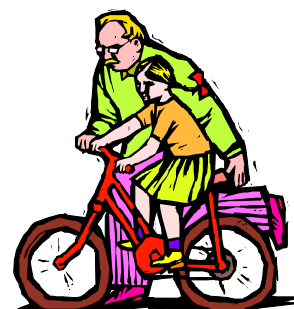
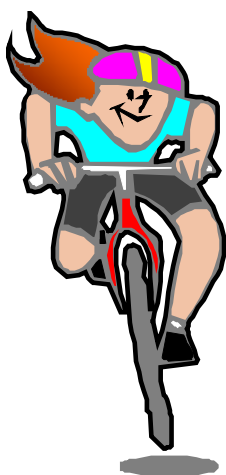


Guide à l'attention des accompagnateurs bénévoles en cyclisme sur route et sur chemins



Équipe E.P.S./APER

Inspection académique du Loiret

Pourquoi votre participation est-elle indispensable?

Certaines activités d'éducation physique (ex: escalade, ski, équitation, activités nautiques, et **cyclisme sur route et sur chemins**, ...) doivent répondre à des mesures de sécurité particulières

(BO HS n° 7 du 23/09/99)

D'une part,

un équipement individuel de sécurité, le port d'un casque protecteur pour le cyclo.

Mais surtout...

un taux minimum **d'encadrement renforcé** soit : 1 adulte (dont l'enseignant) par groupe de 6 élèves.

Encadrement bénévole sous quelles conditions?

Pour être un accompagnateur efficace , il vous faudra:



Avoir un vélo en bon état

Savoir faire du vélo

Connaître les élèves

Connaître le projet de l'enseignant et le déroulement des sorties

Savoir faire face à un incident technique



Pour vérifier que vous êtes à l'aise sur un vélo afin d'assurer sans problème la sécurité des élèves, comme la vôtre, vous passerez un test de maniabilité (présenté à la fin de ce document)
(BO HS n°7 du 23/09/99)

LA DÉFINITION DU PROJET

Le **projet CYCLO** auquel vous allez participer comporte plusieurs étapes :

Un travail en classe de préparation avec les élèves (code de la route, technologie, cartographie)

Un travail d'apprentissage du maniement de la bicyclette et de son entretien, sous forme d'ateliers en milieu protégé (cour, stade)

Selon les projets, une ou plusieurs sorties sur routes et chemins auxquelles vous allez participer

LE MOMENTO DE L'ACCOMPAGNATEUR

- *Les règles d'OR des sorties*
- *Le rôle de l'accompagnateur*
- *Organiser et gérer le groupe*
- *Les consignes*
- *Les erreurs à éviter*
- *LA SORTIE : Le rassemblement*

Le départ

Pendant le parcours

Le retour à l'école...

Les règles d'OR des sorties cyclo

Le groupe doit rouler FACILE

Le groupe doit rouler au RYTHME DU PLUS LENT

Le groupe doit rouler SEREIN

Des enfants qui discutent, VONT BIEN !

Des enfants silencieux, qui se disputent, qui zigzaguent, sont autant d'AVERTISSEMENTS (fatigue, anxiété, difficultés, ...).

Le rôle de l'accompagnateur

Votre action devra s'articuler autour de **3 axes** :

1. Votre connaissance préalable des enfants : il est préférable de connaître les prénoms des enfants de la classe, leur personnalité, leurs réactions.

2. La clarté des consignes de roulage qui doivent être :

- Communes à tous les accompagnateurs
- Claires et concises
- Entendues et comprises de tous

3. Vos interventions

Votre présence et votre action seront **rassurantes, encourageantes, et conviviales**, pour autant...l'enseignant vous délègue une partie de son autorité et vos décisions ne seront pas discutables par les élèves.

Organiser et gérer le groupe

1. Les règles de sécurité et de surveillance :

Il nous paraît important de vous rappeler que par votre présence vous contribuez à assurer de façon permanente la surveillance et la sécurité des enfants. Cette surveillance est continue, elle est effective et vigilante pendant la totalité du temps de l'activité. ***En cas de problème, vous devez en aviser rapidement l'enseignant de la classe sans jamais laisser les enfants sans surveillance.***

2. Le placement des adultes accompagnateurs

A l'avant : Il est attentif au rythme de roulage de façon à garder un groupe homogène. Il intervient pour changer des enfants de place (fatigue, discipline...). Il donne les signaux pour les arrêts, changements de direction, et maintenir les enfants en éveil.

A l'arrière : Il protège le groupe des véhicules qui le dépassent en prévenant le groupe de leur arrivée : « *Attention voiture !* », en se décalant légèrement sur la gauche, sans gêner la circulation ! Il observe l'état du groupe et fait remonter les informations vers l'avant pour d'éventuels ajustements. (arrêts, vitesse, fatigue, ...).

3. Les conditions difficiles de roulage

L'élève qui aura le rythme le plus lent sera placé derrière l'adulte de tête pour le protéger, réguler sa vitesse, l'encourager, le reconforter et lui éviter de perdre contact avec le groupe. Le reste du groupe roule à environ un mètre d'intervalle sur route et deux mètres sur chemin.

Les consignes

Rappel : Elles doivent être :

- communes à tous les accompagnateurs
- claires
- concises
- entendues et comprises de tous

Quelques exemples :

« **ROULEZ !** »



Chaque groupe démarre dans l'ordre établi.

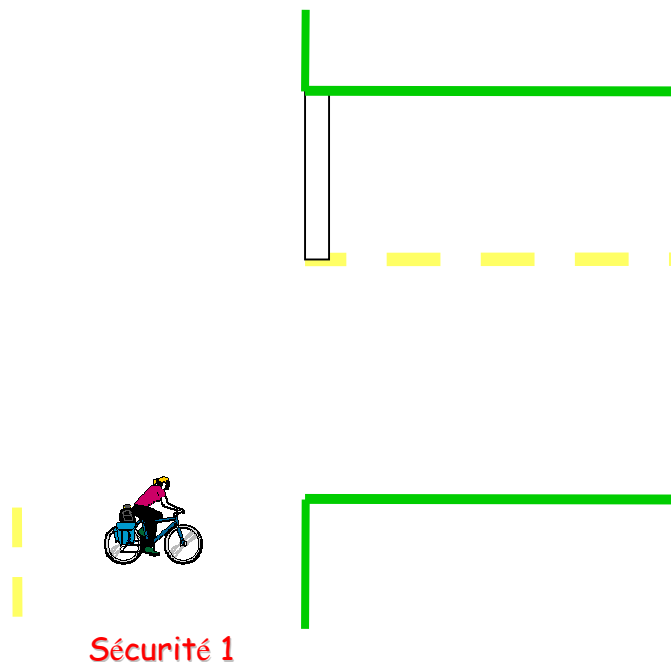
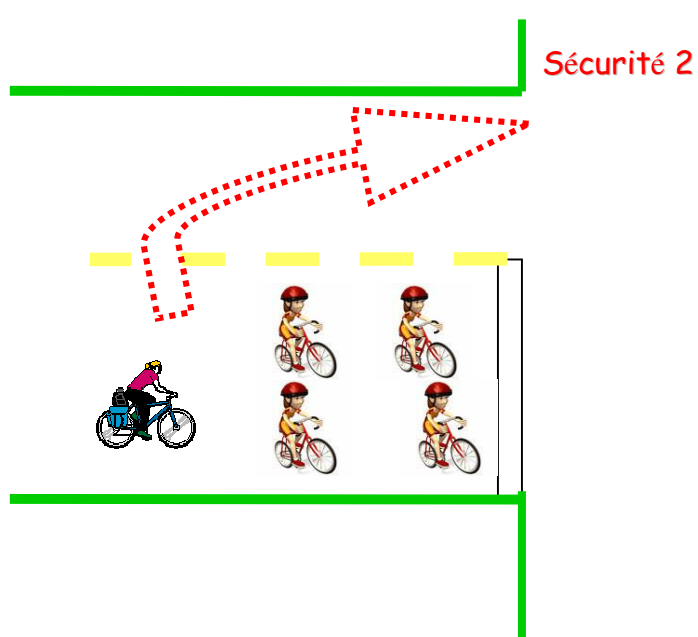
« **SERREZ A DROITE !** »

Sans commentaire, **sinon qu'en aucun cas le groupe ne roule sur le bas côté !** C'est au véhicule qui dépasse de faire un écart et non aux enfants de quitter la chaussée.

« **A DEUX AU STOP !** » Une manœuvre importante à bien pratiquer

Le groupe se range à deux vélos de front à l'arrêt pour réduire l'encombrement. L'accompagnateur de tête participera à la protection du groupe lors des traversées et carrefour.

Pour repartir, (« **ROULEZ** ») le groupe repart dans le même ordre.



«MILIEU»

Pour tourner à gauche dans une intersection

C'est un exercice délicat qui demande au groupe de réagir vite ! (de nombreux entraînements en zone semi-protégée seront nécessaires avant une compréhension et une maîtrise de tout le groupe...)

Étape 2

L'accompagnateur assure la protection pendant que le groupe traverse la voie sur la gauche, puis reprend sa place quand le groupe est passé.

Sécurité 2



Sécurité 1



Étape 1

L'accompagnateur de tête emmène tout son groupe au milieu de la chaussée pour une traversée de route sur la gauche, et dégage ainsi la voie pour le passage éventuel de véhicules sur la droite.



Des erreurs à ne pas commettre

Aider un enfant lent ou fatigué à suivre le groupe en le poussant :
l'accompagnateur s'épuise et l'élève aura toujours l'impression d'être à la traîne !

Surcharger les enfants d'informations ou de consignes (code de la route, technique, environnement, ...) surtout lors des premières sorties... ! Ce n'est pas le moment, l'attention doit être centrée sur le roulage !

Penser que les efforts des enfants sont proportionnels à la hauteur de la voix ! (*plus on encourage FORT et MIEUX ça va obéir!*)

NON !

C'est le contraire qui va se passer et la sortie va se passer dans un climat de tension qui peut créer de la dangerosité !

Arrêter la circulation pour faire passer son groupe. **NON, EN AUCUN CAS !**

Vous n'avez aucune priorité exceptionnelle...

Par contre, si votre groupe est engagé dans une manœuvre (traversée d'un carrefour par ex.), vous le signalez aux véhicules qui arrivent pour éviter qu'ils fractionnent le groupe,

La sortie

Deux moments importants :

1. Le rassemblement : le matériel / les groupes.

2. La sortie : le départ
pendant le parcours
le retour à l'école.

Le rassemblement

Vous avez pris contact avec l'enseignant pour connaître les horaires, le fonctionnement de l'activité, votre rôle, la tenue nécessaire, le parcours, les difficultés que vous risquez de rencontrer sur le trajet.

La classe est partagée en groupes qui seront chacun encadrés et sous la responsabilité de 2 adultes dont vous-même.

Chaque adulte fait une vérification rapide sur la tenue des enfants, leur matériel, et signale tout problème à l'enseignant.

La préparation des groupes

Vous demandez aux élèves de votre groupe de se ranger calmement pour le départ.

En relation avec l'enseignant, l'ordre du groupe est décidé avant le départ et pourra évoluer au cours de la sortie selon l'état de fatigue, la difficulté du parcours, la météo...

Le départ

C'est un moment très important et délicat qu'il faut négocier avec douceur pour, tout à la fois, canaliser l'enthousiasme des enfants et les maintenir très attentifs aux consignes.

Une fois les premières difficultés de la circulation dépassées (sortie de l'école, trafic et signalisation) et les premiers kilomètres parcourus, l'ambiance pourra être plus détendue !

Pendant le parcours

Les groupes vont rouler **à vue** le plus régulièrement possible.

Si un problème se pose :

soit le groupe s'arrête en entier

soit l'accompagnateur arrière prend en charge l'élève ...et le groupe s'arrête un peu plus loin pour les attendre sur un site protégé.

Le retour à l'école

A l'approche du but, les enfants oublient vite leur fatigue.

Il faut être très vigilant : Leur attention baisse et la tension monte.

C'est à vous de savoir les «reprendre en main» avec bienveillance et fermeté pour les re-concentrer afin de finir la sortie sans problème.

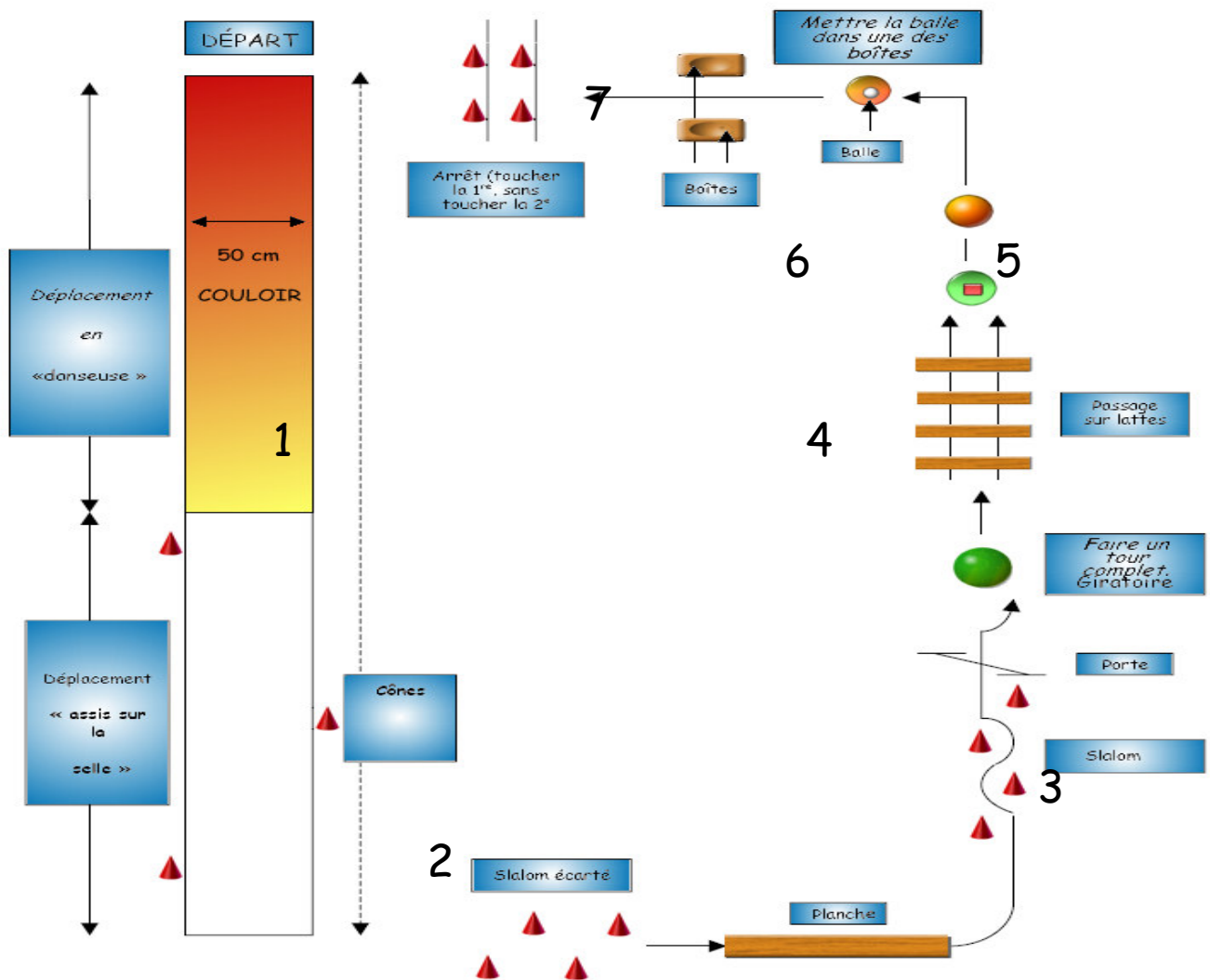
Quelques conseils d'attention, des consignes claires aux moments délicats et vous voici à bon port...

A l'école, on range soigneusement son vélo, et on fait un petit bilan de la sortie... AVANT LA PROCHAINE !

TEST de maniabilité en vue de l'agrément des personnes bénévoles à l'encadrement des sorties en vélo

- **D**ans un couloir de 50 cm □ 25m en danseuse puis 25m assis sur la selle
- **S**lalom entre 4 plots écartés puis Passage sur une planche
- **S**lalom serré avant franchissement sous un portique hauteur maxi épaules
- **G**iratoire complet 2 MAINS puis **F**ranchissement d'une série de lattes
- **G**iratoire complet 1 MAIN au choix
- **P**rise d'une balle de tennis (hauteur chaise) et transport de celle-ci jusqu'à une caisse (Gauche ou Droite) au choix
- **A**ccélération sur 20m puis Freinage au plot placé à 1 m d'une série de 2 lattes posées à hauteur de roue, faire tomber la première latte avec la roue AV sans faire tomber la seconde éloignée de la largeur d'une roue

PARCOURS MANIABILITÉ - BICYCLETTE SUR ROUTE



Voici résumé à votre intention l'activité et le rôle d'un accompagnateur bénévole dans le cadre de l'activité

Nous espérons que ce guide vous sera utile.

Cependant, n'hésitez pas à demander un conseil ou une précision à l'enseignant que vous accompagnez, il vous apportera la réponse nécessaire au bon fonctionnement de l'activité.

Merci pour votre précieuse collaboration.

