



MON ECOLE ORGANISE UN STAGE SRAV AVEC L'USEP...

POURQUOI LE VELO A L'ECOLE ?

Les enjeux sont multiples :

Le développement durable	La santé	La sécurité
Le déplacement en vélo est écologique et économique.	Pratiquer quotidiennement une activité physique	Savoir se déplacer de façon autonome et en sécurité vers l'école, le collège ou les lieux de loisirs.

QUELS SONT LES 3 BLOCS D'APPRENTISSAGE DU SRAV ?

		
Savoir pédaler	Savoir circuler	Savoir rouler en vélo
<p style="text-align: center;">Je maîtrise les fondamentaux du vélo</p> <p>Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.</p>	<p style="text-align: center;">Je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé</p> <p>Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.</p>	<p style="text-align: center;">Je circule en situation réelle</p> <p>Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'appropriier les différents espaces de pratique.</p>

LE SRAV ET L'USEP66

L'USEP 66 apporte une aide logistique et pédagogique aux écoles qui ont pour projet d'apprendre aux élèves à rouler à vélo.

En résumé, il s'agit d'un stage de 4 jours + une journée étape « P'tit Tour USEP » qui permettra de valider les compétences du bloc 3.

Lors du stage, un éducateur.trice sportif.ve co-animera les séances d'apprentissage avec l'enseignant.e

12 vélos pourront être mis à disposition pour compléter les vélos des élèves.

PLANNING-TYPE DE LA SEMAINE DE STAGE

lundi	mardi	Jeudi	vendredi
Traçage de la piste de sécurité routière. Installation.	Atelier vocabulaire : classe A	Atelier mécanique : classe A	Bloc 3, 1 ^{ère} étape : classe A
	Atelier vocabulaire : classe B	Atelier mécanique : classe B	Bloc 3, 1 ^{ère} étape : classe B
	Parcours de reconnaissance du parcours du bloc 3 (enseignants + éducateur USEP)		
Bloc 1 et 2 : classe A	Bloc 1 et 2 : classe A	Bloc 1 et 2 : classe A	
Bloc 1 et 2 : classe B	Bloc 1 et 2 : classe B	Bloc 1 et 2 : classe B	

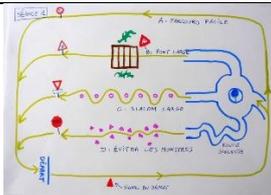
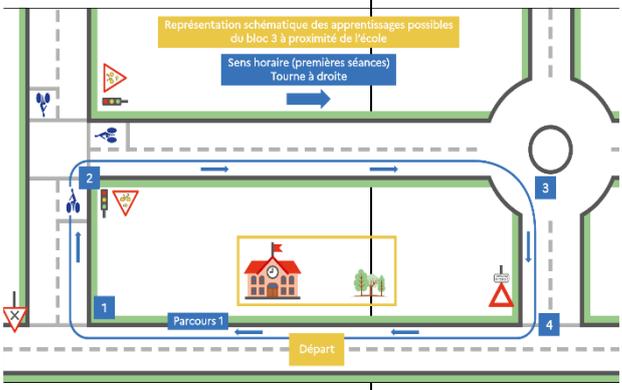
Lors de l'étape « P'tit Tour » au mois de mai ou juin, l'USEP apportera une aide logistique (camion-balai, transport des sacs et vélos de dépannage)



QUELLES ETAPES POUR PREPARER LE STAGE SRAV ?

EN DEBUT D'ANNEE SCOLAIRE...

		
Définir des objectifs communs	Repérer les espaces	Informations aux familles
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les enseignants prennent connaissance des attendus du dispositif SRAV. Et plus précisément du livret pédagogique SRAV <input type="checkbox"/> Organisation d'une réunion d'informations avec les enseignants, CPC-EPS et éventuels ETAPS <input type="checkbox"/> L'école informe la commune de son projet 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Repérer les espaces disponibles sécurisés. Deux espaces à prévoir : 1 grand parcours (30 x 40 m environ) + 1 espace pour les ateliers (environ 20 x 20 m) <input type="checkbox"/> Prévoir des espaces sécurisés de rangement des vélos <input type="checkbox"/> Réfléchir à un circuit urbain pour la validation des apprentissages du bloc 3 SRAV. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Contacter les familles (exemple de courrier en lien) pour : <ul style="list-style-type: none"> • Faire un inventaire des vélos en bon état de fonctionnement et des casques disponibles. • Répertorier les élèves qui ne savent pas faire du vélo. • Répertorier les parents volontaires pour passer l'agrément et rendre possible la validation du bloc 3.

		
<p>Préparer un plan précis des lieux d'activité</p>	<p>Activités préalables de sécurité routière</p>	<p>Préparer les non-rouleurs</p>
<p><input type="checkbox"/> A partir du plan donné en lien, adapter et dessiner un parcours de sécurité routière comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des voies à double sens • Rond-point, stop, priorité à droite, céder le passage <p>Exemple à télécharger</p> <p><input type="checkbox"/> A partir d'un plan de quartier (avec Google maps par exemple), dessiner le parcours urbain qui permettra d'amorcer le bloc 3 sur la voie publique. Exemple :</p>	<p><input type="checkbox"/> En classe, débiter les séances :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'apprentissage du code de la route • Connaissance du vélo : vocabulaire, mécanique 	<p><input type="checkbox"/> Prévoir 2 ou 3 préséances avec les non-rouleurs, lors de récréations, d'ateliers spécifiques lors de séances EPS, ou lors des APC.</p> <p style="text-align: right;">+ vidéo</p>
		

ANIMATION DES SEANCES

- La classe est divisée en 2 groupes homogènes.
- L'enseignant encadre et anime les séances sur la piste de sécurité avec un groupe
- L'éducateur.trice USEP encadre et anime le plateau adjacent avec l'autre demi-classe.
- Inversion des groupes à mi-séance.
- Des parents d'élèves peuvent aider à la vie collective et la surveillance lors des blocs 1 et 2.
- Le vendredi, la séance du bloc 3 ne pourra être réalisée que si des adultes agréés sont disponibles.

PARCOURS SECURITE ROUTIERE ANIME PAR L'ENSEIGNANT

SEANCE 1

A/ DECOUVRIR LE MATERIEL

- Distribution des casques
- Apprendre à mettre son casque
- Distribution des vélos
- Consignes pour le soin à apporter aux vélos, à la façon de garer ou de le déposer le vélo au sol
- Liste des points de contrôle que les élèves doivent apprendre à faire en début de chaque séance :
 - - Freins avant et arrière (bloquer une roue et soulever l'autre),
 - - Pression des pneus (ne doivent pas s'enfoncer en appuyant avec les 2 pouces),
 - - Serrage des roues,
 - - Serrage de la potence (en bloquant la roue avant avec les genoux),
 - - Régler la hauteur de la selle (assis sur la selle, ne toucher le sol que par la pointe des pieds),
 - - Mettre le dérailleur sur une « vitesse » intermédiaire.

B/ DECOUVRIR LA PISTE DE SECURITE ROUTIERE

- (Pour le jour 1, la piste ne comporte que des stops et « cédez le passage »)
- Les élèves repèrent le circuit en poussant le vélo. L'enseignant dicte différentes contraintes qui vont amener les élèves à mieux manipuler le vélo :
 - Vélo à droite, vélo à gauche, poussez le vélo d'une seule main
 - On pousse le vélo en trottinant. L'enseignant dicte, sous forme jouée, différentes consignes pour freiner : frein avant, frein arrière, les deux, freinage d'urgence, freinage très progressif.

C/ ROULER SUR LA PISTE

- L'enseignant fait rouler les élèves sur la piste en augmentant progressivement le nombre de rouleurs.
- Les élèves roulent librement en respectant les distances entre eux, en respectant la signalétique installée. Ils doivent faire attention de bien respecter leur voie lors des doubles-sens.

D/ ROULER EN GROUPE

- Consignes identiques mais les élèves apprennent à rouler en groupe de 3 ou 4 élèves.
- L'élève de tête doit réguler son allure.

SEANCE 2

A/LE MATERIEL

Prise en main du matériel, réglage éventuel des selles par les élèves. Vérification des éléments de sécurité. Révision du vocabulaire du vélo.

De nouveaux panneaux et des obstacles (bascule, slalom) ont été intégrés sur la piste de sécurité routière.

L'enseignant fait rouler les élèves sur la piste en augmentant progressivement le nombre de rouleurs.

B/SECURITE ROUTIERE

Le cycliste doit obligatoirement indiquer son changement de direction avec son bras (ou sa main au début)

Les piétons « gendarmes » peuvent aider l'enseignant dans sa tâche de surveillance. Les piétons participent à la formation des rouleurs.

Introduction de la priorité à droite

C/DEVELOPPER SA MOTRICITE AVEC LE VELO

Contraintes : demander aux élèves « avancés » de rouler en passant le plus de temps possible debout sur les pédales.

D/ APPRENDRE A PASSER DES VITESSES

L'enseignant.e dicte aux élèves les vitesses qu'ils doivent adopter

E/ ROULER EN GROUPE

Consignes identiques mais les élèves apprennent à rouler en groupe de 3 ou 4 élèves.

L'élève de tête doit réguler son allure.

SEANCE 3

Séance identique à la séance 2 avec modification des panneaux et de nouveaux obstacles sur le circuit

ATELIERS AVEC L'ANIMATEUR.TRICE USEP

A/ PARCOURS EN LIGNE DROITE

- Le parcours est dédoublé
- 2 équipes évoluent côte à côte
- 1/ arrêt. Poser le pied droit dans le cerceau. Repositionner la pédale à 14h avec le pied gauche.
- Redémarrer sans toucher les lattes
- 2/arrêt. Je descends du vélo et le pousse (à 2 mains/ à une main) jusqu'au prochain trait.
- Redémarrage.
- 3/arrêt. Je descends, porte le vélo pour le faire passer au-dessus d'une haie, lui fait faire faire demi-tour. Redémarrage sur la piste retour.
- 1/ arrêt. Poser le pied gauche dans le cerceau. Repositionner la pédale à 14h avec le pied droit.
- Redémarrer sans toucher les lattes
- Animation :
 - a/Parcours découverte avec validation des arrêts
 - b/ course en duel
 - c/ course en équipe (relais) 1/ check 2/ bâton de relais

B/ COURSE D'ESCARGOTS

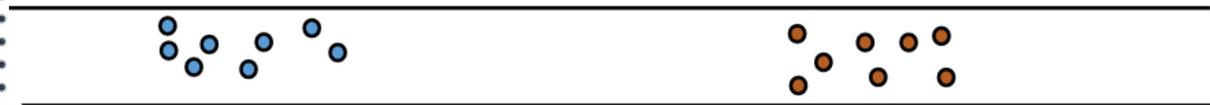
- Dans cet exercice, le cycliste le plus lent et le plus agile gagne la course.
- 4 élèves sur la ligne de départ.
- Arrivée 10 m plus loin
- On peut lancer plusieurs courses en simultané
- Remarques:
 - Maintenir les pédales à l'horizontale.
 - Freiner légèrement.
 - Incliner le guidon pour un meilleur équilibre.
 - Demeurer debout en équilibre sur le vélo.

C/ CHEF D'ORCHESTRE

- Prises d'infos visuelles ou sonores + dissociation segmentaire
- Simple ligne droite sur 20 mètres au bout de laquelle se place le chef d'orchestre
- 4 élèves peuvent partir simultanément
- Le chef d'orchestre lève un bras ou un pied pour indiquer aux cyclistes qu'ils doivent lâcher une main ou lever un pied, signaler un arrêt immédiat
- a/ le chef d'orchestre est placé en bout de ligne
- b/ le chef d'orchestre est placé au départ à gauche des couloirs
- Rouler droit dans la zone, tête tournée **à gauche vers l'arrière** en lâchant la main gauche
- Le cycliste doit indiquer avec sa main le nombre de doigts indiqué

D/ CHAMPS DE MINES

- Des coupelles en plastiques sont disposées sur la piste de façon à contraindre le cycliste à un déplacement très ralenti pour éviter les mines et sans mettre pied à terre et sans sortir du circuit.
- Plusieurs niveaux de difficultés dans les champs de mine



E/ PASSE A TON VOISIN

- En roulant de front 4 par 4 (côte à côte), les élèves se font passer main à main un objet sans poser le pied au sol.
- Variables : distance, objet, chronométrage...

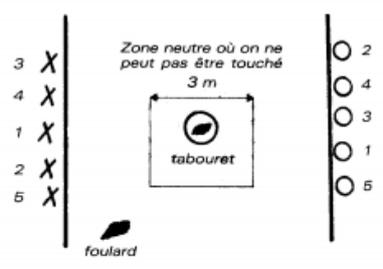
F/ 1,2, 3 SOLEIL

- Le cycliste surpris doit revenir à la ligne de départ

G/ Course

La ligne Dominante	Équilibre	Trajectoire	Propulsion
<p>Matériel 4 vélos Plots pour le terrain. 1 corde.</p> <p>Organisation La classe en quatre équipes confrontées deux à deux.</p> <p>Lieu Cour, stade, forêt.</p> <p>Situation Au signal, les X et O démarrent à la rencontre l'un de l'autre, chacun dans un couloir différent. Le vainqueur est celui qui franchit le premier la ligne d'arrivée.</p> <p>Variantes 1) Changement des départs. - vélo face à face (ligne de départ). - vélo dos à dos (ligne de départ). - élève à côté du vélo (ligne de départ).</p> <p>2) Changement du signal de départ : - visuel, - auditif.</p>			

H/ BERET

Le bérêt	Équilibre	Trajectoire	Propulsion
Dominante	♻️	♻️	♻️ ♻️ ♻️
<p>Matériel 1 vélo par enfant. Un tabouret, une chaise, ou un baril de poudre. 1 foulard. Plots pour le terrain.</p> <p>Organisation La classe mais par multiple de 2</p> <p>Lieu Cour, stade, forêt (utiliser le relief)</p> <p>Situation À l'appel de leur numéro le O et le X s'élancent vers le tabouret et essaient de ramener le foulard dans leur camp sans se faire toucher. Le joueur qui réussit marque un point pour son équipe. Si un joueur touche le porteur du foulard c'est lui qui marque le point pour son équipe. On comptabilise les points durant une période donnée.</p>			
			

web.whatsapp.com
 Équipe EPS66 🏆

I/ JEU DU CAMP RUINE

- 3 camps équidistants (1 camp matérialisé par équipe= 1 table contenant des objets)
- Être l'équipe qui réussit à vider son camp la première.
- Chaque équipier transporte un par un les objets de son camp vers le camp adverse de son choix.
- Tout joueur posant le pied au sol ou heurtant un autre joueur, doit reposer son objet dans son camp et en prendre un autre.

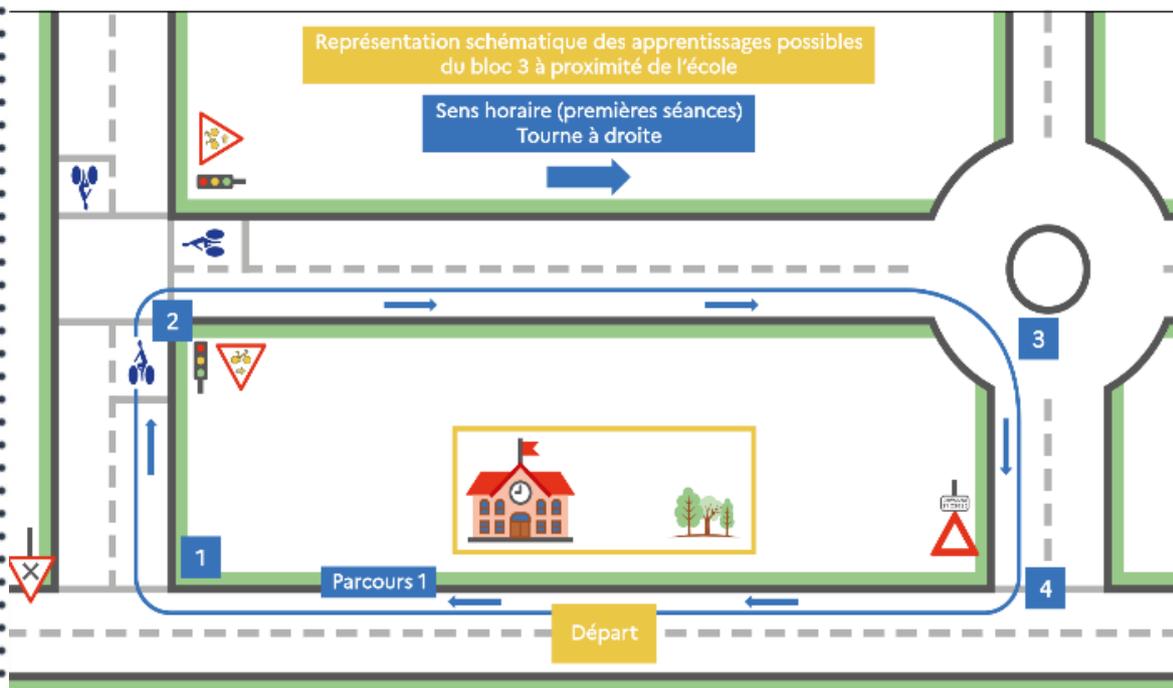
J/ AUTRES PISTES DE JEUX

- Patine et enfourche, concours d'agilité (notes artistiques 😊), parcours en pente...

ORGANISATION DU BLOC 3

AVANT D'ABORDER LE BLOC 3, IL EST TRÈS IMPORTANT POUR LES ENSEIGNANTS DE PRENDRE CONNAISSANCE DU CADRE RÉGLEMENTAIRE ET DES PRÉCONISATIONS PROPOSÉS **DANS LE DOCUMENT BLOC 3 DU SRAV** ([à télécharger](#))

Le vendredi, dernier jour du stage SRAV, sera consacré à l'organisation d'une première sortie à proximité immédiate de l'école :



Ce circuit dessiné par l'équipe enseignante doit être reconnu :

- Par les enfants. Pour cela, le parcours doit être effectué et commenté à pieds avant le vendredi du stage.
- Par l'éducateur.trice USEP. L'équipe enseignante doit prévoir une reconnaissance du circuit en vélo lors d'un temps méridien le mardi ou le jeudi du stage.

OBJECTIFS DE CETTE PREMIERE ETAPE DU BLOC 3

- Permettre une première mise en situation pour les élèves sur un parcours simple, assez court autour de l'école, qui peut être reproduit 2 ou 3 fois.
- Savoir rouler en sécurité : placement sur la route, marquage des arrêts, mise en pratique des apprentissages liés au bloc 2.
- Certains élèves pourront être mis en situation de rouler seul à l'avant du groupe sur quelques dizaines de mètres.

SELON LE NOMBRE D'ADULTES AGREES DISPONIBLES, PLUSIEURS ORGANISATIONS DES SORTIES SONT POSSIBLES :

Pour organiser les sorties, le choix peut être fait de diviser la classe en plusieurs groupes avec un groupe d'élèves qui sort sur la voie publique.

Il est conseillé à l'enseignant d'accompagner le groupe d'élèves qui sort sur la voie publique avec l'animateur.trice USEP ou un bénévole agréé.

Le reste de la classe peut alors rester au sein de l'école avec un intervenant agréé ou un autre enseignant dans le cas où l'activité concerne 2 classes.

BLOC 3, LA SUITE...

Pour pouvoir évaluer toutes les compétences du bloc 3, une ou plusieurs autres séances seront nécessaires.

Lors du stage SRAV, l'équipe enseignante échangera avec l'éducateur.trice USEP pour décider de la forme de la prochaine étape du bloc 3 avec l'USEP qui se déroulera au mois de mai ou juin.

La sortie vélo organisée constituera une étape de l'évènement national « P'tit Tour USEP ». [Voir infos en lien.](#)

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

L'équipe EPS66 a rassemblé de nombreux éléments permettant d'accompagner les enseignants dans le SRAV sur la page : <https://equipeeps66.netboard.me/hzwai6x5rr/?link=5bRO9YfP-xG1dE3KJ-PUzusmbZ>