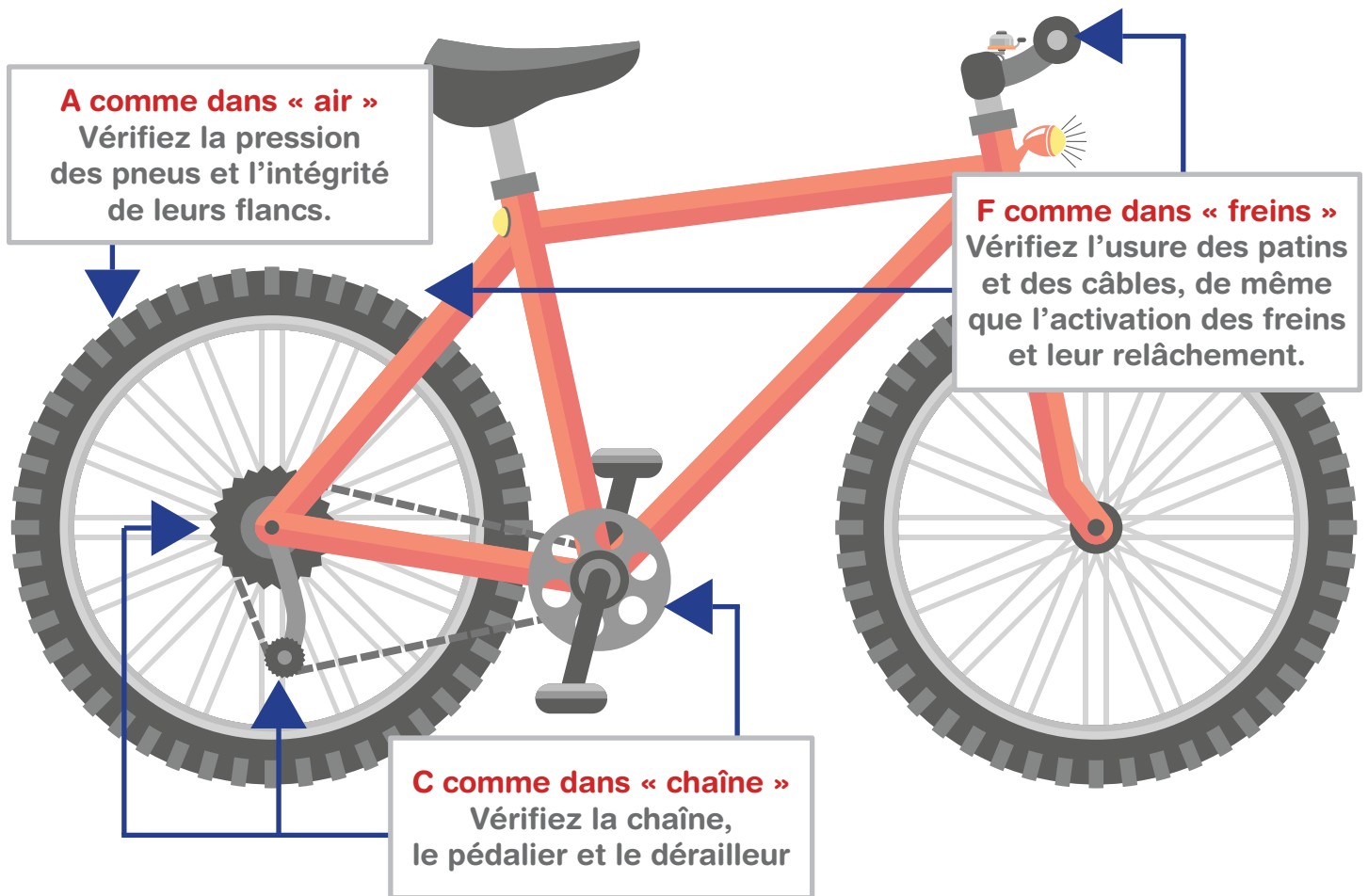


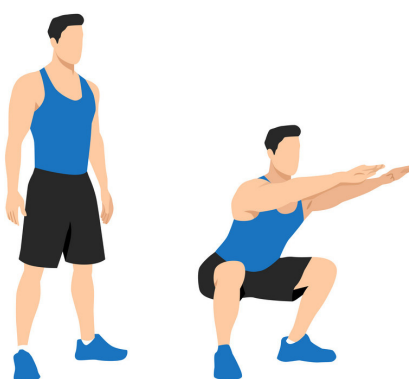
Vérification de base du vélo (ACF)



Activités de vérification du vélo en gymnase

A comme dans « air »

Les élèves effectuent des flexions des genoux (« squats »)
– Pour simuler le pompage des pneus de vélo.
Vidéo de démonstration ci-dessous :



Flexion des jambes : <https://www.youtube.com/watch?v=snPs0n36L04>

F comme dans « freins »

Les élèves font la planche durant 10 secondes.
La position représente le fait de s'arrêter et de vérifier la forme et la force des patins de frein.
Vidéo de démonstration ci-dessous :



Faire la planche : <https://www.youtube.com/watch?v=EtsyPORTj08>

Activités de vérification du vélo en gymnase

C pour « chaîne »

Les élèves font 10 secondes de planche grimpeur.

1. Se mettre en position push-up. Les mains sont vis-à-vis les épaules.

2. Ramener un genou vers la poitrine.

3. Alternner de jambe comme si on pédalait sur un vélo.

Ce mouvement simule le fait de pédaler sur un vélo dont la chaîne est bien entretenue.

Vidéo de démonstration ci-dessous :

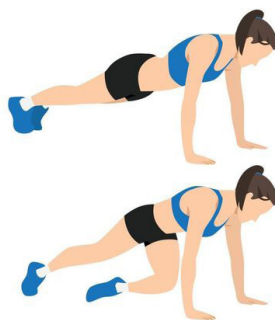


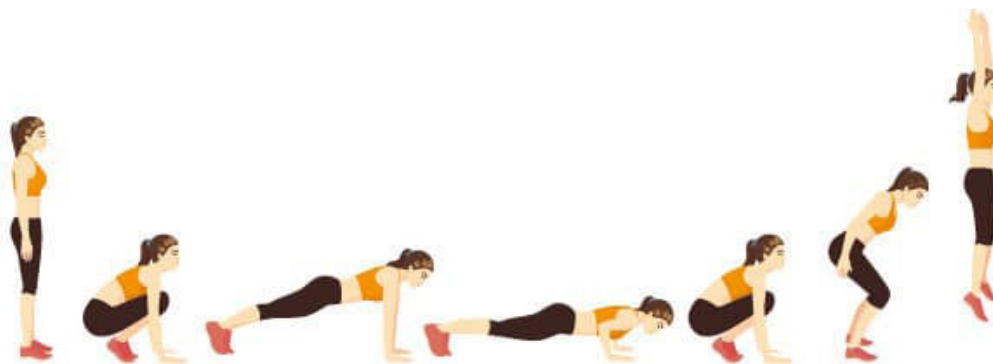
Planche grimpeur : <https://www.youtube.com/watch?v=E2bhHMEFI7g>

V pour vérification!

Les élèves font des sauts de grenouille ou des demi-sauts de grenouille pendant 10 secondes.

Ils reproduisent ainsi l'action de se baisser pour vérifier qu'aucune composante n'est desserrée ou ne fonctionne pas bien.

Vidéo de démonstration ci-dessous :



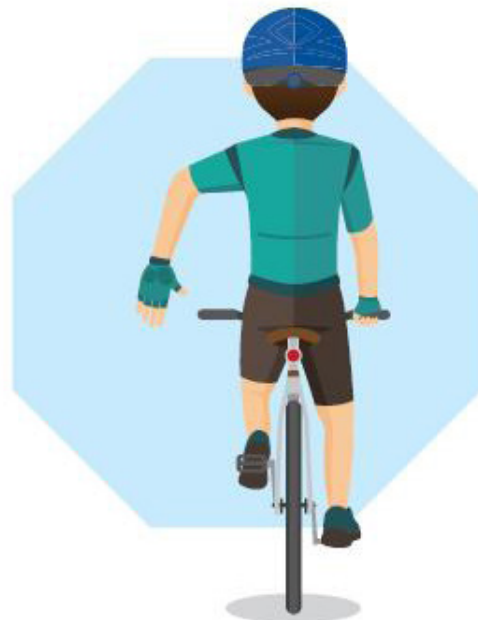
Demi-sauts de grenouille : <https://www.youtube.com/watch?v=t3z9lpjywg>

Signaux manuels à vélo

Cyclistes, apprenez à signaler vos intentions avant de tourner et de changer de voie.



◀ Virage à gauche



◼ Arrêt



▶ Virage à droite



▶ Virage à droite
(autre possibilité)

Casque de sécurité

Tous les cyclistes devraient porter un casque, peu importe leur âge. En Ontario, la loi exige que **tout cycliste âgé de moins de 18 ans porte un casque de vélo**. Pour les personnes de 16 ans et moins, le port du casque est la responsabilité du parent ou tuteur. Le port du casque est obligatoire pour les enfants transportés dans un siège d'enfant ou une remorque pour vélo.

Résolution de problèmes :

Pour bien comprendre l'importance du casque de sécurité, les élèves travaillent en petits groupes sur des scénarios faisant appel à des compétences en résolution de problème.

Instructions :

- 1) L'enseignant imprime et découpe les cartes comportant les scénarios (annexe 7).
- 2) L'enseignant explique aux élèves les quatre étapes du processus qui permettent d'améliorer notre capacité à résoudre des problèmes sociaux.
 - **Décrire le problème.**
D'abord, les élèves décrivent le problème.
 - **Élaborer trois solutions.**
Puis, les élèves élaborent trois solutions différentes pouvant être utilisées pour résoudre le problème décrit.
 - **Décrire les conséquences.**
Ensuite, les élèves décrivent les conséquences de chacune des solutions.
 - **Choisir la meilleure solution.**
Finalement, les élèves choisissent la meilleure solution parmi les trois.
Enfin, les élèves expliquent pourquoi ils pensent que leur solution est la meilleure.
- 3) L'enseignant sépare les élèves en petits groupes et leur donne une copie de la carte de résolution de problème (annexe 6).
- 4) L'enseignant devrait donner un exemple de résolution de problème. Choisir une carte pour faire un exemple. L'enseignant peut décrire le problème, penser à des solutions possibles, décrire les conséquences possibles de chaque solution, puis choisir et expliquer la meilleure solution. Faire un exemple du processus de résolution de problème va aider les élèves à utiliser une approche systématique et un vocabulaire adéquat.
- 5) Distribuer un ou deux scénarios à chaque groupe.
- 6) Après leur avoir donné assez de temps, regrouper la classe et laisser chaque groupe décrire leur problème et les solutions trouvées.
- 7) Avoir une discussion avec toute la classe sur les problèmes de chaque groupe et les solutions trouvées. Par exemple, les élèves trouvent-ils que la solution choisie est la plus efficace? Y a-t-il des solutions ou des problèmes aux solutions trouvées qui n'ont pas été relevées?

Processus de résolution de problème

Quel est le problème?

Pouvez-vous trouver trois manières de résoudre ce problème?

Solution 1	Solution 2	Solution 3

Quelles sont les conséquences possibles de chaque solution?

Conséquence 1	Conséquence 2	Conséquence 3

Quelle solution apporte la meilleure conséquence? Encerclez-la.

Pourquoi avez-vous choisi cette solution?

Fiches de résolution de problème lié au casque de vélo

Le cycliste a des cheveux à profusion
et le casque est trop serré

Ton casque a été cogné
dans un accident

Ton casque de l'année dernière
est trop lâche

Ton casque de l'année dernière
est trop serré

Ton casque a été décoré
avec des autocollants
et de la peinture

Ton casque a été entreposé
dans la voiture familiale
pendant six mois

La sangle du casque
est trop serrée

Tu vas seulement
jusqu'au bout de la rue
avec ton vélo

Fiches de résolution de problème lié au casque de vélo

Tes amis vont faire un tour
de vélo et aucun d'eux
ne porte de casque

Tu ne trouves pas ton casque
alors ton père te laisse
prendre le sien

Ton casque est fissuré

Ta nouvelle coupe de cheveux a changé
l'ajustement de ton casque

Ton casque est tombé dans la boue

Le plastique qui recouvre ton casque
est légèrement fissuré

Ton casque glisse sur le côté
de ta tête lorsque tu le portes

Tes amis pensent que c'est niais
de porter un casque de vélo

Fiches de résolution de problème lié au casque de vélo

Ton ami ne porte pas de casque lorsqu'il fait du vélo avec toi

Ton casque de l'année dernière semble trop petit

Tu es tombé de ton vélo et ton casque a heurté le sol

Tu ne roules que sur de petites distances et tu n'as pas envie de porter un casque

Ton casque a été oublié sous la pluie

Ton casque a été laissé au soleil

Ton casque est superbe! Il n'a pas changé du tout depuis que tu l'as acheté il y a six ans

Un membre de ta famille a utilisé ton casque et a désajusté toutes les sangles

Fiches de résolution de problème lié au casque de vélo

Ton chiot a été surpris
en train de mordiller
les sangles de ton casque

Ton casque est instable et
bouge lorsque tu le portes

Ton casque a été entreposé
dans le garage tout l'hiver

Ton casque était sale et a été
nettoyé avec de l'eau de Javel

Quiz sur la sécurité à vélo

Conduire un vélo peut être très amusant! Toutefois, les grands plaisirs viennent avec leur lot de responsabilités. Testons tes connaissances afin que tu sois en sécurité lorsque tu te déplaces à vélo!

- 1) Si tu as fait une chute ou que ton casque a heurté le sol avec force, ton casque...
 - a) peut encore être porté
 - b) devrait être remplacé
 - c) devrait être nettoyé
 - d) peut être porté s'il a l'air correct

- 2) Quel élément ne doit PAS obligatoirement se trouver sur ton vélo?
 - a) La sonnette
 - b) Les réflecteurs
 - c) La bouteille d'eau
 - d) Le ruban réfléchissant

- 3) En quoi consiste la vérification de base du vélo?
 - a) Toujours être attentif
 - b) Vérifier l'alerte du vélo
 - c) Vérifier la pression d'air, les freins, le guidon, la chaîne et le dérailleur
 - d) Connaître les gestes de signalement

- 4) En roulant dans les rues, les cyclistes :
 - a) Doivent suivre les mêmes règles que les automobilistes
 - b) Doivent juste ralentir aux panneaux d'arrêt
 - c) Devraient rouler sur le trottoir pour éviter la circulation lorsque c'est sécuritaire de le faire
 - d) Doivent rouler avec les autres

- 5) Le casque devrait être porté :
 - a) Lorsque tu sors faire plus d'un kilomètre de vélo
 - b) S'il est probable que tu rencontreras des obstacles
 - c) Dès que tu fais du vélo
 - d) Seulement lorsque tu en as envie

- 6) Les vélos sont considérés comme des véhicules.
 - a) Vrai
 - b) Faux

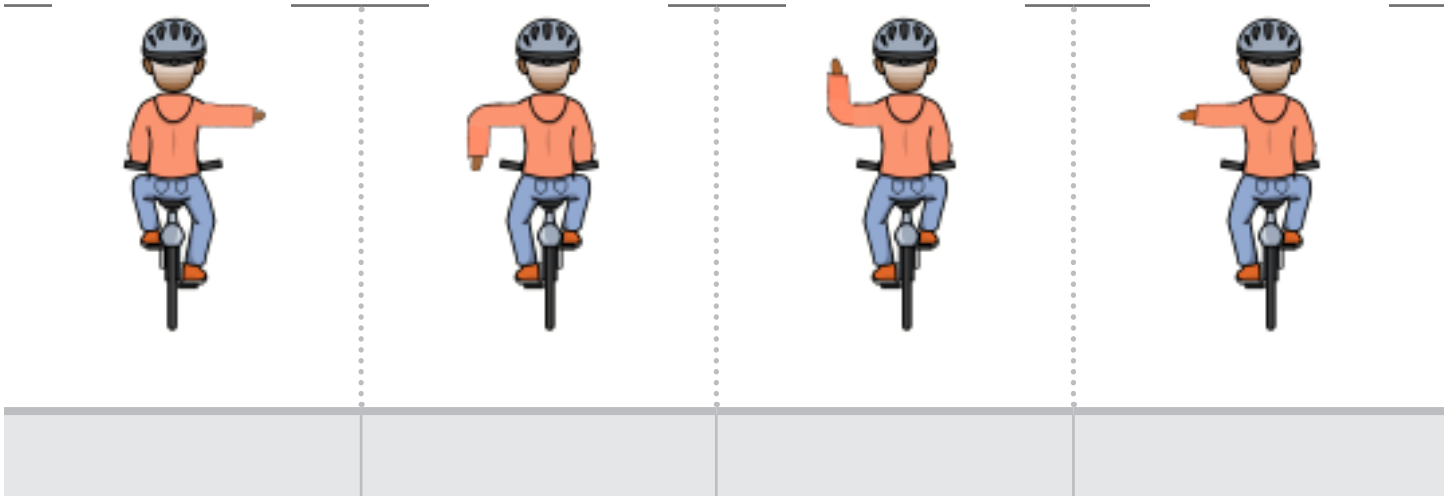
- 7) La nuit, les cyclistes devraient :
 - a) Rouler sur le trottoir pour éviter la circulation
 - b) Porter des vêtements noirs pour ne pas distraire les automobilistes
 - c) Porter des vêtements colorés et réfléchissants
 - d) Rouler dans le sens contraire de la circulation pour établir un contact visuel avec les automobilistes

- 8) Les cyclistes devraient :
 - a) Rouler du côté droit de la route, le plus près possible du trottoir
 - b) Rouler du côté gauche de la route, le plus près possible du trottoir
 - c) Rouler au milieu de la rue si possible
 - d) Rouler entre les voitures et les voies si possible

Quiz sur la sécurité à vélo

9) Associe le signallement à l'image appropriée en écrivant A, B et C sous chaque image.

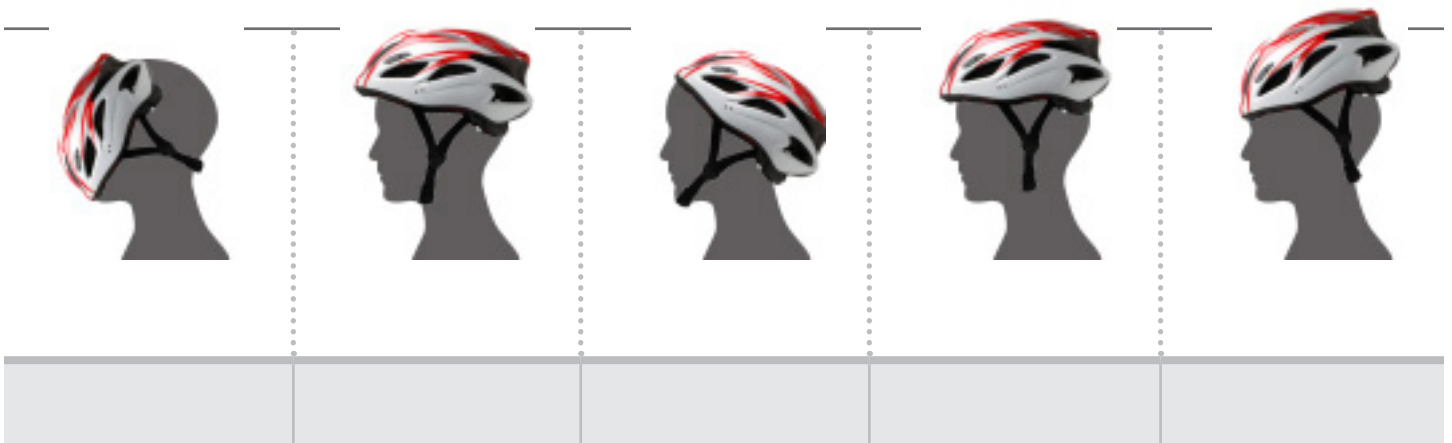
- a) Arrêt
- b) Virage à droite
- c) Virage à gauche



10) Rouler à vélo dans le sens contraire de la circulation dans une rue à deux sens ou dans une rue à sens unique est :

- a) Une manière de s'assurer que les automobilistes te voient
- b) Illégal
- c) Pas recommandé, mais pas illégal
- d) Permis dans certaines zones résidentielles

11) Choisis la bonne manière de porter le casque en traçant un crochet sous la bonne image.



Réponses du quiz sur la sécurité à vélo

Conduire un vélo peut être très amusant! Toutefois, les grands plaisirs viennent avec leur lot de responsabilités. Testons tes connaissances afin que tu sois en sécurité lorsque tu te déplaces à vélo!

- 1) Si tu as fait une chute ou que ton casque a heurté le sol avec force, ton casque...
 - a) peut encore être porté
 - b) devrait être remplacé**
 - c) devrait être nettoyé
 - d) peut être porté s'il a l'air correct

- 2) Quel élément ne doit PAS obligatoirement se trouver sur ton vélo?
 - a) La sonnette
 - b) Les réflecteurs
 - c) La bouteille d'eau**
 - d) Le ruban réfléchissant

- 3) En quoi consiste la vérification de base du vélo?
 - a) Toujours être attentif
 - b) Vérifier l'alerte du vélo
 - c) Vérifier la pression d'air, les freins, le guidon, la chaîne et le dérailleur**
 - d) Connaître les gestes de signalement

- 4) En roulant dans les rues, les cyclistes :
 - a) Doivent suivre les mêmes règles que les automobilistes**
 - b) Doivent juste ralentir aux panneaux d'arrêt
 - c) Devraient rouler sur le trottoir pour éviter la circulation lorsque c'est sécuritaire de le faire
 - d) Doivent rouler avec les autres

- 5) Le casque devrait être porté :
 - a) Lorsque tu sors faire plus d'un kilomètre de vélo
 - b) S'il est probable que tu rencontreras des obstacles
 - c) Dès que tu fais du vélo**
 - d) Seulement lorsque tu en as envie

- 6) Les vélos sont considérés comme des véhicules.
 - a) Vrai**
 - b) Faux





- 7) La nuit, les cyclistes devraient :
 - a) Rouler sur le trottoir pour éviter la circulation
 - b) Porter des vêtements noirs pour ne pas distraire les automobilistes
 - c) Porter des vêtements colorés et réfléchissants**
 - d) Rouler dans le sens contraire de la circulation pour établir un contact visuel avec les automobilistes

- 8) Les cyclistes devraient :
 - a) Rouler du côté droit de la route, le plus près possible du trottoir**
 - b) Rouler du côté gauche de la route, le plus près possible du trottoir
 - c) Rouler au milieu de la rue si possible
 - d) Rouler entre les voitures et les voies si possible

Réponses du quiz sur la sécurité à vélo

9) Associe le signalement à l'image appropriée en écrivant A, B et C sous chaque image.






- a) Arrêt
- b) Virage à droite
- c) Virage à gauche

			
B	A	B	C

10) Rouler à vélo dans le sens contraire de la circulation dans une rue à deux sens ou dans une rue à sens unique est :

- a) Une manière de s'assurer que les automobilistes te voient
- b) Illégal**
- c) Pas recommandé, mais pas illégal
- d) Permis dans certaines zones résidentielles

11) Choisis la bonne manière de porter le casque en traçant un crochet sous la bonne image.

				
	✓			

Ressources supplémentaires

Ressources pour les élèves :

Ville du Grand Sudbury – Vidéo sur le vélo
<https://www.youtube.com/watch?v=SYMVoldJLAY>

CAE Faites votre chemin – Votre sécurité : Ajuster vélo et casque
<https://youtu.be/7wKyrgZcFQI>

CAE Faites votre chemin – Avant de partir : vérifiez votre vélo
<https://www.youtube.com/watch?v=hYicBURjFyk>

CAE Faites votre chemin – Avant de partir : quoi porter
<https://youtu.be/e6oxkscabNs>

Ressources supplémentaires

Ressources pour les enseignants :

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (OPHEA)

– Élémentaire – Programme-cadre de cyclisme 2022

<https://securite.ophea.net/elementaire/programme-cadre/cyclisme>

Ministère des Transports de l'Ontario – Guide du cyclisme sécuritaire en Ontario

<https://files.ontario.ca/mto-young-cycling-skills-fr-2021-09-16.pdf>

MTO Sécurité à vélo

<https://www.youtube.com/watch?v=8G8itJg0wlo>

MTO Guide du jeune cycliste

<https://files.ontario.ca/mto-young-cyclist-guide-fr-2021-09-16.pdf>

Ville de Toronto – Cycling Safety (en anglais seulement)

<https://www.toronto.ca/services-payments/streets-parking-transportation/cycling-in-toronto/cycling-safety-education-theft-prevention/cycling-safety/>
