

Agrément de bénévoles de type 2 - Contenu de formation

VELO

Principes généraux

- Les méthodes et contenus d'enseignement sont de la responsabilité des personnels qualifiés.
- La pratique scolaire n'est ni un entraînement à la performance, ni le cadre d'acquisition des techniques avancées du cyclisme.
- **Arrêter la circulation ne constitue en aucun cas un droit.**

Rôle des bénévoles

- Participer à la sécurité, encourager et rassurer.
- Respecter et faire respecter un comportement adapté à la pratique du vélo.
- Veiller aux rapports entre les élèves.
- Etre capable d'aider les élèves à résoudre les problèmes mécaniques simples : chaîne, gonflage, freins...
- Savoir réparer une crevaison ou changer une chambre à air.

Avant le départ

- Vérifier l'état des vélos : freins, pression des pneus, fonctionnement des dérailleurs, fixation des roues, équipement réglementaire obligatoire.
- Vérifier l'adaptation des vélos aux élèves : hauteur de la selle et du guidon.
- Veiller au réglage et à l'attache des casques. **L'adulte comme l'élève sera équipé d'un casque.**
- S'assurer de la présence des 2 adultes nécessaires à l'encadrement de mon groupe ou sous-groupe.

Au cours du déplacement

- Faire rouler en file indienne et interdire tout dépassement sauf autorisation particulière.
- L'adulte de tête est le régulateur du groupe. Il donnera le signal du départ en appelant toujours le premier enfant par son prénom. L'adulte serre-file a un rôle d'informateur et souvent de soutien psychologique. Les voltigeurs, s'il y en a, sont « au service » de l'adulte de tête et font preuve de beaucoup d'anticipation.
- Etre bienveillant mais ferme... S'assurer que les consignes sont respectées.
- Anticiper les dangers.
- Savoir gérer l'allure de mon groupe en vue d'assurer une continuité d'avancement et éviter les phénomènes « d'accordéon ».
- Faire respecter un intervalle égal à la longueur d'un vélo invisible entre chaque vélo.
- L'adulte serre-file alerte le groupe chaque fois qu'un véhicule s'apprête à dépasser.
- Sur route étroite, l'adulte de tête fait de même quand un véhicule va croiser le groupe.
- Veiller à conserver l'organisation et l'espacement des sous-groupes ainsi que les regroupements prévus par les responsables de la sortie.
- Si les élèves marchent en tenant les vélos à la main, ils doivent le faire sur le bord droit dans le sens de la marche (article 218-1 du code de la route).
- Penser à faire boire et s'alimenter les élèves (toujours à l'arrêt).

Aborder une côte

- Ralentir les élèves avant d'aborder la côte afin de leur faire prendre le développement adapté.
- L'adulte de tête, comme sur le plat, avance sans ralentir les élèves et sans se laisser dépasser.
- Ralentir (ou s'arrêter si besoin) pour regrouper les élèves au sommet sur le plat.
- L'adulte serre-file accompagne les derniers en marchant si besoin.

Aborder une descente

- Ralentir les élèves avant chaque descente afin de leur rappeler les règles de sécurité.
- Respecter absolument un espacement de 5m entre deux vélos ou resserrer au maximum le groupe en cas de très forte descente pour un roulage à très faible vitesse.
- L'adulte de tête régule la vitesse de façon à ne mettre aucun élève du groupe en difficulté.
- Prévoir un arrêt si la descente est longue et / ou difficile.

Consignes pour s'arrêter

- Privilégier un signal pour m'arrêter en 2 temps :
 - L'adulte lève la main et prononce en même temps les mots suivants : Attention, le groupe va s'arrêter.Puis il dit : je m'arrête.

Pour l'élève :

- S'arrêter le plus loin possible de la route - en sécurité. S'écarter au maximum sur ma droite, en profitant du bas-côté.
- Prendre sa place dans le groupe, suivant la formation demandée pour l'arrêt (file indienne, arrêt par 2, par 3, par 4). S'arrêter tout en étant déjà prêt pour le prochain départ.
- S'arrêter et poser délicatement mon vélo contre une haie par exemple. Descendre du vélo, s'assurer qu'il ne gêne pas et qu'il sera immédiatement disponible pour le prochain départ.

Consignes pour communiquer

- Enoncer des consignes claires et audibles. Utiliser un mode de communication approprié au déplacement (oralisation par répétition, sifflet, talkie-walkie...)

Pour l'élève :

- Appliquer immédiatement les consignes données par les adultes (arrêt / démarrage, ralentissement / accélération...). Je les transmets, une seule fois pour éviter la cacophonie.
- Si ces consignes ne sont pas reprises par un de mes suivants, je les réitère pour m'assurer qu'elles ont été bien entendues.

Quelques exemples :

- voiture...voiture...voiture...
- priorité à droite, on s'arrête s'il y a une voiture...
- sur une piste cyclable, « attention, on va croiser un autre groupe, serrez à droite » ...
- signalement d'un panneau, ici « attention, sortie de véhicules » ...
- signalement d'un « attention, nid de poule » que l'on désigne du doigt, « faites un écart » ...

Consignes pour la place des élèves au sein du groupe

- Faire rouler en file indienne et interdire tout dépassement sauf autorisation particulière. Respecter l'ordre établi par l'adulte dans le groupe.

Pour l'élève :

- Je suis attentif à chaque départ, **je garde ma place dans le groupe** tout en respectant l'intervalle avec celui qui me précède.
- J'adapte mon allure suivant les changements de rythme.
- J'ai un comportement approprié suivant la place que j'occupe dans la file - le premier - au milieu du peloton - le dernier.

En cas de problème

- Se conformer aux instructions de la personne qualifiée.

La souscription d'une assurance responsabilité civile et d'une assurance individuelle accidents corporels est recommandée.