

Badge Petit Cycliste

Manuel pour
l'apprentissage de
la draisienne et du vélo

Niveau scolaire : maternel



BRUXELLES MOBILITÉ
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

Remerciements

Ce manuel a été conçu en collaboration avec le
Vlaamse Stichting Verkeerskunde.



GOODPLANET.be

Ce manuel a été rédigé par les asbl Coren et GoodPlanet
à la demande de Bruxelles Mobilité – Direction Mobilité et Sécurité routière

Édition 2023



Contact : mobilite@sprb.brussels

Avant-propos

Afin de vous accompagner dans l'apprentissage et la pratique de la marche et du vélo avec vos élèves, Bruxelles Mobilité, en collaboration avec les asbl COREN et GoodPlanet, a développé des **programmes d'apprentissage**. Ces programmes ont pour objectif de faire de vos élèves des citoyen·nes maîtrisant les **modes actifs de déplacement** et responsables de leur mobilité. Nos réflexions ont pris la forme de kits « marche » et « vélo », pour les différents niveaux scolaires, destinés aux **enseignant·es** de la 1^{re} maternelle jusqu'à la 6^e primaire.

Chaque kit éducatif est composé d'un manuel pédagogique destiné aux enseignant·es, d'une fiche de contrôle, d'une fiche d'auto-évaluation et de quelques fiches d'exercices supplémentaires. Les kits sont également accompagnés de Badges à distribuer aux élèves après le test final et de « Cartes Petit Cycliste » pour les parents.



Le programme d'apprentissage vélo est constitué de quatre Badges, adaptés à chaque niveau :

- ➡ Le Badge Petit Cycliste pour les maternelles
- ➡ Le Badge Cycliste de Bronze pour le 1^{er} degré primaire
- ➡ Le Badge Cycliste d'Argent pour le 2^e degré primaire
- ➡ Le Badge Cycliste d'Or pour le 3^e degré primaire

Vous avez en mains le manuel du Badge Petit Cycliste, qui accompagne les **enseignant·es des écoles maternelles** dans l'apprentissage de la draisienne et du vélo. L'accent est mis sur le développement sensoriel, moteur et de l'équilibre chez les jeunes enfants.

Ce manuel a été écrit pour l'apprentissage du **vélo à pédales**, en passant par la **draisienne**. En effet, les draisienne favorisent l'apprentissage de l'équilibre et le développement du contrôle de la direction chez les jeunes enfants. Les enfants qui maîtrisent une draisienne passent plus facilement au vélo à pédales par la suite, rendant superflu les vélos avec petites roues stabilisatrices. A la fin de ce manuel, vous trouverez nos conseils pour équiper votre école et vos élèves, ainsi que des propositions de formations pour les enseignant·es et les parents.

Ce programme éducatif est basé sur une publication du VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde). Nous remercions également Pro Velo et le VGC (Vlaamse Gemeenschapscommissie) pour leurs conseils dans la conception de ce manuel.

Bonne route !

Table des matières

1. Introduction	5
1.1. Le principe STOP	5
1.2. Les étapes d'apprentissage du vélo	7
1.3. Les objectifs du Badge Petit Cycliste	8
1.4. Les étapes du Badge Petit Cycliste	9
1.5. Comment bien utiliser ce manuel	10
1.6. Points d'attention pour les jeunes enfants dans la circulation	10
2. Comment apprendre à un enfant à rouler à vélo ?	15
3. Entraînement des compétences	17
Compétence 1 : Regarder des deux côtés	18
Compétence 2 : Écouter et localiser des sons	20
Compétence 3 : Maintenir son équilibre	22
Compétence 4 : Monter et démarrer	25
Compétence 5 : Rouler tout droit	28
Compétence 6 : Rouler les jambes en l'air	30
Compétence 7 : Rouler sur un revêtement différent	32
Compétence 8 : Slalomer	34
Compétence 9 : S'arrêter	36
Compétence 10 : Rouler avec un vélo à pédales	38
4. Test final du Badge Petit Cycliste	41
4.1. Préparation	41
4.2. Le jour du test final	42
4.3. Le test final du Badge Petit Cycliste	42
4.4. L'obtention du Badge Petit Cycliste	49
4.5. Après la journée de test	49
5. Comment vous outiller ?	50
5.1. Les Plans de Déplacements Scolaires	50
5.2. La Semaine de la Mobilité	51
5.3. La newsletter Mobilité scolaire	51
5.4. Matériel en prêt	51
5.5. Impliquer les parents et équiper les enfants	52

1. Introduction

Les jeunes enfants à l'école maternelle ne se déplacent pas encore de manière autonome. Ils ne le feront qu'à l'école primaire, vers l'âge de 10 ans. Toutefois, ils prennent déjà part à la circulation : en tant que piéton main dans la main avec un adulte ou en trottinette sur le trottoir. En outre, de plus en plus de jeunes enfants font du vélo avec leurs parents.

C'est pourquoi il est important de commencer l'éducation à la mobilité active le plus tôt possible. Les parents, mais aussi les enseignant-es, jouent un rôle important dans l'éducation à la mobilité des jeunes enfants. Dans ce manuel, nous nous adressons à vous en tant qu'enseignant-e.

La structure de ce Badge Petit Cycliste suit les différentes étapes du processus d'apprentissage des jeunes enfants. En tant qu'enseignant-e, il est important que vous sachiez aussi comment fonctionne ce processus d'apprentissage.

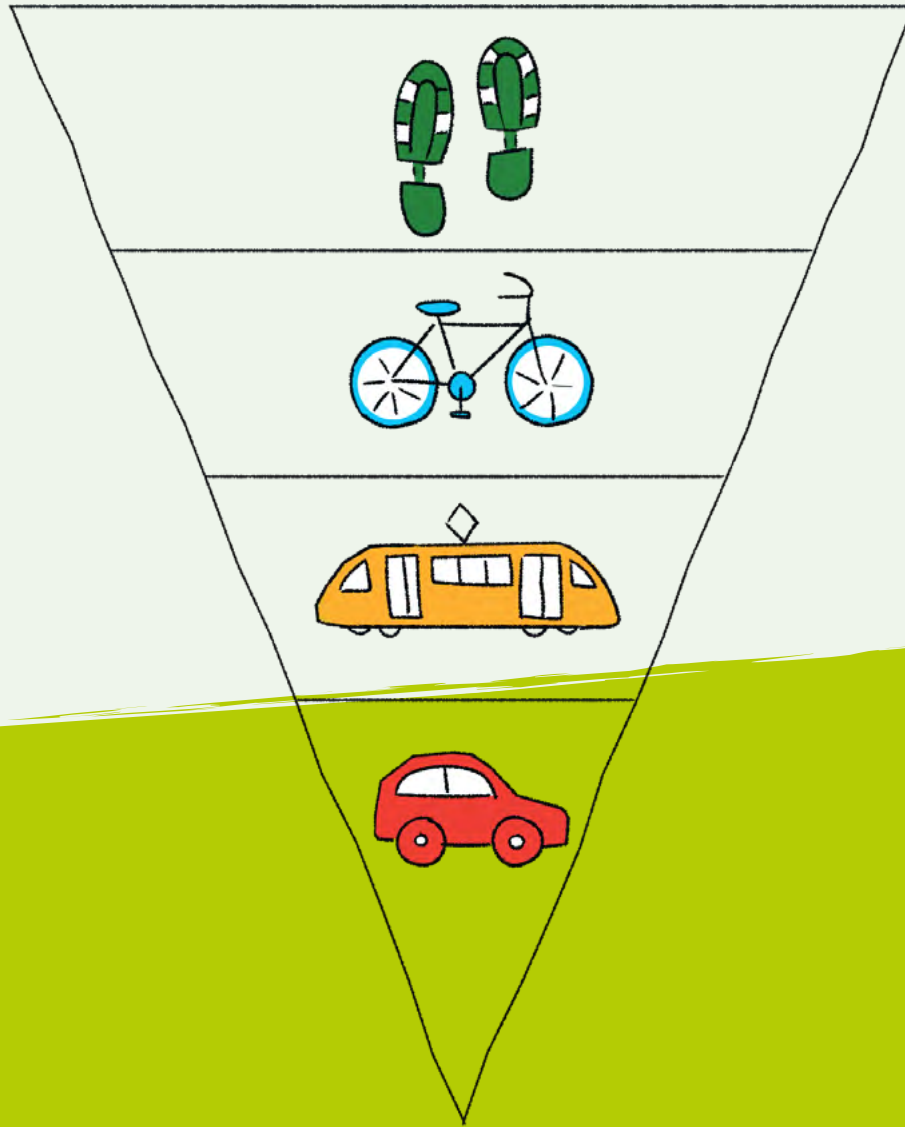
Ce manuel se focalise sur le vélo, le deuxième mode de déplacement dans la hiérarchie du principe STOP.



1.1. LE PRINCIPE STOP

Le principe STOP est une hiérarchisation des différents modes de déplacement. L'idée promue par le principe STOP est de prioriser les piétons (Stappen), puis les cyclistes (Trappen), ensuite les transports publics (Openbaar vervoer) et enfin les véhicules privés (Personenwagen) dans l'espace public urbain. En pratique ce principe mène largement à une population plus active (et donc en meilleure santé) ainsi qu'à des rues avec moins d'embouteillages et moins de pollution générée par les voitures.

ORDRE DE PRIORITÉ DES MODES DE DÉPLACEMENT



Principe STOP

- ➡ S = STAPPEN (**MARCHER**, 1 à 2 km)
Mettez de bonnes chaussures et déplacez-vous à pied quand les distances sont courtes !
- ➡ T = TRAPPEN (**PEDALER**, 2 à 5 km)
La distance est un peu plus grande ? Sortez votre vélo du garage !
- ➡ O = OPENBAAR VERVOER (**TRANSPORT PUBLIC** > 5 km)
Le bus, le train, le tram et le métro vous amènent encore plus loin !
- ➡ P = PERSONENWAGEN (**VOITURE PERSONNELLE**)
Il n'est pas possible d'utiliser les trois premières options ? Prenez dans ce cas la voiture, sans oublier le covoiturage !

1.2. LES ÉTAPES D'APPRENTISSAGE DU VÉLO

Les étapes d'apprentissage reprises ci-dessous indiquent l'endroit où se situent les élèves dans le programme éducatif que nous avons développé au moyen de nos Badges.

✓ École maternelle	<ul style="list-style-type: none">➤ Exercices liés au Badge Petit Cycliste➤ Entraînement et test final pour le Badge Petit Cycliste	Maîtrise de l'équilibre
1 ^{re} primaire	<ul style="list-style-type: none">➤ Exercices liés au Badge Cycliste de Bronze➤ Entraînement et test final pour le Badge Cycliste de Bronze	Maîtrise de l'agilité
2 ^e primaire		
3 ^e primaire	<ul style="list-style-type: none">➤ Exercices liés au Badge Cycliste d'Argent➤ Entraînement et test final pour le Badge Cycliste d'Argent	Maîtrise de la direction
4 ^e primaire		
5 ^e primaire	<ul style="list-style-type: none">➤ Exercices liés au Badge Cycliste d'Or➤ Entraînement et test final pour le Badge Cycliste d'Or	Maîtrise dans la circulation
6 ^e primaire		



1.3. LES OBJECTIFS DU BADGE PETIT CYCLISTE

Le Badge Petit Cycliste regroupe deux objectifs pour les élèves de maternelle : ils doivent, au terme de cet apprentissage, être attentifs à leur environnement et savoir rouler à vélo correctement dans un milieu protégé (cour de récréation, salle de sport...).

Ces objectifs ont été déclinés en compétences, que vous pourrez évaluer au cours du test final qui permettra l'obtention du Badge. En suivant les exercices de ce manuel et des fiches supplémentaires, vous pourrez travailler chaque compétence une à une et progressivement.

Objectifs	Compétences à atteindre pour obtenir le Badge. L'élève, lors de son test, est capable de :
Être attentif à son environnement	1. Regarder des deux côtés
	2. Écouter et localiser des sons
Rouler à vélo	3. Maintenir son équilibre
	4. Monter et démarrer
	5. Rouler tout droit
	6. Rouler les jambes en l'air
	7. Rouler sur un revêtement différent
	8. Slalomer
	9. S'arrêter
	10. Rouler avec un vélo à pédales

La dernière compétence, « Rouler avec un vélo à pédales », est fortement encouragée, mais ne forcez pas les élèves qui ne sont pas prêts. Cette compétence n'est pas obligatoire pour l'obtention du Badge Petit Cycliste.



1.4. LES ÉTAPES DU BADGE PETIT CYCLISTE

L'obtention du Badge Petit Cycliste avec vos élèves se déroule en plusieurs étapes logiquement structurées.

Se préparer

- Lisez attentivement ce manuel
- Informez vos collègues et votre direction
- Informez les parents de l'entraînement au Badge Petit Cycliste
- Vérifiez que vos draisiennes/vélos sont en bon état

ÉTAPE
1

Travailler sur les compétences

Exercez les compétences suivantes avec vos élèves par le biais d'exercices :

- Regarder des deux côtés
- Rouler les jambes en l'air
- Ecouter et localiser des sons
- Rouler sur un revêtement différent
- Maintenir son équilibre
- Slalomer
- Monter et démarrer
- S'arrêter
- Rouler tout droit
- Rouler avec un vélo à pédales

Pour chaque compétence, vous trouverez des exercices adaptés plus loin dans ce manuel. Ce sont ces compétences qui seront évaluées au cours du test final.

ÉTAPE
2

Le parcours pour passer le Badge Petit Cycliste

- Installez le parcours
- Parcourez-le avec vos élèves pour les entraîner
- Évaluez les élèves au moyen de la fiche de contrôle

ÉTAPE
3

L'obtention du Badge Petit Cycliste

- Notez les points forts et les points d'attention sur la « Carte Petit Cycliste » destinée aux parents
- Distribuez les Badges aux élèves
- Réalisez l'exercice d'auto-évaluation avec vos élèves

ÉTAPE
4



1.5. COMMENT BIEN UTILISER CE MANUEL

Pour faciliter une bonne progression de vos élèves, nous proposons pour chaque compétence une série d'exercices progressifs. Nous conseillons de suivre l'ordre des compétences et des exercices afin que les élèves développent facilement leurs aptitudes au vélo. Chaque exercice peut être répété plusieurs fois au cours de l'année afin de bien ancrer la compétence.

Faites confiance à votre jugement et à votre connaissance des capacités de vos élèves pour savoir sur quels exercices il sera nécessaire de passer plus de temps.

1.6. POINTS D'ATTENTION POUR LES JEUNES ENFANTS DANS LA CIRCULATION

Sur le plan neurologique, sensoriel et moteur, les jeunes enfants sont **encore en plein développement**, ce qui impacte leur implication dans la circulation en toute sécurité. Toutefois, ce développement peut être fortement **stimulé par le mouvement**.



Développement neurologique

Un grand nombre d'enfants se déplacent avec un système nerveux immature en raison d'un manque de stimuli de mouvement. Lorsqu'un jeune enfant veut se déplacer dans la circulation en toute sécurité, il doit être conscient de tous les mouvements qu'il fait.

Lorsque le système nerveux est suffisamment mature, des **réflexes permanents** sont formés : les réflexes de redressement de la tête et les réflexes d'équilibre. Ces réflexes sont très importants pour le développement d'une posture et d'une motricité normales. Il est évident que nous en avons besoin si nous voulons faire du vélo et marcher en toute sécurité dans la circulation.

Le cerveau des jeunes enfants est encore **en plein développement**. Il est nécessaire d'effectuer fréquemment des exercices dans la circulation, car les enfants apprennent par **l'expérience** et apprennent à reproduire dans de nouvelles situations ce qu'ils ont appris. Il est nécessaire de rafraîchir régulièrement la connaissance des règles de circulation et des panneaux.

Il faut également prendre en compte que les enfants peuvent régulièrement régresser. Par exemple lorsqu'ils sont en phase de forte croissance, toute leur énergie peut y passer. Dans cette phase, c'est comme s'ils ne connaissaient plus les règles de la circulation. Patience : ça revient. Néanmoins, cela signifie que les adultes doivent toujours tenir compte du **comportement imprévisible** des jeunes enfants.

Développement sensoriel

Les fonctions sensorielles se développent de pair avec les fonctions motrices : l'enfant comprend de mieux en mieux comment il interagit avec son environnement. Le bon développement de la vue, de l'ouïe et de la perception de l'espace est essentiel pour effectuer des déplacements en toute sécurité dans la circulation.

➡ Ouïe

L'ouïe se développe à un très jeune âge. Même si les jeunes enfants entendent généralement mieux que les adultes, ils ont du mal à déterminer avec précision la provenance d'un son. La reconnaissance des sons leur demande beaucoup d'entraînement. Par exemple, ils ont du mal à faire la différence entre le bruit d'un véhicule et celui d'un avion.

On n'est jamais seul dans la circulation, il est donc important que les enfants apprennent dès le plus jeune âge que les **autres usagers** s'annoncent consciemment ou inconsciemment et qu'il faut y être attentif. Un élève de maternelle a encore des difficultés à être attentif aux bruits comme le moteur d'une voiture, un klaxon ou une sonnette de vélo. L'appréciation de **l'origine d'un bruit**, de la direction que prend l'usager de la route et de la vitesse à laquelle il s'approche de l'enfant est encore plus complexe. C'est pourquoi les jeunes enfants réagissent tardivement aux avertissements sonores comme un crissement de freins*. Il est bon de leur apprendre à reconnaître ces sons dans un **environnement familier**, afin qu'ils puissent plus tard les isoler dans une situation réelle de circulation.

*Source : Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Oost-Nederland, Leeftijdsspecifieke vaardigheden van kinderen en jongeren in het verkeer, 2015.

➡ Vue

La motricité oculaire est encore en plein développement chez les jeunes enfants. Leur champ de vision est beaucoup moins large que celui d'un adulte, c'est un peu comme s'ils avaient des œillères. Le champ de vision plus large ne se développe que vers l'âge de 10 ans. En raison de cette « **vision tunnel** », le jeune enfant est désavantagé dans la circulation. Il ne voit pas immédiatement le véhicule venant de gauche ou de droite. C'est pourquoi il doit **bouger toute sa tête** pour regarder sur le côté. Lorsqu'un jeune enfant se tourne, tout son corps bouge car la tête doit encore « se détacher » du tronc, ce qui est particulièrement important lorsqu'un enfant tient le guidon d'un vélo.

De nombreux manuels conseillent d'apprendre à l'enfant à regarder à gauche et à droite avant de traverser. Cependant, ce n'est pas toujours évident pour les enfants de connaître la différence entre la gauche et la droite. C'est pourquoi nous recommandons de toujours parler « **des deux côtés** ».

Lorsque l'enfant observe la circulation qui approche, il a du mal à apprécier dans combien de temps l'autre usager de la route passera, ou s'il a encore le temps de traverser. En cas de doute, il vaut mieux que l'enfant attende, établisse un **contact visuel** avec le conducteur et le laisse d'abord s'arrêter complètement.

➡ Equilibre

Nous savons que l'équilibre est très important pour fonctionner dans la circulation. Le contrôle de l'équilibre en tant que piéton et en tant que cycliste doit être **automatique** afin que le jeune enfant puisse concentrer toute son attention sur toutes les autres tâches qu'il doit accomplir dans la circulation.

Développement moteur

Pour prendre part en toute sécurité à la circulation, le jeune enfant doit maîtriser un certain nombre de compétences motrices.

➡ Compétences de freinage et vitesse de réaction

La capacité à réagir rapidement à des stimuli visuels ou auditifs n'est pas encore développée de manière optimale chez les jeunes enfants. Un jeune enfant peut avoir besoin de **deux ou trois secondes supplémentaires** pour réagir à un signal. Ce temps supplémentaire est un gros désavantage quand il se trouve dans la circulation. D'où l'importance d'un **accompagnant attentif** qui peut intervenir plus rapidement que l'enfant en cas de besoin. Plus ils ont de l'expérience de la circulation, plus les enfants apprendront à adopter les **bons réflexes**.



➡ Mouvements composés

Les enfants apprennent d'abord des mouvements simples comme pédaler ou garder l'équilibre. Plus tard, ils sont capables de **combiner ces deux mouvements simples en un seul mouvement**. Nous appelons cela un mouvement composé. Ce mouvement est particulièrement important pour apprendre à rouler à vélo.

Défis pour les enfants aux besoins spécifiques

Unia et la Communauté française veulent promouvoir l'intégration d'élèves aux besoins spécifiques (atteints par exemple d'un trouble tel que le TDAH, la dyslexie ou l'autisme) dans l'enseignement ordinaire. Fin 2017, la Communauté française a adopté le décret relatif à l'accueil, à l'accompagnement et au maintien dans l'enseignement ordinaire (fondamental et secondaire) des élèves présentant des besoins spécifiques.



Ces enfants, en comparaison avec leurs camarades du même âge, sont confrontés à des défis supplémentaires, comme :

- Une perception insuffisante du danger
- Des difficultés d'orientation spatiale et à trouver son chemin
- Une propension à la distraction plus importante
- Des difficultés à appréhender des notions comme la gauche, la droite, avant, après, en-dessous, au-dessus
- Une difficulté ou une incapacité à éliminer les stimuli en arrière-plan
- Des difficultés à comprendre des tâches complexes
- Une impulsivité accrue
- Des difficultés à s'imaginer dans la perspective de l'autre
- Une plus grande agitation et de l'impatience (ex. : ne pas être capable « d'attendre »)
- Une confiance en soi amoindrie en raison des défis ci-dessus
- Des problèmes cognitifs et d'apprentissage plus importants



Afin qu'ils puissent respecter les règles de sécurité de manière fiable, il faut les leur répéter souvent, jusqu'à ce qu'elles deviennent un automatisme. Voici quelques **conseils à appliquer dans tout le groupe** pour que les enfants neurotypiques bénéficient également de ces méthodes.

- ▶ Utilisez un langage clair et donnez des tâches univoques

- ▶ Apprenez aux enfants à demander de l'aide

- ▶ Compensez là où c'est nécessaire en autorisant les aides qui favorisent l'autonomie, comme un « pense-bête » avec des icônes que l'enfant peut garder avec lui

- ▶ Faites usage de plusieurs manières pour visualiser : avec des pictogrammes, en mimant, avec des poupées ou des vidéos

- ▶ Travaillez étape par étape, en découpant la tâche à accomplir

- ▶ Expliquez pourquoi une règle est d'application

- ▶ Préférez la dénomination « les deux côtés » plutôt que « gauche et droite »

2. Comment apprendre à un enfant à rouler à vélo ?

Lors de l'apprentissage du vélo, nous distinguons quatre phases :

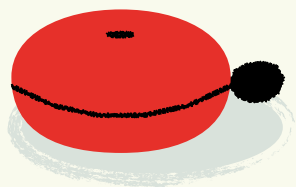
- ➡ Maîtrise de l'équilibre (maternelle)
- ➡ Maîtrise de l'agilité (1^{er} degré primaire)
- ➡ Maîtrise de la direction (2^e degré primaire)
- ➡ Maîtrise dans la circulation (3^e degré primaire)



La première phase devrait avoir lieu au moment de l'école maternelle. La meilleure façon pour les jeunes enfants d'entraîner leur équilibre est de se déplacer sur une draisienne, un petit vélo à deux roues sans pédales.

Ils peuvent apprendre à pédaler sur un tricycle, mais ce n'est pas une étape intermédiaire nécessaire. Ils peuvent très bien passer directement de la draisienne au vélo à pédales.

Nous ne recommandons pas la méthode traditionnelle d'apprentissage du vélo avec stabilisateurs. Lorsque les jeunes enfants apprennent à garder leur **équilibre** sur une **draisienne** (et éventuellement à pédaler sur un tricycle), ils peuvent facilement passer à un vélo à pédales. Ils auront bien mieux maîtrisé les compétences distinctes, à savoir pédaler et garder l'équilibre, et seront capables de les convertir en un mouvement composé beaucoup plus facilement. Un **vélo avec stabilisateurs** transmet de **mauvaises informations** à leur système d'équilibre.



Ce n'est que lorsque l'enfant peut rouler sur une draisienne de manière stable, vite et avec une grande dextérité qu'il est prêt pour passer à un vélo à pédales. **Un premier vélo pour enfant ne doit certainement pas être trop grand.** Les parents ont tendance à acheter un vélo pour enfant « une taille au-dessus », mais cela a un effet négatif sur les compétences de l'enfant. Il perd ainsi sa confiance en lui et la technique qu'il a acquise. Sur un vélo trop grand, l'enfant se sentira à nouveau incertain et moins stable.

Lorsqu'il est assis sur le vélo, l'enfant doit toujours pouvoir mettre les **deux pieds sur le sol.** En outre, avec un nouveau vélo, il est conseillé de s'entraîner d'abord sur une surface qui ne fait pas trop mal en cas de chute, par exemple une pelouse, et non une surface dure. À la fin de ce manuel, vous trouverez des pistes pour fournir des vélos adaptés aux enfants. N'hésitez pas à communiquer ces informations aux parents.



3.

Entraînement des compétences

Le manuel vise à entraîner et à tester les différentes compétences en fonction des phases de développement de l'enfant. Les jeux sont **classés** selon les dix compétences que vos élèves doivent maîtriser pour obtenir leur Badge Petit Cycliste, et **par niveau de difficulté**. Il est préférable de commencer par le premier jeu. En suivant cette structure, vous travaillerez toujours dans la bonne phase de développement de vos élèves.

Dans la pratique

Les jeux durent entre cinq et dix minutes.

Pour beaucoup de ces jeux, vous avez besoin d'une draisienne ou d'un vélo par enfant. Vous pouvez **demander aux enfants d'apporter leur propre draisienne ou vélo**, ce qui les encouragera également à découvrir le trajet depuis leur domicile vers l'école et à prendre goût aux déplacements cyclistes. Autre solution : vous pouvez faire le jeu par demi-groupe. Les autres enfants regardent ou font des activités en marchant (n'hésitez pas à consulter le manuel Petit Piéton), et puis vous changez de groupe. Dans le dernier chapitre de ce manuel, nous donnons également des pistes pour l'acquisition de draisennes et de vélos pour la flotte de l'école.

Tous les jeux, ainsi que le parcours du test final, sont également adaptés pour le vélo à pédales, pour les élèves qui le maîtrisent déjà. Vous trouverez, à la 10^e compétence, des exercices d'apprentissage du vélo à pédales destinés aux élèves qui maîtrisent déjà bien leur draisienne et se sentent prêts à passer au petit vélo.

Lorsque vous organisez un entraînement draisienne/petit vélo, **vérifiez toujours que les selles sont à la bonne hauteur**, afin que les pieds des enfants soient stables et bien posés sur le sol.

A la fin, vous pouvez mettre en place le parcours du test final afin que les enfants s'exercent. Ainsi, le jour du test, la mise en place ne sera pas une surprise, ni pour vous, ni pour vos élèves.



COMPÉTENCE 1 REGARDER DES DEUX CÔTÉS

Objectif

L'enfant tourne clairement sa tête à gauche et à droite pour voir ce qui se passe de chaque côté. C'est important pour apprendre à traverser une rue.

Conseil

Travaillez le réflexe de redressement de la tête : si un jeune enfant se concentre sur un point particulier et que vous faites tourner ses épaules, sa tête ne doit pas tourner avec lui. Il doit toujours rester en position verticale.

Trouve le véhicule

Matériel Quatre images de modes de déplacement (en deux exemplaires), par exemple un vélo, une trottinette, un bus, un tram.

Organisation Accrochez la photo d'un mode de déplacement dans chaque coin de la pièce.

Jeu Rassemblez les enfants autour de vous en cercle au milieu de la pièce. Vous avez quatre images de véhicules. Montrez par exemple le vélo, les enfants regardent où se trouve le vélo et se dirigent vers lui.

Extension Dites aux enfants comment se rendre vers l'image, par exemple de côté, sur un pied, en sautillant...





Le serpent ondulant

Matériel Une corde.

Organisation Aucune organisation préalable.

Jeu Déplacez la corde comme un serpent sur le sol en la tenant à une extrémité et en la déplaçant de gauche à droite et vice versa. De cette manière, la corde « serpente » sur le sol. Demandez aux enfants de sauter par-dessus la corde sans la toucher.

COMPÉTENCE 2 ECOUTER ET LOCALISER DES SONS

Objectif

L'enfant peut localiser d'où vient un son. C'est important pour apprendre à évaluer de quel côté vient le trafic.

Montre les sons

Matériel Un bandeau pour chaque enfant (ou un foulard), une cloche, un tambourin.

Organisation Aucune organisation préalable.

Jeu Les enfants ont les yeux bandés et sont répartis dans la salle de gym ou dans la cour de récréation. Vous vous tenez quelque part entre eux et faites un son (cloche, tambourin). Les enfants indiquent d'où vient le son. Déplacez-vous systématiquement et faites de temps en temps un son différent.

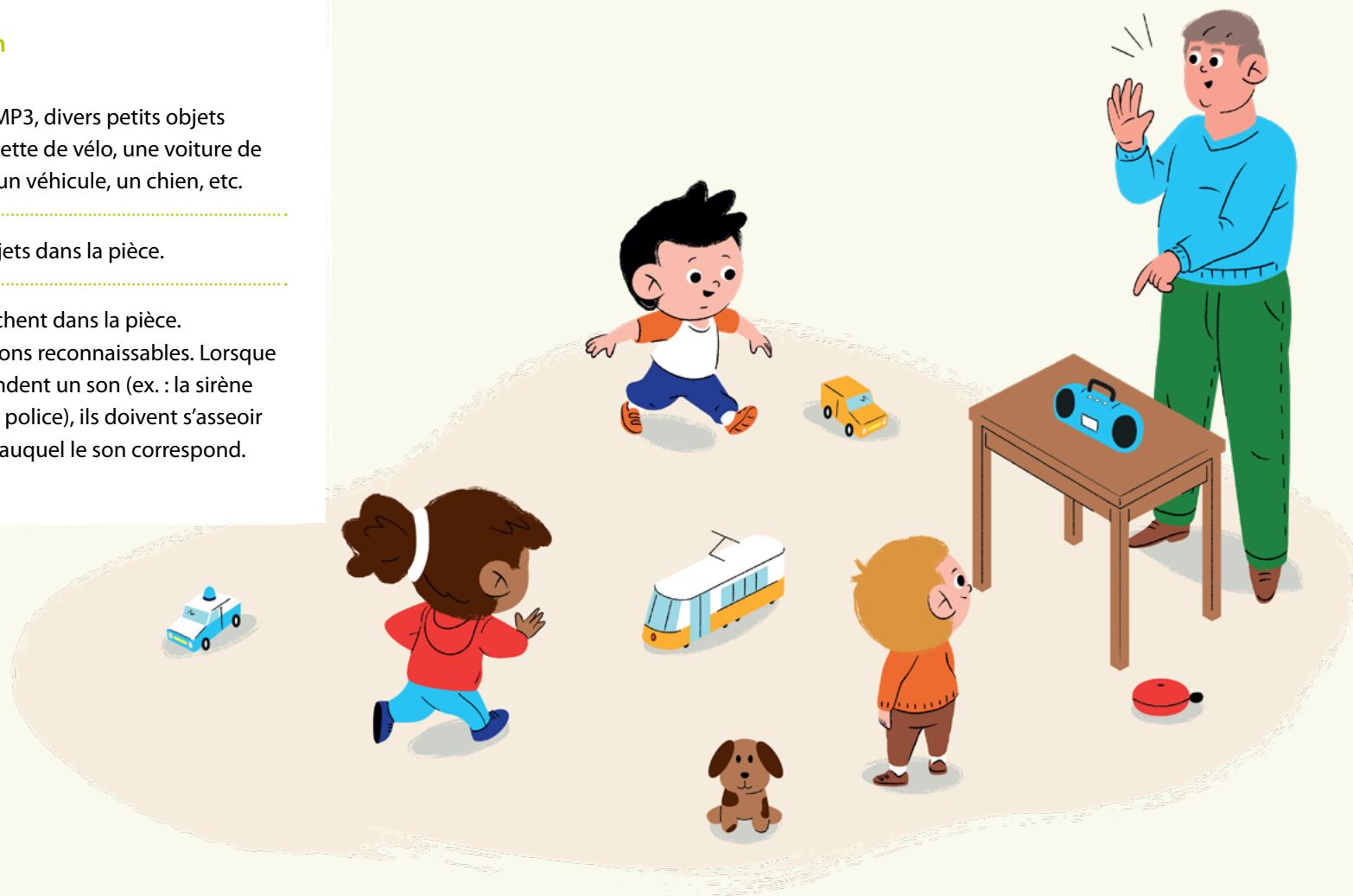


Les bruits dans la circulation

Matériel Sons sur CD ou MP3, divers petits objets tels qu'une sonnette de vélo, une voiture de police, un tram, un véhicule, un chien, etc.

Organisation Dispersez les objets dans la pièce.

Jeu Les enfants marchent dans la pièce. Vous faites des sons reconnaissables. Lorsque les enfants entendent un son (ex. : la sirène d'une voiture de police), ils doivent s'asseoir à côté de l'objet auquel le son correspond.



COMPÉTENCE 3 MAINTENIR SON ÉQUILIBRE

Objectif

L'enfant est capable de garder son équilibre lorsqu'il est déséquilibré par une situation/un jeu.

Marche sur des lignes

Matériel

Une craie.

Organisation

Tracez une ligne sur le sol. Vous pouvez varier en traçant des lignes droites, courbes, larges, étroites, etc.

Jeu

Faites marcher les enfants sur les lignes un pied après l'autre. Ils doivent toujours mettre le talon de leur pied avant contre les orteils de leur pied arrière.

Extension

L'exercice peut également être réalisé en marchant en arrière.



Le jeu des cerceaux

Matériel Un cerceau par enfant.

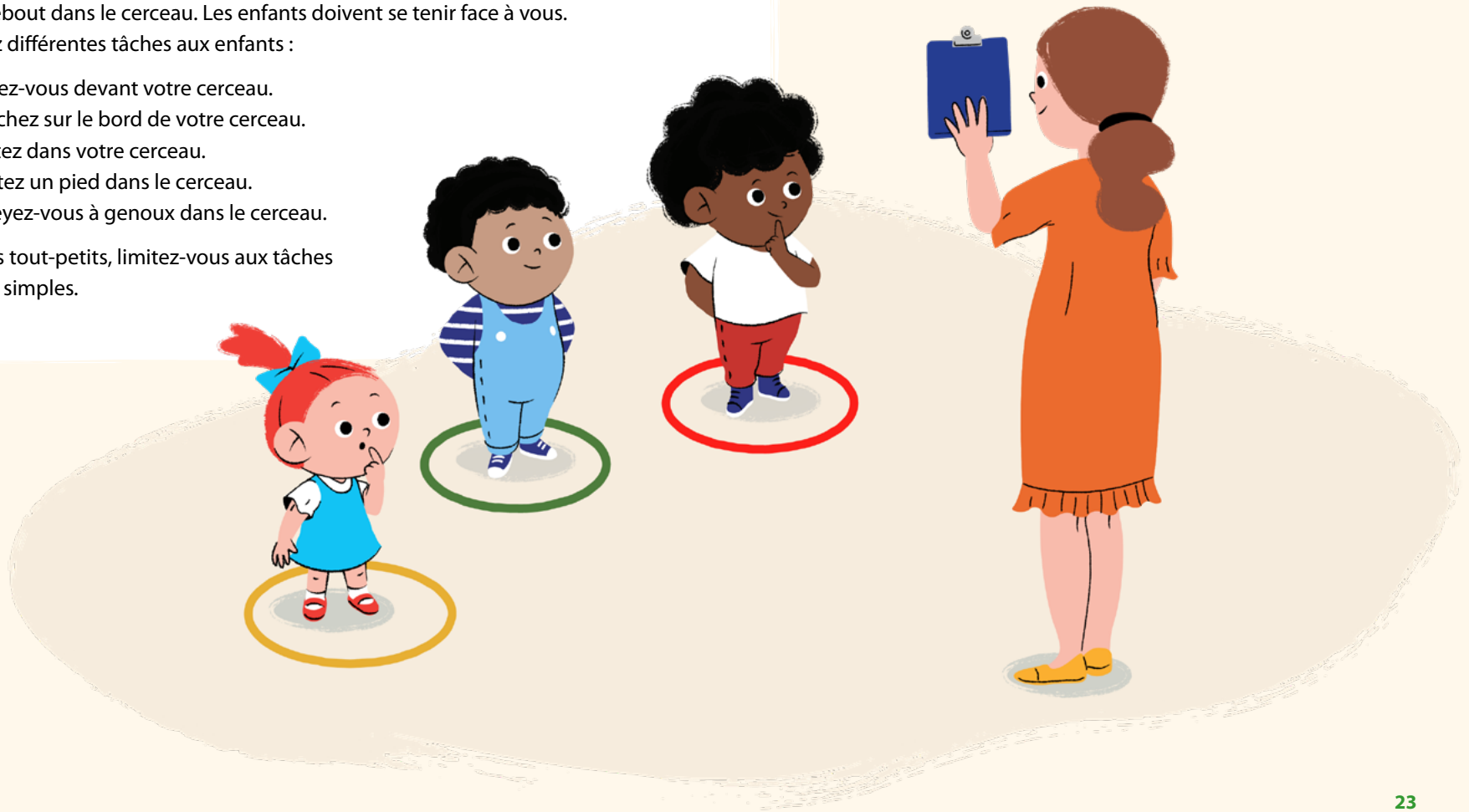
Organisation Aucune organisation préalable.

Jeu Demandez à chaque enfant de prendre un cerceau, de le placer devant lui et de se tenir debout dans le cerceau. Les enfants doivent se tenir face à vous.

Donnez différentes tâches aux enfants :

- Placez-vous devant votre cerceau.
- Marchez sur le bord de votre cerceau.
- Sautez dans votre cerceau.
- Mettez un pied dans le cerceau.
- Asseyez-vous à genoux dans le cerceau.

Avec les tout-petits, limitez-vous aux tâches les plus simples.



Le parcours sur sabots échasses

Matériel Une craie et des sabots échasses.

Organisation Avec une craie, tracez des lignes doubles distantes de 60 cm sur toute la longueur de la pièce.

Jeu Donnez à chaque enfant une paire de sabots échasses. Laissez les enfants marcher entre les lignes à l'aide des échasses. L'enfant suivant commence lorsque le précédent a parcouru 2 mètres.

Extension Pour entraîner l'équilibre, vous pouvez proposer les jeux suivants : draisiennes, trottinettes, patins à roulettes, échasses, trampoline, marelle.



Feu rouge

Matériel Deux bancs suédois.

Organisation Placez deux bancs suédois l'un en face de l'autre (5 mètres entre eux).

Jeu Tous les enfants sont sur un banc. Vous donnez des instructions :

- Quand je dis « feu vert », vous descendez du banc aussi vite que possible. En d'autres termes, ils ne peuvent descendre que si vous dites « feu vert ».
- Quand je dis « feu rouge », vous devez rester sur place, et pour tous les autres mots, vous devez descendre du banc aussi vite que possible.
- Si je dis « feu vert », vous devez descendre du banc aussi vite que possible, mais si je dis « vert », vous devez rester sur place. Qui a été dupé ?



COMPÉTENCE 4
**MONTER ET
DÉMARRER**

Objectif

L'enfant peut monter et descendre du vélo sans tomber, en se servant de son équilibre.

Conseil

Faites en sorte que les élèves regardent dans la direction où ils veulent aller et non leur guidon.

Change de côté

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, un sifflet.

Organisation Aucune organisation préalable.

Jeu Les enfants se tiennent debout à côté de leur draisienne/leur vélo, dispersés dans la salle de gym ou dans la cour de récréation. Lorsque vous sifflez, ils passent une jambe par-dessus la draisienne/le vélo, s'assoient sur la selle pendant un moment et descendent de l'autre côté de la draisienne/du vélo. Répétez l'exercice plusieurs fois.



Roule - roule - roule

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, un sifflet.

Organisation Aucune organisation préalable.

Jeu Les enfants prennent tous une draisienne/un vélo et peuvent circuler librement, en se croisant les uns les autres. À votre coup de sifflet, les enfants s'arrêtent. Au deuxième coup de sifflet, ils repartent. Répétez l'exercice plusieurs fois.



Le cerceau manquant

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, des cerceaux (un de moins que le nombre d'enfants).

Organisation Placez les cerceaux un peu partout dans la pièce.

Jeu Les enfants roulent en rond. Lorsque vous sifflez, les enfants s'arrêtent, descendent de leur draisienne/leur vélo, la/le posent soigneusement sur le sol et vont s'asseoir dans un cerceau. Il ne peut y avoir qu'un seul enfant par cerceau. Celui qui n'a pas trouvé de cerceau a perdu cette manche, il peut retenter sa chance à la suivante.





Attrape-moi la queue

Matériel Une draisienne/un vélo pour la moitié des enfants, des fanions (entre 30 et 50 cm).

Organisation Aucune organisation préalable.

Jeu La moitié des enfants reçoit un fanion. Ils le rentrent à l'arrière de leur pantalon ou de leur jupe, de sorte qu'ils aient une « queue ». L'autre moitié des enfants prend une draisienne/un vélo. Après le signal de départ, ils essaient d'attraper une « queue » de leur camarade à pied. Vous pouvez également varier ce jeu en inversant les rôles : les enfants en draisienne/à vélo ont une « queue » et les élèves à pied doivent l'attraper.

Conseil Concluez des accords clairs à l'avance, par exemple :

- Vous ne pouvez pas tenir votre propre queue.
- Si vous vous emparez d'une queue, apportez-la moi ou gardez-la.
- Si vous n'avez plus de queue, vous pouvez m'en demander une nouvelle.

COMPÉTENCE 5 ROULER TOUT DROIT

Objectif

L'enfant est capable de rouler tout droit sans aller de droite à gauche.

Conseil

Faites attention à une bonne position assise : torse légèrement penché vers l'avant et bras détendus.



Action - réaction

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, une craie.

Organisation Tracez une ligne de départ et une ligne d'arrivée 20 mètres plus loin.

Jeu Les enfants prennent une draisienne/un vélo et se placent derrière la ligne de départ avec leur draisienne/leur vélo sur le sol à côté d'eux. Donnez une instruction aux enfants :

- ➡ Allongez-vous sur le ventre.
- ➡ Frappez trois fois dans vos mains.
- ➡ Sautez cinq fois.
- ➡ Frappez le sol avec votre pied quatre fois.
- ➡ ...

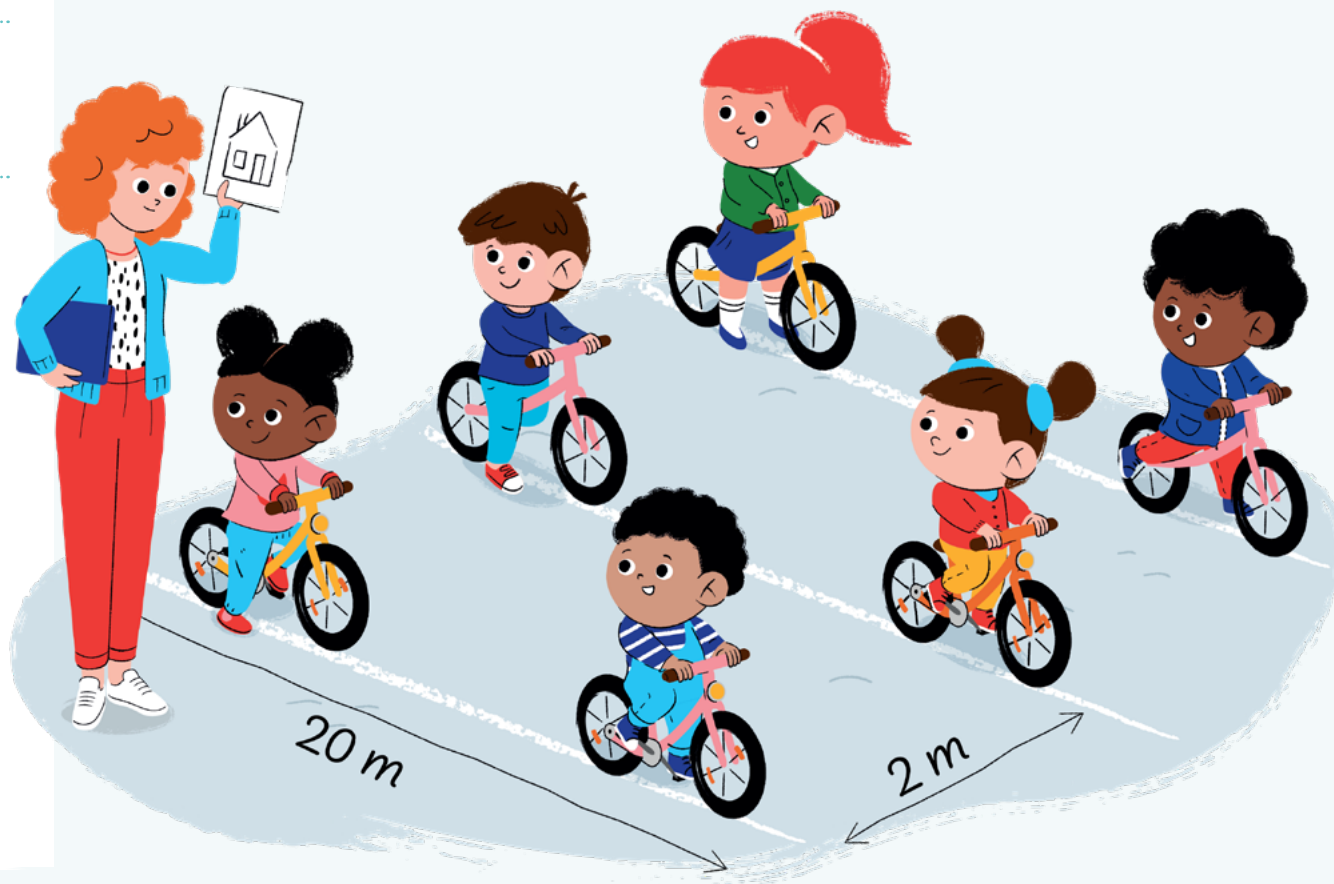
Lorsqu'ils ont terminé, ils prennent leur draisienne/leur vélo et roulent vers la ligne d'arrivée.

Suis la ligne

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, des images, une craie.

Organisation Tracez à la craie trois longues lignes droites distantes de 2 mètres sur une longueur d'environ 20 mètres.

Jeu Les enfants prennent une draisienne/ un vélo. Divisez les enfants en trois groupes et placez chaque groupe devant une ligne. Placez-vous à gauche ou à droite de la ligne avec quelques images à la main. Les trois premiers enfants partent. Dites « regardez ». Les enfants doivent regarder du bon côté (gauche ou droite) en direction de l'image. En même temps, il s'agit d'un exercice de localisation sonore. Les enfants essaient de ne pas dévier de leur ligne. Changez de place, en vous plaçant tantôt à droite des lignes, tantôt à gauche.



COMPÉTENCE 6

ROULER LES JAMBES EN L'AIR

Objectif

L'enfant démontre qu'il conserve un équilibre suffisant en soulevant simultanément les deux pieds du sol et en balançant ses jambes vers l'arrière.

La marelle

Matériel

Une craie, des exemples de parcours de marelle, des draisienne/vélos pour la moitié des enfants, un sifflet.

Organisation

Dessinez plusieurs parcours de marelle à la craie.

Jeu

Divisez la classe en deux groupes. Un groupe d'enfants saute d'une case à l'autre en suivant l'ordre des chiffres sur la marelle. Vous pouvez varier en plaçant un objet dans une case. Ils ne sont pas autorisés à sauter dans cette case, ils doivent sauter par-dessus. L'autre groupe prend une draisienne/un vélo et se promène librement dans la pièce. Il n'est pas autorisé de rouler sur le parcours de marelle ni de toucher les autres enfants. À votre coup de sifflet, les cyclistes lèvent trois fois leurs jambes en l'air. Changez les groupes.



Lève tes jambes

Matériel Trois draisienne/vélos, une craie, huit cônes, un siffet.

Organisation Tracez à la craie quatre lignes parallèles de 20 mètres de long, placez un cône à 10 mètres et un autre à 14 mètres.

Jeu Divisez les enfants en trois groupes et placez chaque groupe devant une piste. Le premier de chaque groupe reçoit une draisienne/un vélo. À votre coup de siffet, les trois premiers enfants démarrent. Ils prennent un peu de vitesse. Lorsqu'ils atteignent le premier cône, ils lèvent leurs jambes en l'air et ne touchent plus le sol avec leurs pieds jusqu'à ce qu'ils atteignent le cône suivant. Ils retournent vers le prochain enfant de la file et lui donnent la draisienne/le vélo.



COMPÉTENCE 7 ROULER SUR UN REVÊTEMENT DIFFÉRENT

Objectif

L'enfant peut montrer qu'il a une maîtrise satisfaisante de sa draisienne/son vélo lorsqu'il doit rouler sur un autre revêtement.

Rouge et bleu

Matériel

Une draisienne/un vélo par enfant, une craie, un tapis de gym, un cerceau, un cône rouge, un cône bleu, des objets rouges et bleus.

Organisation

Placez les enfants avec leur draisienne/leur vélo en deux rangées derrière une ligne de départ. Du côté opposé, mettez un cône rouge à gauche et un cône bleu à droite.

Jeu

Devant le cône rouge se trouve un cerceau, devant le cône bleu se trouve un tapis de gym. Si vous montrez un objet rouge, les deux premiers enfants roulent avec leur draisienne/leur vélo jusqu'au cône rouge en passant dans le cerceau. Ensuite, montrez un deuxième objet, les deux enfants suivants se dirigent vers le bon cône. Les enfants se replacent chaque fois à l'arrière de la file.



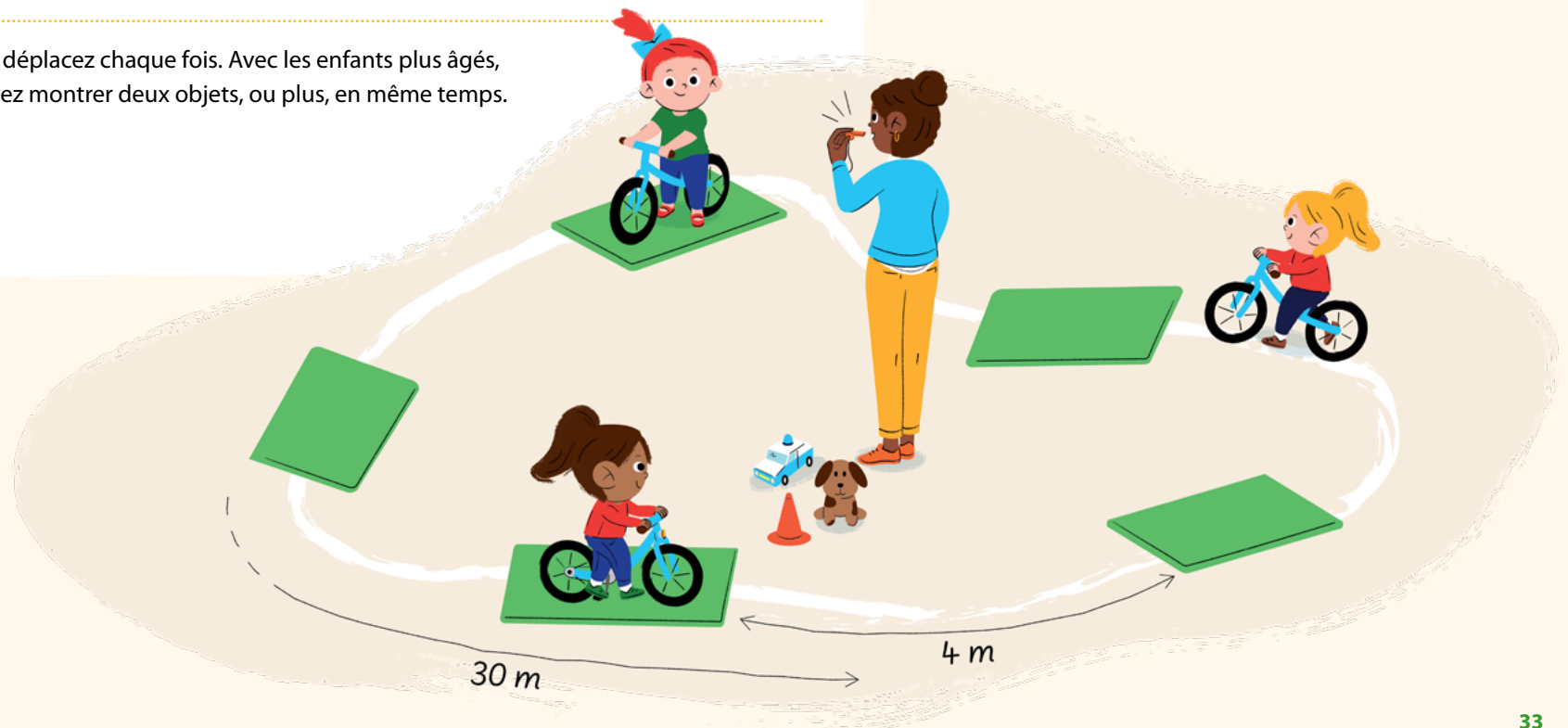
Le chemin sinueux

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, une craie, environ sept petits tapis de gym, quelques objets à montrer.

Organisation Sur le sol, dessinez à la craie un long chemin sinueux d'environ 30 mètres de long. Placez un tapis de gym tous les 4 mètres. Laissez les enfants rouler avec leur draisienne/leur vélo dessus.

Jeu Vous vous placez au centre. Pendant que les enfants roulent sur les lignes, vous donnez un coup de sifflet et leur montrez un objet. À la fin, les enfants doivent dire ce qu'ils ont vu en chemin.

Extension Vous vous déplacez chaque fois. Avec les enfants plus âgés, vous pouvez montrer deux objets, ou plus, en même temps.



COMPÉTENCE 8 SLALOMER

Objectif

L'enfant sait garder son équilibre sur la draisienne/le vélo et slalomer sans tomber.

Conseil

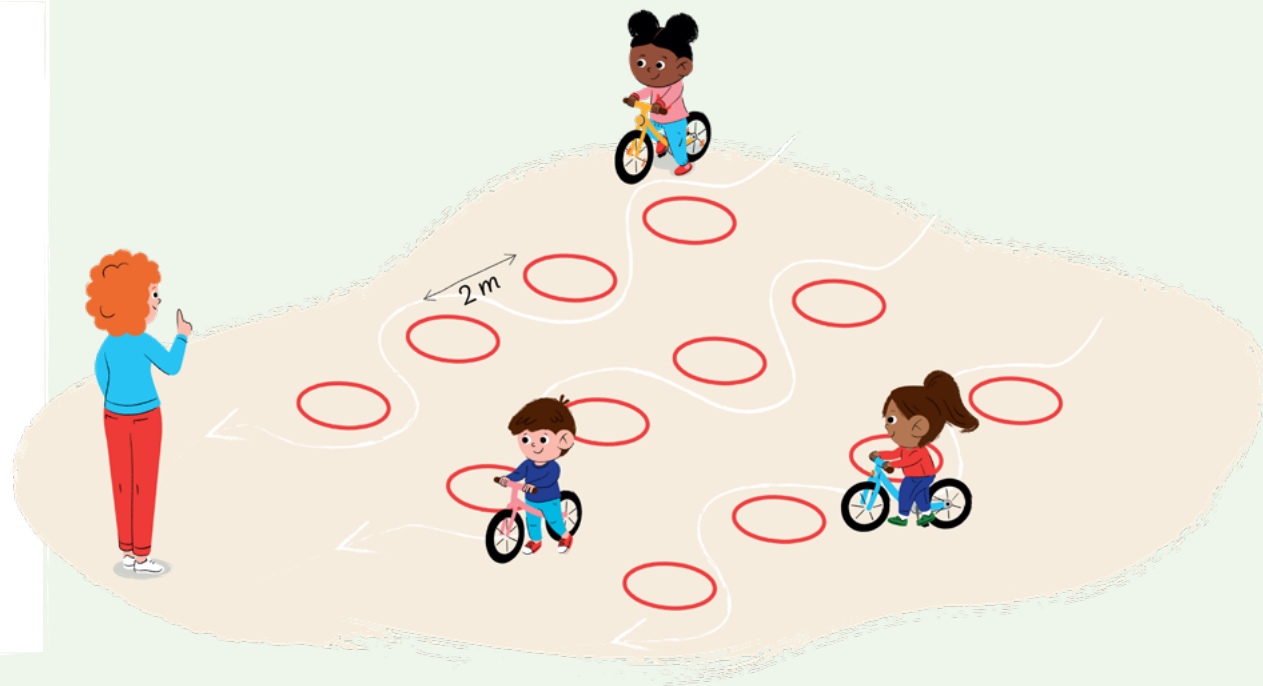
Pour slalomer entre les poteaux, les enfants doivent d'abord prendre des virages larges. Lorsqu'ils prennent un virage, les enfants doivent toujours regarder dans la direction où ils doivent aller. Le slalom est une combinaison de conduite lente, de maintien de l'équilibre, de capacité à doser le freinage et d'une bonne technique d'observation.

Autour des cerceaux

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, des cerceaux, un sifflet.

Organisation Placez les cerceaux en trois rangées, espacées de 2 mètres, sur toute la longueur de la pièce.

Jeu Divisez les enfants en trois groupes et placez chaque groupe devant une rangée. Au coup de sifflet, les trois premiers enfants partent et slaloment entre les cerceaux jusqu'à l'autre côté. Vous pouvez tracer une flèche à la craie au début pour indiquer de quel côté ils doivent partir.





D'un à quatre

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, dix cônes, un sifflet.

Organisation Placez un, deux, trois et quatre cônes dans chaque coin de la pièce.

Jeu Les enfants roulent librement, en slalomant. Lorsque vous sifflez une, deux, trois ou quatre fois de suite, les enfants se dirigent vers le coin où se trouve le bon nombre de cônes. Avec les enfants plus âgés, vous pouvez varier le nombre de cônes.

COMPÉTENCE 9 S'ARRÊTER

Objectif

L'enfant peut s'arrêter de manière contrôlée : pas trop brusquement et sans tomber.

Conseil

Pour freiner en draisienne, les enfants doivent poser simultanément les deux pieds au sol. À vélo, ou au cas où la draisienne est équipée d'un frein, les enfants doivent freiner de manière contrôlée en serrant progressivement le frein.

Réagis rapidement à la musique

Matériel

Une draisienne/un vélo par enfant, de la musique pour les enfants.

Organisation

Aucune organisation préalable.

Jeu

Donnez une instruction aux enfants qui marchent dans la pièce pendant que la musique joue. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent accomplir la mission. Lorsque la musique reprend, ils recommencent à marcher. Juste avant de remettre la musique, donnez une nouvelle instruction :

- ➡ s'asseoir sur le sol.
- ➡ s'immobiliser.
- ➡ se mettre par deux.

Lorsque cela se passe bien, les enfants peuvent prendre leur draisienne/leur vélo. Ils roulent partout dans la pièce. Quand la musique s'arrête, ils exécutent l'instruction demandée :

- ➡ se tenir debout avec la draisienne/le vélo entre les jambes.
- ➡ descendre de la draisienne/du vélo.
- ➡ poser la draisienne/le vélo à côté de soi.

Extension

Avec les enfants plus âgés, vous pouvez donner deux missions :

- ➡ descendre de la draisienne/du vélo et s'asseoir sur le sol.
- ➡ se mettre par deux et mettre un doigt sur le nez.
- ➡ descendre de la draisienne/du vélo et se mettre sur un pied.



Le dégonflé

Matériel Une draisienne/un vélo par enfant, une carte rouge et une carte verte.

Organisation Aucune organisation préalable.

Jeu Vous êtes au milieu de la pièce. Les enfants roulent librement dans la pièce. Quand vous levez la main, tout le monde doit s'arrêter. Lorsque vous baissez votre main, tout le monde peut repartir.

Extension Vous avez une carte verte et une carte rouge derrière votre dos. Les enfants roulent. Lorsque vous brandissez la carte rouge, tous les enfants doivent s'arrêter. Lorsque vous montrez la carte verte, ils peuvent continuer à rouler.

Vous pouvez également utiliser d'autres signaux :

- ➡ auditif : un sifflet, une sonnette de vélo, un klaxon de véhicule, etc.
- ➡ visuel : la photo d'une statue, un panneau STOP, le signal C3 du surveillant habilité, etc.



COMPÉTENCE 10

ROULER AVEC UN VÉLO À PÉDALES

Objectif

L'enfant est capable de rouler à vélo, avec les pieds sur les pédales et en gardant bien son équilibre. Il maîtrise son vélo dans les tournants et peut freiner avec les freins. Pour les enfants qui maîtrisent déjà bien la draisienne, il ne sera pas compliqué de passer à un vélo à pédales.

Conseils

➤ Le cadre du vélo doit être adapté à la taille de l'enfant. Le premier vélo est en général un « 12 pouces ». Voici un tableau de guide de taille pour petits vélos :

Cadre du vélo	Taille minimum de l'enfant
12 pouces	85 à 90 cm
16 pouces	1m à 1m05
20 pouces	1m10 à 1m15
24 pouces	1m20 à 1m25

➤ L'enfant doit être capable de bien freiner avec son vélo. Beaucoup de poignées de frein sont en effet trop éloignées du guidon pour leurs petites mains.

➤ N'oubliez pas que certains équipements sont obligatoires sur les vélos : freins, sonnette et catadioptrés avant, arrière et sur les roues.

Maître de mon vélo

Matériel Un vélo par enfant.

Organisation Dans un premier temps, placez la selle suffisamment bas pour permettre à l'enfant de se sentir en sécurité, les deux pieds bien à plat au sol. Montrez-lui la position idéale sur un vélo : le dos bien droit, le guidon bien en mains et le regard au loin. Montrez également comment utiliser les freins.

Exercice

- Dans une légère pente descendante, l'enfant s'installe sur son vélo et prend un peu de vitesse. Il peut mettre ses pieds sur les pédales pour trouver son équilibre (sans pédaler, dans un premier temps).
- À votre signal (sifflet ou autre), l'enfant s'arrête avec les freins (attention, pas avec les pieds) et ensuite pose ses deux pieds au sol bien à plat.

Extension Vous pouvez installer un parcours de slalom avec des cônes dans la pente afin que l'enfant apprenne à maîtriser son guidon et son équilibre avec les pieds sur les pédales.

À la fin de cet exercice, l'enfant doit pouvoir rester en équilibre dans une pente, avec les pieds sur les pédales, sur une distance de plus en plus longue.



Et on pédale !

Matériel Un vélo par enfant.

Organisation Quand la confiance est installée, la vitesse et le freinage maîtrisés, vous pouvez commencer à initier les enfants à l'utilisation des pédales. N'oubliez pas de relever un peu la selle (au niveau des hanches), en permettant à l'enfant de toujours pouvoir poser ses pieds au sol bien à plat. Cet exercice peut se faire sur un terrain plat ou en légère pente.

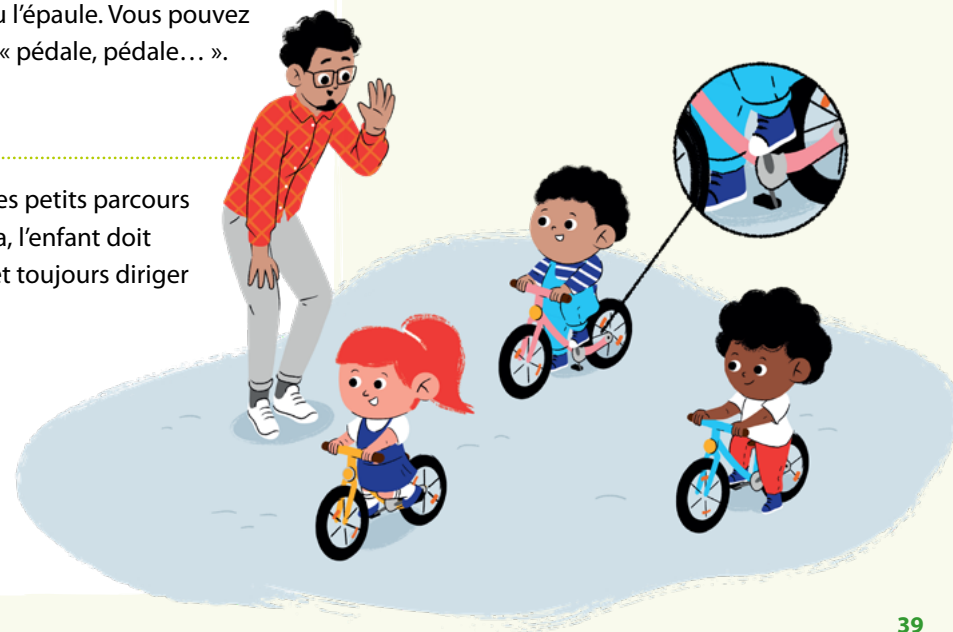
- Exercice**
- L'enfant bloque le vélo avec les freins, il lève une pédale et pose le pied dessus. Quand il se sent prêt, il relâche les freins et pousse sur la pédale pour avancer.
 - Il peut s'arrêter après l'élan de ce premier coup de pédale et recommencer le démarrage mais avec l'autre pied. Cet exercice permet à l'enfant de trouver son pied de préférence.
 - Une fois qu'il est à l'aise, on recommence un démarrage avec le « bon » pied et cette fois, l'autre pied vient alors se poser sur la deuxième pédale. L'enfant peut alors enchaîner les coups de pédale et avancer.
 - Une fois qu'il est parti, vous pouvez tenir légèrement l'enfant par le bras ou l'épaule. Vous pouvez aussi lui rappeler de ne pas s'arrêter de pédaler en lui indiquant le rythme « pédale, pédale... ».

Une variante est proposée avec l'exercice suivant « Comme une trottinette ».

Extension Une fois que l'enfant maîtrise le pédalage en ligne droite, vous pouvez faire des petits parcours afin qu'il apprenne également à maîtriser les virages et les obstacles. Pour cela, l'enfant doit repérer le virage ou l'obstacle, arrêter de pédaler, tenir fermement le guidon et toujours diriger son regard là où il veut aller.

Afin de bien apprendre à rouler à vélo, l'enfant doit toujours utiliser ses freins pour s'arrêter (et pas ses pieds), garder la tête et le dos droits et bien regarder au loin et non pas ses pieds.

N'hésitez pas à reprendre les petits jeux d'équilibre et de conduite des pages précédentes, ils sont autant adaptés aux draisienne qu'aux petits vélos !





Comme une trottinette

Matériel Un vélo par enfant.

Organisation Idem exercice « Et on pédale ».

Exercice Cet exercice est une variante de l'exercice « Et on pédale », afin d'offrir aux élèves différentes options. Laissez le choix à chacun, l'unique objectif est de parvenir à pédaler à la fin de l'exercice, peu importe la méthode choisie.

- L'enfant bloque le vélo avec les freins, il pose son pied sur une pédale en position basse. Avec l'autre pied, il avance en faisant aller son pied sur le sol, comme sur une trottinette.
- Il peut s'arrêter après quelques coups de pied et recommencer le démarrage mais avec l'autre pied. Cet exercice permet à l'enfant de trouver son pied de préférence.
- Une fois qu'il est à l'aise, on recommence un démarrage avec le « bon » pied sur une pédale en position basse. Cette fois, après avoir poussé quelques fois l'autre pied par terre pour prendre un peu de vitesse, l'autre pied vient se poser sur la deuxième pédale. L'enfant peut alors enchaîner les coups de pédale et avancer.

4.

Test final du Badge Petit Cycliste

4.1. PRÉPARATION

Maintenant que vos élèves sont bien préparés, voici quelques conseils afin de vous faciliter la tâche le jour du test final.



CONSEIL 1

Trouvez des accompagnant-es supplémentaires

Pour faire passer le test final, nous vous recommandons l'aide d'au moins une personne supplémentaire : professeur-e de gymnastique, psychomotricien-ne, logopède, autre membre du personnel, personne de la direction ou un parent.

CONSEIL 2

Établissez un planning

Choisissez une date appropriée pour faire passer le test final qui durera une demi-journée au moins.

Vérifiez si tout le matériel nécessaire est disponible et rassemblez-le.

Passez en revue avec les accompagnant-es les compétences que les élèves doivent maîtriser et la manière dont vous allez les évaluer. Parcourez la fiche de contrôle et convenez qui évaluera les élèves et comment.

CONSEIL 3

Annoncez le test final

Informez les parents et le reste de l'école de la date du test pour le Badge Petit Cycliste. Donnez un aperçu des compétences qui seront testées et encouragez les parents à pratiquer les compétences avec leur enfant. Demandez aux parents que leur enfant vienne à l'école à vélo (ou en draisienne) le jour du test. Prévoyez des vélos (ou draisiennes) de la flotte de l'école pour les enfants qui ne pourront pas apporter le/la leur.

4.2. LE JOUR DU TEST FINAL

Pendant les jeux et les parcours, évaluez les enfants à l'aide de la **fiche de contrôle** en annexe de ce manuel. Utilisez une fiche de contrôle par classe. Les enfants effectuent le parcours chacun à leur tour. Ainsi, vous pouvez **observer chaque élève individuellement**.

Faites le parcours au préalable avec les enfants et attardez-vous sur les différentes compétences. Expliquez aux enfants quels seront les aspects évalués.

Pour que le test se déroule efficacement, il est préférable de diviser la classe en deux. La moitié des élèves est prête à effectuer le parcours. L'autre moitié s'exerce encore aux compétences par le biais de jeux avec l'accompagnant-e supplémentaire, un peu plus loin.

Soyez juste dans votre évaluation. Une petite correction ne signifie pas forcément que l'élève échoue à l'ensemble du test. Par exemple, si un enfant touche un poteau, mais qu'il maîtrise bien la compétence par ailleurs, il peut tout de même la réussir. Faites confiance à votre jugement et à votre connaissance des capacités de vos élèves.

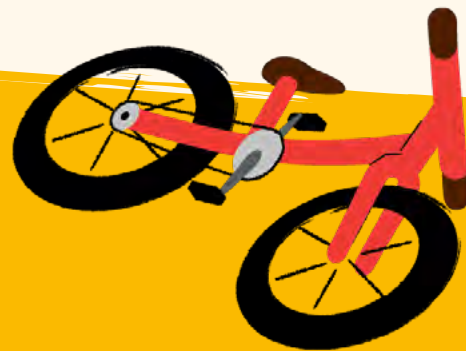
L'obtention du Badge Petit Cycliste est surtout un moment d'**appréciation de l'effort** de chaque élève. Une fois le test final terminé, il est intéressant que vos **élèves s'auto-évaluent**, à l'aide de la fiche en annexe. Ils pourront ainsi estimer par eux-mêmes les points qui méritent d'être travaillés davantage et donner une appréciation du parcours final.

4.3. LE TEST FINAL DU BADGE PETIT CYCLISTE

Le grand jour est arrivé ! Il est temps de tester comment vos élèves se débrouillent avec leur vélo à pédales, ou avec leur draisienne.

Pour obtenir le Badge Petit Cycliste, les enfants doivent maîtriser **dix compétences**. Les trois premières sont testées au moyen de **jeux**, les autres en demandant aux enfants de réaliser un **parcours** en vue de vérifier leurs capacités.

Les élèves qui ne maîtrisent pas encore le vélo à pédales le jour du test, peuvent passer le test en draisienne. La 10^e compétence ne sera alors pas acquise.



COMPÉTENCES 1, 2, 3

TEST AVEC DES JEUX

Test compétence 1 : Regarder des deux côtés

Matériel Cinq images d'objets, une craie, un sifflet.

Préparation Tracez une ligne droite de 4 mètres à la craie sur le sol.

Épreuve L'enfant se trouve au début de la ligne et marche tout droit. Vous vous trouvez 1,5 mètre après le début de la ligne, à gauche de la ligne. Vous brandissez une image. Lorsque l'enfant vous dépasse, vous donnez un coup de sifflet et l'enfant tourne la tête vers la gauche pour regarder et dire ce qu'il voit sur l'image. Si vous vous placez ensuite du côté droit de la ligne, l'enfant doit tourner la tête suffisamment à droite pour voir ce qui se trouve sur votre image. Répétez ceci cinq fois, en alternant la gauche et la droite. L'enfant réussit s'il peut nommer les cinq images au bon moment.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit clairement tourner sa tête à gauche et à droite et nommer correctement les objets sur les images sans perdre son équilibre, sans s'arrêter, ni quitter la ligne au sol.



Test compétence 2 : Écouter et localiser des sons

Matériel Une cloche, un bandeau (ou un foulard).

Épreuve Bandez les yeux de l'enfant et placez-vous dans la pièce avec une cloche. L'enfant doit faire un pas dans la direction du son de cloche qu'il entend. Déplacez-vous un certain nombre de fois pour chaque enfant. L'enfant doit se déplacer correctement dans la direction du son.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit se déplacer, les yeux bandés, vers l'endroit d'où provient le son.



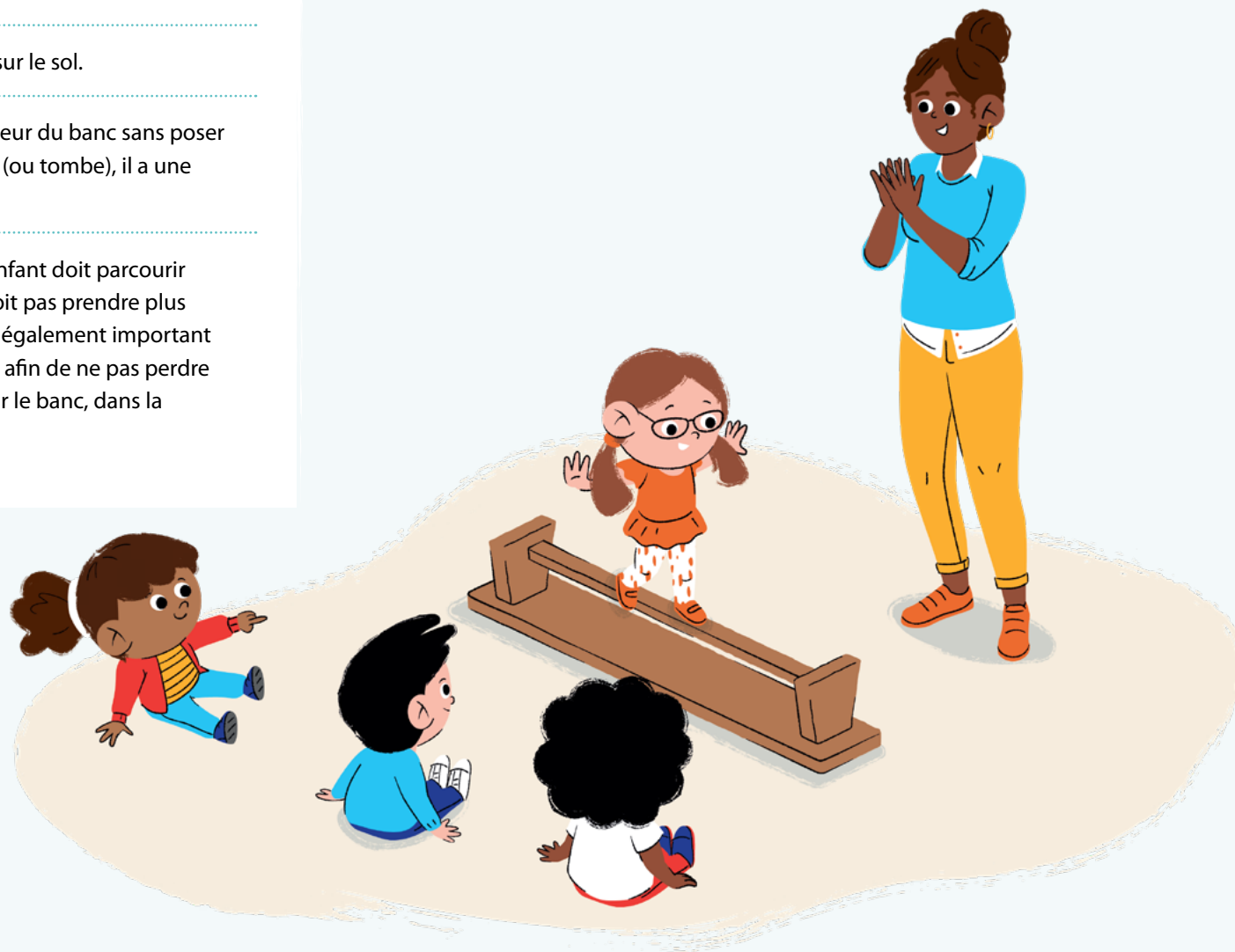
Test compétence 3 : Maintenir son équilibre

Matériel Un banc suédois, un chronomètre.

Préparation Placez un banc suédois à l'envers sur le sol.

Épreuve L'enfant marche sur toute la longueur du banc sans poser un pied au sol. Si l'enfant descend (ou tombe), il a une seconde chance et recommence.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit parcourir toute la longueur du banc. Il ne doit pas prendre plus de 45 secondes pour le faire. Il est également important qu'il utilise la technique du regard afin de ne pas perdre l'équilibre : il regarde devant lui sur le banc, dans la direction où il doit aller.

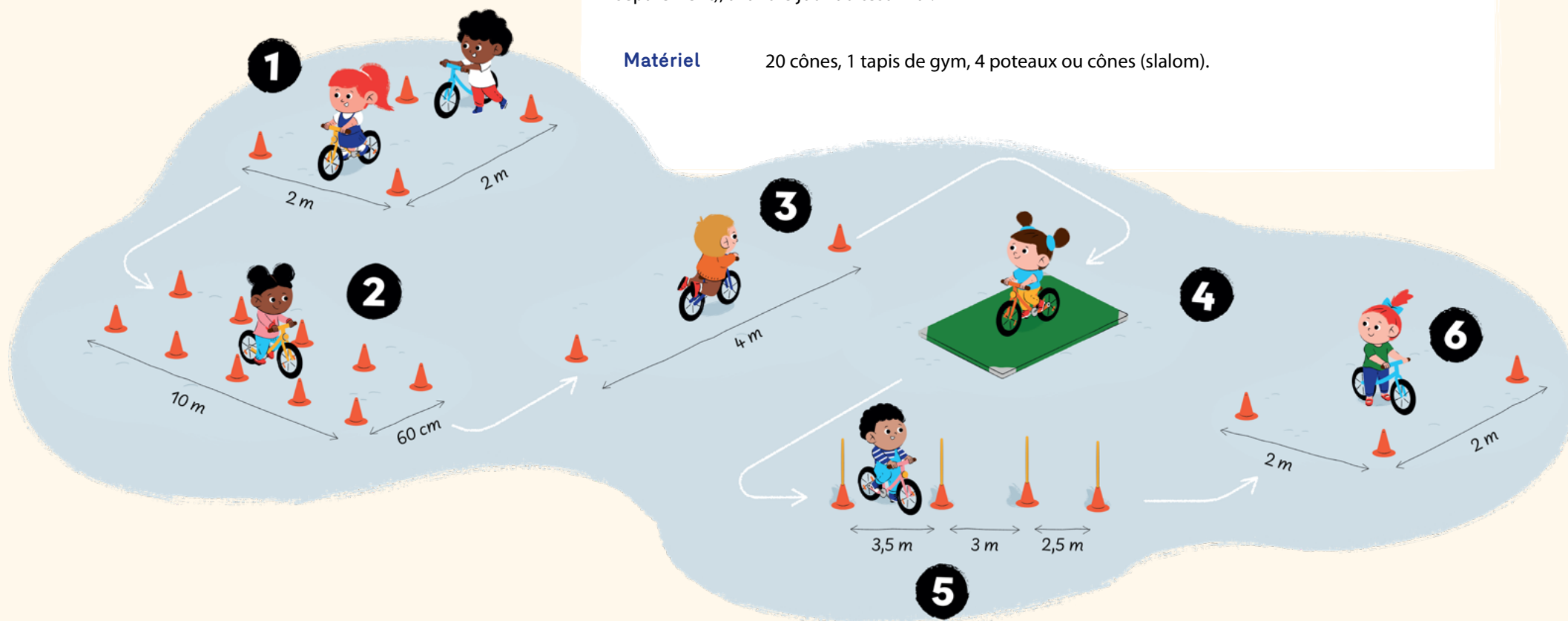


COMPÉTENCES
4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
TEST AVEC UN
PARCOURS

Installez le parcours dans la salle de gymnastique ou dans la cour de récréation. Vous avez besoin d'un espace d'environ 20 mètres sur 30. Le test est effectué dans un environnement protégé. L'enfant doit effectuer les six exercices de manière autonome. Le parcours doit être réalisé en vélo à pédales, si possible. Si l'élève ne sait pas encore faire du vélo, il peut réaliser le parcours en draisienne, mais la 10^e compétence sera alors à acquérir plus tard.

Faites le tour du parcours et expliquez brièvement ce que l'on attend des enfants pour chaque exercice. Désignez éventuellement un enfant pour effectuer le parcours à titre d'exemple. Idéalement, les élèves ont eu l'occasion de parcourir plusieurs fois le parcours de test (ou les différentes parties du parcours séparément), avant le jour du test final.

Matériel 20 cônes, 1 tapis de gym, 4 poteaux ou cônes (slalom).



Test compétence 4 : Monter et démarrer - Partie 1 du parcours

Épreuve Dans la zone de départ, l'enfant passe sa jambe par-dessus la draisienne/le vélo et donne une poussée.

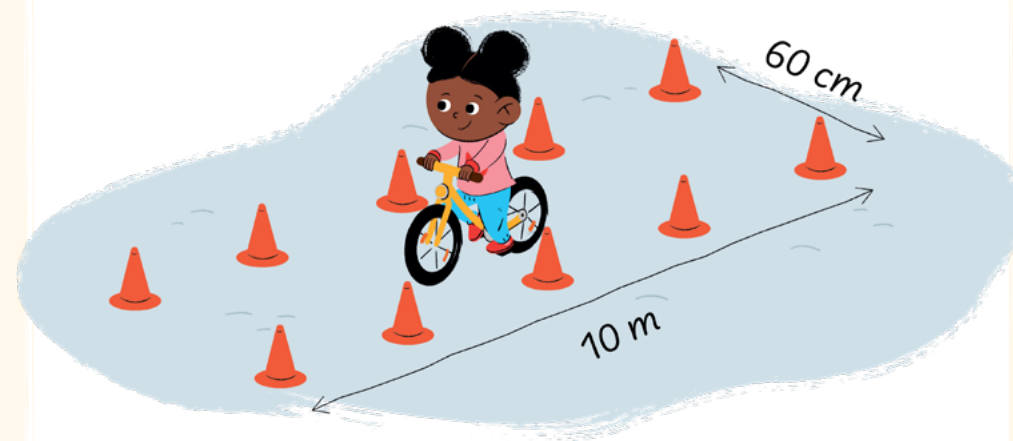
Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit faire passer sa jambe par-dessus la draisienne/le vélo, adopter une position assise souple et détendue, pousser d'un pied et maintenir son équilibre afin de pouvoir partir facilement.



Test compétence 5 : Rouler tout droit (dans une bande étroite) - Partie 2 du parcours

Épreuve L'enfant roule dans la bande marquée au moyen de cônes.

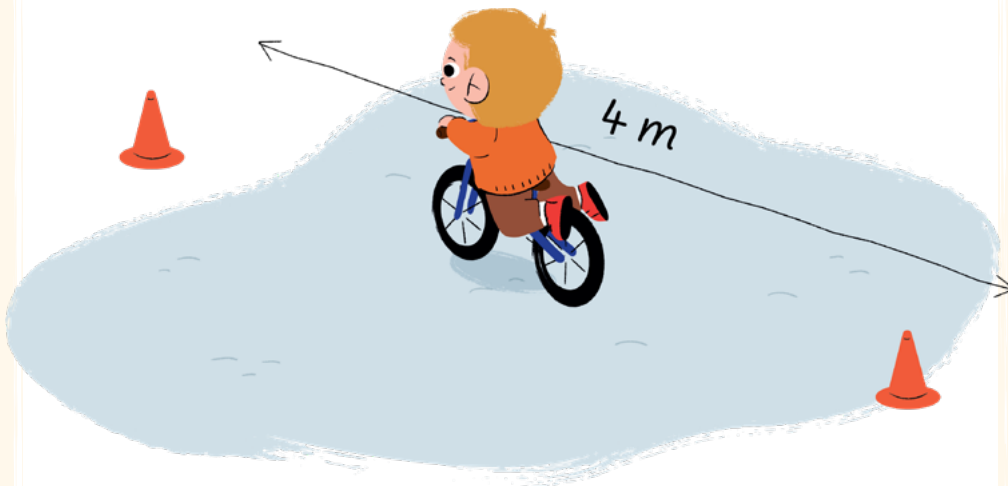
Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit maintenir une ligne droite sans « zigzaguer ». Il regarde devant lui et a une position assise détendue sur la draisienne/le vélo.



Test compétence 6 : Rouler les jambes en l'air - Partie 3 du parcours

Épreuve L'enfant roule suffisamment vite jusqu'aux cônes. Au premier cône, il lève ses deux jambes en avant ou en arrière (ses pieds ne touchent plus le sol) jusqu'à ce qu'il atteigne le deuxième cône. S'il passe l'épreuve à vélo, il peut aussi choisir de pédaler en équilibre au lieu de lever les jambes.

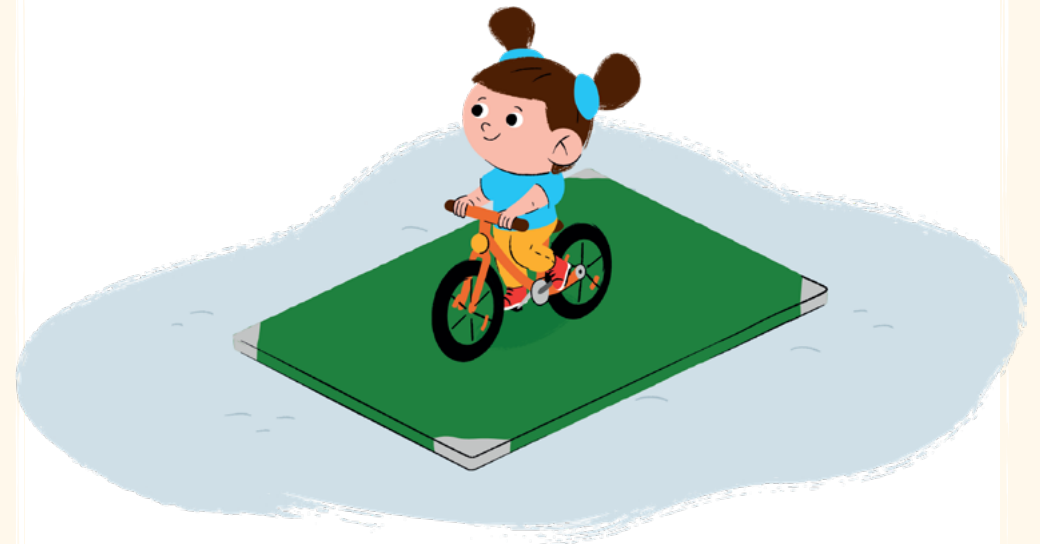
Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit montrer qu'il a suffisamment d'équilibre.



Test compétence 7 : Rouler sur un revêtement différent - Partie 4 du parcours

Épreuve L'enfant passe sur le tapis de gymnastique et continue à maîtriser la draisienne/le vélo.

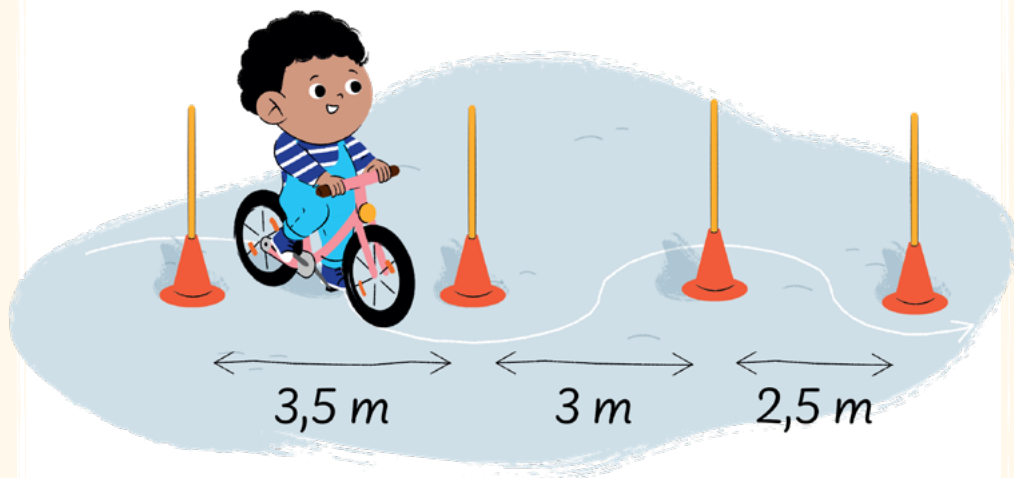
Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit montrer qu'il maîtrise suffisamment la draisienne/le vélo lorsqu'il doit rouler sur une surface différente.



Test compétence 8 : Slalomer - Partie 5 du parcours

Épreuve L'enfant doit slalomer entre chacun des poteaux sans les toucher.

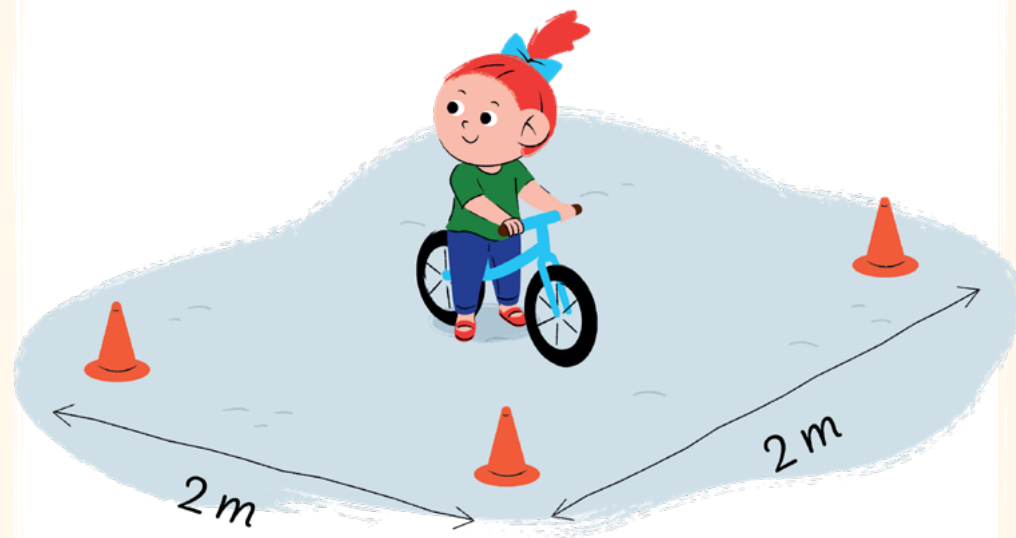
Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit passer entre chacun des poteaux sans les toucher.



Test compétence 9 : S'arrêter - Partie 6 du parcours

Épreuve L'enfant identifie de loin la zone d'arrêt. Il ralentit à temps et s'arrête dans la zone.

Évaluation Pour réussir cette compétence, l'enfant doit s'arrêter de manière contrôlée dans la zone d'arrêt. Il ne s'agit pas d'un arrêt d'urgence, mais d'un ralentissement jusqu'à un arrêt.



Test compétence 10 : Rouler avec un vélo à pédales

La compétence 10 est acquise par les élèves qui ont pu faire le parcours avec un vélo à pédales.



4.4. L'OBTENTION DU BADGE PETIT CYCLISTE

Le Badge Petit Cycliste est conçu pour que chaque enfant soit récompensé pour ses efforts, qu'il ait réussi ou pas.

Chaque élève recevra une **petite récompense** pour avoir participé au processus d'apprentissage et au test final.

Sur les « Cartes Petit Cycliste » en annexe de ce manuel, vous pouvez donner des remarques individuelles à chaque enfant et préciser les points à améliorer. Servez-vous de la fiche de contrôle que vous avez remplie pendant le test. Les élèves reçoivent cette carte pour la **montrer à leurs parents**. De cette manière, les parents sont mis au courant des compétences en draisienne ou petit vélo acquises par leur enfant, et peuvent continuer l'entraînement à la maison.

Distribuez les Cartes et les Badges le plus rapidement possible après avoir fait passer le test. Ainsi les élèves savent encore bien quelles sont les différentes compétences et ils peuvent réfléchir à leur prestation. Demandez-leur brièvement individuellement comment ils ont vécu le test, au moyen de la **fiche d'auto-évaluation**.

Une petite cérémonie avec les parents et la direction est valorisante pour les élèves, et aide à faire connaître le projet.

Vous pouvez toujours commander des Cartes et des Badges sur notre site mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole.

4.5. APRÈS LA JOURNÉE DE TEST

Si vous travaillez en partenariat avec le niveau primaire, vous pouvez transmettre les fiches de contrôle aux **enseignant-es du 1^{er} degré**.

Vos collègues pourront s'appuyer sur votre travail pour voir si les élèves maîtrisent toutes les compétences du Badge Petit Cycliste et sont en progression sur le programme d'apprentissage vélo.

Ces informations leur seront utiles lorsqu'ils démarreront l'apprentissage du **Badge Cycliste de Bronze** avec leurs élèves.



5. Comment vous outiller ?

Votre école souhaite mieux s'équiper pour mener à bien le programme d'apprentissage proposé ? Vous souhaitez recevoir plus d'informations et mieux vous outiller afin de mener vos élèves vers le Badge ? Nous pouvons vous aider, vous n'êtes pas seul-e dans cette démarche ! Découvrez ci-après toutes les pistes pour vous équiper, vous former et entrer en contact avec d'autres écoles.



5.1. LES PLANS DE DÉPLACEMENTS SCOLAIRES

Votre école souhaite travailler de manière plus proactive sur la mobilité active ? Nous vous invitons, si ce n'est pas encore le cas, à vous inscrire aux Plans de Déplacements Scolaires (PDS).

Un PDS permet à une école de mieux comprendre sa situation en matière de mobilité et d'être guidée dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation d'un plan d'action pour promouvoir des **déplacements plus actifs et plus sûrs**.

Les écoles en PDS sont accompagnées par un **coach de mobilité** pendant 18 mois, période pendant laquelle elles reçoivent toutes les informations nécessaires pour pouvoir continuer le travail en **autonomie** par après.

Les écoles en PDS peuvent également bénéficier d'une **large offre** de matériel (parkings vélos, draisienne, vélos, piste de circulation, casques, chasubles...) ainsi que d'animations, de formations et de services (ex. ateliers de réparation vélo).

Pour profiter de ces aides, les écoles en PDS peuvent introduire chaque année un **plan d'action** auprès de Bruxelles Mobilité. Les demandes de soutien dans les plans d'action sont évaluées par Bruxelles Mobilité dans l'esprit de sa vision de la mobilité scolaire, à savoir « **Le public scolaire se déplace activement et en toute sécurité** ».

Pour plus d'informations, nous vous invitons à parcourir notre site : mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole (partie « Plans de déplacements scolaires »).

Les écoles en PDS sont également invitées chaque année au **Salon** de la Mobilité scolaire : un événement riche en informations et échanges entre les écoles et avec les associations bruxelloises actives dans le secteur de la mobilité.

5.2. LA SEMAINE DE LA MOBILITÉ

Toute école bruxelloise, en PDS ou non, peut répondre à l'appel à projet pour la Semaine de la Mobilité, qui se déroule chaque année du 16 au 22 septembre. En répondant à cet appel, les écoles peuvent bénéficier **d'aide matérielle ou d'animations**.

Il s'agit de projets qui ont un lien direct avec la Semaine de la Mobilité, et qui contribuent à la vision de Bruxelles Mobilité sur la mobilité scolaire : « Le public scolaire se déplace activement et en toute sécurité ». Les projets sont évalués par rapport à cette vision et en tenant compte de l'enveloppe budgétaire disponible.

5.3. LA NEWSLETTER MOBILITÉ SCOLAIRE

Abonnez-vous à notre newsletter sur la mobilité scolaire pour vous tenir informé-e des appels à projets, des activités de nos partenaires, des bonnes pratiques et de toutes les infos mobilité utiles en Région bruxelloise : mobilite-mobiliteit.brussels/fr/ecole (partie « Plans de déplacements scolaires », en bas de la page).



5.4. MATÉRIEL EN PRÊT

➡ Pro Velo

Pour soutenir l'éducation au vélo dans les écoles, Pro Velo et Bruxelles Mobilité mettent gratuitement à votre disposition du matériel (attention, cette offre peut varier dans le temps) :

- Un coffret de circulation comprenant le matériel pour reproduire la voie publique dans un environnement protégé.
- Une piste de circulation composée de six parties que vous pouvez assembler de diverses manières, en fonction de vos besoins et de l'espace disponible.
- Des « box sécurité » comprenant 25 casques et 25 chasubles de différentes tailles pour équiper vos élèves lors d'une sortie à vélo.

Pour plus d'informations et pour accéder au formulaire de réservation, consultez le site de Pro Velo (provelo.org).

➡ Communes

Certaines communes mettent à disposition des écoles du matériel en prêt sur demande.

Contactez le service mobilité ou le service enseignement de votre commune pour vérifier ce qu'ils proposent.

De nombreuses communes offrent également un soutien dans l'organisation de rangs à vélos, de rues scolaires et d'autres activités.

5.5. IMPLIQUER LES PARENTS ET ÉQUIPER LES ENFANTS

Plus les parents sont impliqués, plus vos élèves sont susceptibles de faire du vélo régulièrement et d'affiner ainsi leurs compétences. Communiquez-leur l'importance que votre école attache à la mobilité active lors des réunions de parents, lors des journées portes ouvertes et dans vos newsletters. Une petite attention pour les bénévoles qui participent à des sorties ou aident lors du test final peut faire des miracles pour la motivation.

Voici quelques pistes de formations et de ressources pour les parents de vos élèves.

➡ Via Velo

Via Velo est un cycle de formation proposé par Pro Velo pour des adultes qui souhaitent apprendre à rouler à vélo et à se déplacer à vélo en ville en toute sécurité. Cette formation s'adresse aux parents qui ne savent pas encore faire de vélo. Plus d'infos sur provelo.org.

➡ EnVOL

EnVOL est une formation de Pro Velo qui propose aux parents d'expérimenter les trajets entre la maison et l'école afin d'évaluer, en connaissance de cause, le vélo comme moyen de déplacement pour leur enfant. Plus d'infos sur provelo.org.

➡ Vélothèque (Fietsbieb)

Une vélothèque loue de bons vélos à prix modique pour les enfants entre 2 et 12 ans, dans divers lieux à Bruxelles. Dès que le vélo devient trop petit, les parents peuvent l'échanger. Les vélothèques sont gérées par des bénévoles et ouvertes quelques jours par mois. Plus d'infos sur fietsbieb.be.

➡ Un vélo pour 10 ans

« Un vélo pour dix ans » est un programme de location de vélos d'enfant à vocation pédagogique. Il favorise l'utilisation de vélos et de pièces de récupération dans une logique de réemploi et de circularité. Le principe est simple : les parents louent un vélo dans le stock des « Ateliers de la rue Voot » et l'échangent dès que nécessaire afin que l'enfant ait toujours un vélo adapté à sa taille. Plus d'infos sur voot.be.





BRUXELLES MOBILITÉ

SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES