

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

KID BIKE

**CARNET DE
PROGRESSION**



*Une initiative UFOLEP pour le
développement du vélo auprès des jeunes.*

Pilotage

Maîtrise technique

Mécanique

Orientation

Trial

Prévention - sécurité

Cross Country

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



Ce carnet appartient à :

Nom :

Prénom :

Association/École/Commune :

.....

.....

Carnet délivré le :

5 niveaux de progression

Ce carnet est dédié aux 3 niveaux (maillons bleu, rouge et jaune) pour le perfectionnement technique au VTT.

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

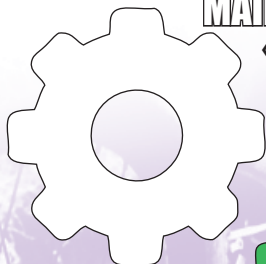
Permis
du jeune cycliste

Perfectionnement
en club

Parcours du
jeune VTTiste

MAILLON BLANC

«Je découvre»



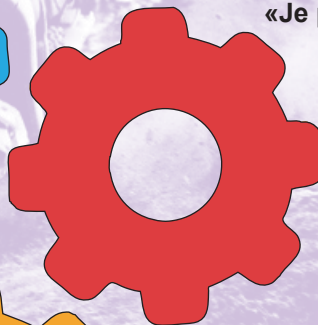
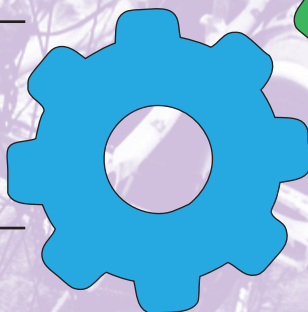
MAILLON VERT

«J'explore»



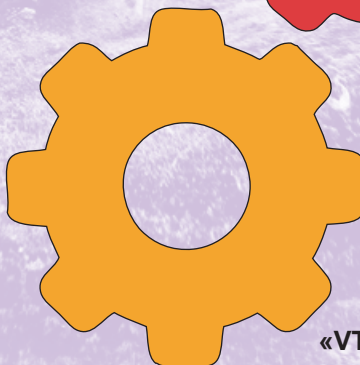
MAILLON BLEU

«Je pilote»



MAILLON ROUGE

«VTTiste confirmé»



MAILLON JAUNE

«VTTiste expérimenté»



Niveau 3 - Maillon bleu

Thème : je pilote

Maîtrise du VTT et déplacement

Je démarre rapidement et je conserve une trajectoire rectiligne

(pas d'écart intempestif, maîtrise du vélo) :

- je démarre à plat et j'accélère rapidement tout en maintenant une trajectoire rectiligne,
- je démarre en côte et j'accélère en me mettant en danseuse.

Je sais freiner, adapter ma vitesse, m'arrêter dans les situations suivantes :

- je freine et je relâche les freins pour maîtriser ma vitesse,
- je m'arrête au bout d'un entonnoir dans une zone matérialisée,
- j'accélère et je m'arrête pour faire tomber une première latte et sans faire tomber la seconde (les lattes sont posées sur des plots et espacées de 50cm),
- j'enchaîne des actions de freinage et d'arrêt (signaux sonores et/ou visuels) en roulant dans un groupe en ordre dispersé ou en file indienne,
- je m'arrête et porte mon vélo par-dessus un obstacle avant de repartir.

Equilibre et pilotage

Je reste en équilibre sur le vélo dans les situations suivantes :

- je me baisse pour passer sous un obstacle,
- je touche d'une main mon casque, mon dos, ma selle,
- je touche avec la main une cible placée à la hauteur des épaules,
- je pédale en danseuse,
- je lâche une main et je tends le bras sur un côté pendant 5s tout en pédalant,
- je dépose et/ou ramasse un objet à hauteur de selle, sans mettre le pied à terre,
- je stoppe et je maintiens mon équilibre (1 ou 2s)

les 2 pieds sur les pédales.



Je pilote mon vélo et slalome sans risque :

- je réalise différents parcours de slalom (ligne, en 8, en fleur, plot entre les roues,...),
- je réalise des virages en positionnant correctement ma pédale intérieure,
- j'effectue un parcours sinueux en accélérant ou en ralentissant au signal et sans toucher les bords matérialisés,
- je roule dans un carré à plusieurs.

Franchissement d'obstacles et descente

Je maîtrise plusieurs techniques de franchissement :

- je soulève (alléger) ma roue avant par une traction verticale sur le guidon et je franchis des lattes ou de petits obstacles (moins de 10 cm),
- je passe sur un tremplin (hauteur : 20 cm) debout sur les pédales / assis sur la selle (attention à la position des pédales qui doivent être parallèles au sol).

Je suis capable de passer une bosse moyenne

Randonnées et épreuves sportives

Je me déplace en groupe (je donne et je prends des informations sur mes camarades et mon environnement) :

- je prends une place dans une file et la conserve tout le long d'un circuit,
- je roule en prenant des informations sur mon environnement (signalétique),
- je donne des informations sur mes intentions de changement de direction et d'arrêt.

Connaissances techniques et mécaniques

- je sais m'équiper en fonction des conditions météorologiques,
- je choisis un engin adapté à ma taille et je sais régler la hauteur de la selle,



- je contrôle mon vélo et je connais les points de sécurité obligatoires (fonctionnement du système de freinage, pression des pneus, fonctionnement de l'éclairage et des dispositifs réfléchissants),
- je règle et j'attache seul mon casque.

Orientation et cartographie

Je m'oriente à partir d'une carte dans un espace semi naturel connu (parc, bois, ...):

- j'oriente ma carte (dans un lieu connu) et je suis un itinéraire (balisage),
- je me repère sur une carte simplifiée d'un site connu,
- je réalise un parcours en étoile,
- je pose et récupère des balises posées dans un espace connu,
- je lis et je sais construire un «cahier de route simplifié» (choix des directions).

Je connais et respecte les règles élémentaires d'usage lorsque j'évolue dans un milieu naturel (gestion des déchets, rester sur chemins et itinéraires balisés, éviter le dérangement de la faune sauvage, ...).

Prévention, sécurité routière et secourisme

Je respecte la signalisation :

- je connais les principaux panneaux de signalisation à respecter répartis en 4 catégories : **Dangers, Interdictions, Obligations, Indications,**
- je connais et je respecte les ordres de passage aux intersections,
- je connais les règles de priorité (stop, céder le passage, priorité à droite),
- je connais les règles de changement de direction (à gauche, à droite).

En cas d'accident :

- je sais prévenir les autres usagers de la route sans prendre de risque,
- je connais les numéros d'urgence adaptés.



≡ *A toi de jouer !* ≡

Dessine un itinéraire que tu réalises régulièrement (route, rond-point, intersection, ...) et positionne 5 signaux du code de la route



aller à l'école, chez les grands parents, au club de sport, ...



Quelles indications donnent ces panneaux ?



-----7



Niveau 4 - Maillon rouge

Thème : VTTiste confirmé

Maîtrise du VTT et déplacements

Je manie mon vélo dans les situations suivantes :

- je passe un témoin en roulant,
- je sais changer de vitesse avant / arrière et j'utilise correctement mes dérailleurs avant et arrière pour changer de vitesse,
- je change rapidement de direction à un signal ou à un repère donné.

J'adapte mon allure en fonction du relief :

- j'alterne les zones d'accélération et de décélération sur un terrain plat,
- je modifie ma vitesse et j'anticipe une montée ou une descente,
- je pédale en danseuse dans une côte.

Equilibre et pilotage

Je m'équilibre dans différentes situations :

- je maintiens mon vélo en position «arrêt» sans poser mes pieds au sol (4s),
- je réalise des parcours d'équilibre et de slalom (à faible vitesse et dans un léger devers),
- je déplace latéralement mon vélo en soulevant la roue avant.

Franchissement d'obstacles et descente

- avec de la vitesse, je soulève la roue avant et franchis un rondin de bois (10 cm) posé au sol.
- je saute d'un tremplin de 50 cm de hauteur (tout en soulevant la roue avant),
- je connais la position du descendeur,
- j'adapte ma vitesse et mon freinage à la difficulté de la descente (nombreux dérapages).

Randonnées et épreuves sportives

Je fais une sortie vélo en groupe (cross-country) avec les caractéristiques suivantes :

- je gère ma vitesse / allure pour maîtriser mon effort sur une randonnée de courte durée (objectif énergétique),



- je réalise une randonnée d'1h30 à faible dénivelé en milieu naturel,
- je réalise une épreuve de 20 min. à intensité élevée sur terrain plat,
- je surveille mon environnement et j'adapte mon allure et mon comportement (autres usagers de la voie, modification du milieu,...).

Connaissances techniques et mécaniques

Je sais préparer mon vélo :

- je démonte et remonte une roue,
- je répare une crevaison,
- j'identifie un défaut de freinage,
- je repère un mauvais réglage de dérailleur et différencie ce défaut entre avant et arrière,
- je lubrifie les éléments mobiles,
- je prépare ma trousse de réparation pour ma sortie.

Orientation et cartographie

Je me repère et me déplace sur des itinéraires balisés en :

- lisant une carte (échelle, symbole, types de balisage), j'identifie les principaux éléments du milieu naturel (eau, montagne, forêt, prairie, route, chemins,...),
- utilisant une boussole,
- réalisant un itinéraire légèrement balisé en milieu inconnu à partir d'une carte (relation carte / terrain),
- utilisant un «cahier de route» (direction, distance, éléments du milieu naturel...),
- retrouvant des balises qui figurent sur une carte.

Prévention, sécurité routière et secourisme

J'assure ma propre sécurité :

- j'adapte ma tenue vestimentaire aux conditions climatiques,
- je progresse en groupe et je change de place en toute sécurité lors d'un itinéraire ouvert à la circulation publique,
- je traverse une route en toute sécurité dans différentes situations,
- je recense les règles d'usage et de sécurité avant une sortie.



A toi de jouer !

Echelle : 1/10 000
Egnidistance : 5m



- D'après toi est-ce tu montes ou tu descends ? Quand tu vas : de B vers A ; de A vers D ; de D à E (en passant par le chemin) ; de C vers F ;
- Quel dénivelé sépare le point A du point B ? Quelle distance à vol d'oiseau ? Et le point F du point C
- Quelle caractéristique peux-tu identifier dans la zone D ?
- Trace une boucle réalisable à Vélo. Le départ et l'arrivée se situent au point C. Tu dois passer obligatoirement par les points E, D et F. Quelle distance approximative as-tu parcouru ?

10

Niveau 5 - Maillon jaune

Thème : VTTiste expérimenté



Maîtrise du VTT et déplacements

Je manie mon vélo dans différentes situations :

- je lâche les 2 mains du guidon tout en continuant à rouler sur un terrain non accidenté,
- je monte et descends en dévers en adaptant mon braquet de manière optimale.

Equilibre et pilotage

Je m'équilibre dans différentes situations :

- je lève la roue avant en restant assis, debout sur les pédales,
- je lève la roue arrière (avec ou sans action des freins),
- je fais sauter les deux roues en même temps et je franchis un obstacle de faible hauteur,
- je maîtrise le «sur place» et le «pédaler freiner».

Franchissement d'obstacles et descente

Je maîtrise plusieurs techniques de franchissement :

- je connais différents types d'obstacles naturels (rochers, gués, racines, ressauts) et j'anticipe verbalement les risques liés à leur franchissement (analyse des meilleures trajectoires),
- je passe une bosse haute,
- je passe un tremplin de 80 cm de hauteur,
- je descends un escalier (3/ 4 marches),
- je passe un secteur boueux en identifiant la meilleure trajectoire.

Je maîtrise plusieurs techniques de descente :

- je slalome en descente,
- je réalise des virages en épingle en descente.





Randonnées et épreuves sportives

Je fais une sortie vélo (cross-country) avec les caractéristiques suivantes :

- je réalise une randonnée de 2h à faible dénivelé en milieu naturel (+/-200),
- je réalise une épreuve de 30 min. à intensité élevée.

Connaissances techniques et mécaniques

Je sais réparer mon vélo :

- je change un pneu,
- je démonte et remonte la roue avant et arrière,
- j'utilise un dérive – chaîne,
- je règle les dérailleurs avant et arrière,
- je change une patte de dérailleur,
- je dévoile une roue,
- je change un câble (frein, dérailleur).

Orientation et cartographie

Je sais me repérer et me déplacer dans des espaces plus vastes :

- je lis les courbes de niveau, j'analyse les dénivelés et les distances sur une carte IGN,
- je prévois un plan de route d'un point à un autre (itinéraires, lieux, distances, ravitaillements, ...),
- j'utilise les outils GPS.

Prévention, sécurité routière et secourisme

Je signale et j'agis en cas d'accident

J'applique les règles du code de la route

J'identifie les risques liés à un projet de sortie et à un environnement particulier et j'adapte mon matériel, ma tenue et ma préparation en fonction

Prévention et sécurité en roulant

Quelques précautions à prendre avant une sortie encadrée

Pense à vérifier ton vélo, ton matériel de sécurité et ton kit de réparation,
Vérifie que ton casque soit en bon état et bien réglé,
Prépare ton bidon d'eau et ta barre de céréales ,
Informe toi de la météo et adapte ton équipement en conséquence,
Renseigne toi sur l'itinéraire prévu et la durée.



Deviens une sentinelle de la nature !

Au cours de ton activité, tu as identifié un problème de sécurité sur ton parcours (erreur de balisage, panneau défectueux, problème de pollution, ...), tu peux le signaler sur le site Suric@te : <http://sentinelles.sportsdenature.fr/>
Pense à en informer ton animateur et/ou tes parents.



Forme-toi aux premiers secours avec l'UFOLEP !

Délivrance d'un certificat de compétences citoyen PSC1 à partir de 10 ans



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.





Parcours du Kid Bike



ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

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

Nous contacter :



MINISTÈRE
DE LA VIE
DE LA FAMILLE
ET DES RURAUX