

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Carnet de progression KID BIKE

Une initiative UFOLEP pour le développement du vélo auprès des enfants.



Fédération sportive de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



Ce carnet de progression appartient à :

NOM : Prénom :

Association / école / commune :

Carnet délivré le :

Ma photo :



Mon vélo :





Pourquoi apprendre à rouler ?

*Le vélo
est le premier moyen de
mobilité pour l'enfant pour aller à l'école, au
club de sport, chez les amis,*

*A travers le dispositif « kid bike », l'enfant sera sensibilisé
aux déplacements, à la sécurité routière, aux bons
comportement, dans une démarche d'apprentissage et de
perfectionnement technique ; et ce quel que soit les
usages du vélo (sportif, récréatif ou utilitaire).*

5 niveaux de progression

Ce carnet est dédié aux 2 premiers niveaux (maillons blanc et vert) pour la découverte et l'apprentissage du «Savoir Rouler».

Initiation en club
ou structures
éducatives
(école, centre de loisirs,
activités périscolaires)

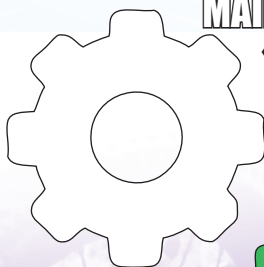
Permis
du jeune cycliste

Perfectionnement
en club

Parcours du
jeune VTTiste

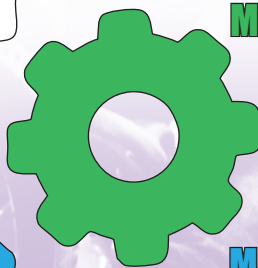
MAILLON BLANC

«Je découvre»



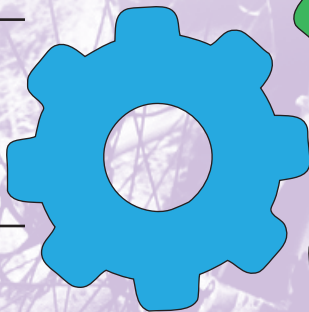
MAILLON VERT

«J'explore»



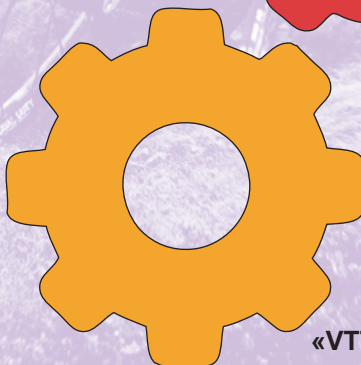
MAILLON BLEU

«Je pilote»



MAILLON ROUGE

«VTTiste confirmé»



MAILLON JAUNE

«VTTiste expérimenté»

4

Niveau 1 – Maillon Blanc

Thème : Découverte des fondamentaux de l'activité



Démarrage et déplacement



Je relève mon vélo et le déplace sans m'asseoir sur la selle

Je m'assois sur la selle et je fais rouler mon vélo :

- en poussant sur les deux pieds en même temps (simultané),
- en alternant pied droit et pied gauche.

Je prends de la vitesse et je roule le plus loin possible sans toucher le sol avec mes pieds

Je m'arrête dans une zone précise :

- je m'arrête avec les pieds,
- je m'arrête en utilisant le frein.

Equilibre et pilotage



Je me déplace et je pilote mon vélo en fonction des obstacles :

- je roule sans m'arrêter sur un parcours en forme de carré (environ 4 m de côté) et dans les 2 sens,
- je roule sans m'arrêter sur un parcours en forme de huit,
- je slalome entre des plots espacés de 2 m chacun,
- je passe entre 2 marques posées au sol (parallèles, en entonnoir,...),
- je franchis une «rivière» sans poser les pieds au sol.

Connaissances techniques et mécaniques



Je connais et je nomme des éléments du vélo et des équipements de protection :

- guidon, cadre, roue, selle, poignée de frein,
- casque.

Il n'y a pas qu'une seule façon de rouler !

Draisienne



(c) Ludmilla RIDOIN

L'enfant **progress**e en cohérence avec ses **capacités** et ressent, en quelques jours, le **plaisir** de la glisse. Il se déplace librement et sans aide extérieure.

Trottinette



(c) UFOLEP 44

Favorisez toutes expériences vécues par l'enfant lui permettant de se déplacer dans des formes d'actions et d'équilibres inhabituelles.

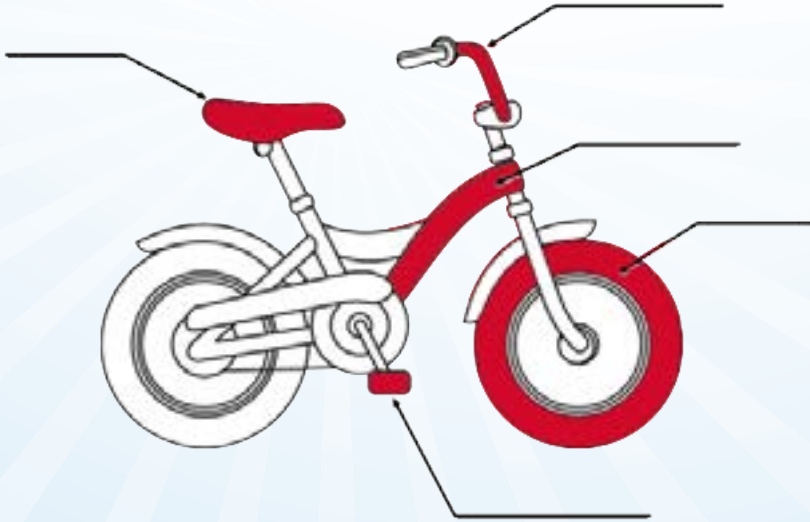
Draisienne et **trottinette**, mais également le **roller** ou le **skateboard**, le **ski**, le **snowboard**.

! Pour chacune de ces activités, optimisez la sécurité de votre enfant, équipez le systématiquement d'un casque et éventuellement de protections corporelles. !

Jouons Ensemble !



Ecris le nom des différents éléments de ton vélo



**Dessine toi sur
ton vélo**

Niveau 2 – Maillon vert

Thème : j'explore



Démarrage et déplacement



Je démarre en utilisant les pédales :

- je pousse avec les pieds pour démarrer puis je pose les pieds sur les pédales et je pédale,
- à l'arrêt, je positionne ma pédale en haut puis je démarre seul en appuyant sur cette pédale,
- je démarre seul avec la pédale droite ou gauche.

J'avance en ligne droite :

- je pédale pour prendre de la vitesse,
- je roule dans un couloir matérialisé,
- je roule dans un entonnoir matérialisé,

Je contrôle mon allure et ma vitesse :

- j'accélère dans une zone,
- je roule sans pédaler (roue libre),
- j'accélère dans une légère descente avant une courte montée.

Je freine pour m'arrêter :

- je freine progressivement d'un frein
- je freine progressivement des 2 freins
- je freine dans une zone (sans la dépasser)
- je freine pour m'arrêter, je pose les pieds et je repars.

Equilibre et pilotage



Je conserve mon équilibre tout en roulant :



- je retire un pied des pédales (puis l'autre, puis les deux),
- je retire un pied des pédales et le pose sur le cadre pendant 3 secondes,
- je lâche rapidement une main (droite ou gauche) pendant 3 secondes,
- je me lève de la selle et me rassois,
- je me lève et pédale debout,
- je me lève et maintiens les pédales parallèles au sol (à la même hauteur),
- je réalise un parcours simple et réponds à des énigmes.

J'adapte mon équilibre et mon pilotage en fonction des obstacles:

- je slalome entre plusieurs plots (écartement de 2 longueurs de vélo),
- je réalise un parcours en losange, sans m'arrêter,
- je réalise un parcours en « 8 » (5 - 6 m entre les plots), sans m'arrêter.



Franchissement d'obstacles

Je franchis des obstacles :

- je passe sur un obstacle simple (type dos-d'âne),
- je passe sur une série de lattes.



Connaissances techniques et mécaniques

Je connais et je nomme des éléments du vélo :

- chambre à air,
- valve,
- chaîne,
- patin de freins,
- pompe à vélo.



Je reconnais un dysfonctionnement simple (saut de chaîne, pneu dégonflé, réglage des freins) :

- je le signale à l'adulte,
- je propose une solution de réparation,
- je participe au regonflage d'une chambre à air.

Orientation et cartographie

Je me repère dans un milieu familier :

- je dessine un plan du lieu d'activité,
- je pose un objet dans un lieu précis et le reporte sur le plan,
- je suis un itinéraire balisé dans un milieu connu.



Prévention, sécurité routière et secourisme

Je connais le sens des principaux panneaux de signalisation :

- triangle rouge : un danger,
- rond rouge : interdiction,
- rond bleu : obligation,
- stop : arrêt absolu,
- feux tricolores.

Je sais m'équiper seul :

- je mets mon casque

Je réagis lors d'une situation d'urgence :

- j'identifie une situation d'urgence,
- j'alerte un adulte,
- je connais un numéro d'urgence.



≡ Jouons Ensemble ! ≡



3 situations où tu dois nommer les éléments pointés et reconnaître les problèmes









Jouons Ensemble !
Prévention et sécurité en roulant



Relis les numéros d'urgence aux services correspondants



•

• **15**



•

• **112**



•

• **18**

≡ Mes rencontres KID BIKE ≡

Date	Lieu	Ce que j'ai fait	Commentaires (niveau validé...)

LES DIX RÈGLES CITOYENNES DU KID BIKE

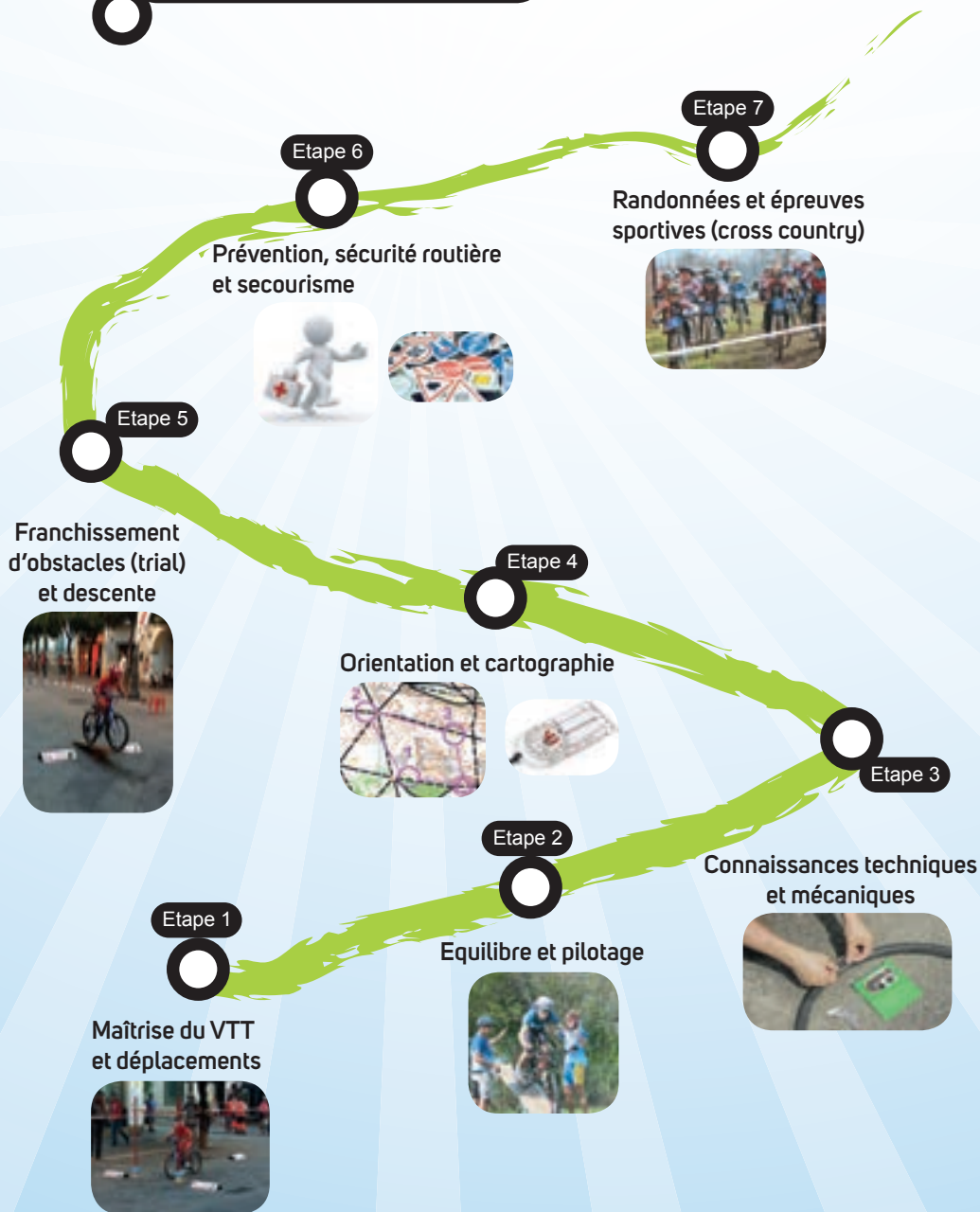
- 1 - Je n'emprunte que des routes, chemins, sentiers ouverts et autorisés.
- 2 - Je veille à ma sécurité et à celle des autres.
- 3 - Je respecte le code de la route (signalisation, priorités,...).
- 4 - Je maîtrise ma vitesse en toute circonstance.
- 5 - Je respecte la nature (faune et flore) et les espaces protégés.
- 6 - Je cède le passage aux autres usagers rencontrés (marcheurs, cavaliers,...), signale mon arrivée, ralentis à leur approche et les dépasse avec précaution.
- 7 - Je ne jette pas de débris en pleine nature, récupère les déchets et les emporte jusqu'à la prochaine poubelle.
- 8 - Je reste discret et courtois en toutes occasions.
- 9 - Je passe à distance des animaux en évitant de les effrayer.
- 10 - Je suis à l'écoute de mes sensations et ne roule pas au-dessus de mes forces.



M. L. L. / 2014



Parcours du Kid Bike



ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

**Ce carnet a été réalisé à partir des travaux menés par
le comité départemental UFOLEP des Deux-Sèvres**

Coordonnées du comité UFOLEP

