droite juste assez loin du trottoir ou des voitures stationnées
- Dégager la piste ou la rue pour arrêter
- Rouler en groupe :
  - Rouler à la file, un par un
  - Signaler ses intentions
  - Éviter de dépasser
  - Signaler les obstacles
- Fanion sur bicyclette d'enfants : meilleure visibilité
- Support ou porte-bagage : ne pas porter un sac sur le dos (attention aux sangles)

### **PARCOURS DANS LE QUARTIER (ACTIVITÉ)**

- Chef de file
- Enfant en avant de son parent, enfant en arrière de son parent
- En file serrée.

### **Lorsque le feu passe au jaune, ARRÊTER, tous attendront**

1. Rue
2. Arrêt, regarde à gauche, à droite et encore à gauche; si OK, redémarrage
3. Feux de circulation, arrêt si feu jaune ou rouge
4. Virage à droite, arrête, regarde à gauche, à droite et encore à gauche; si OK, redémarrage
5. Virage à gauche pour un virage en « L », traversée de la rue, remise en position perpendiculaire et traversée de l'autre rue
6. Piste cyclable
7. Retour dans la cour d'école

### **CONCLUSION**

Commentaires

### **PÉRIODE DE QUESTIONS**