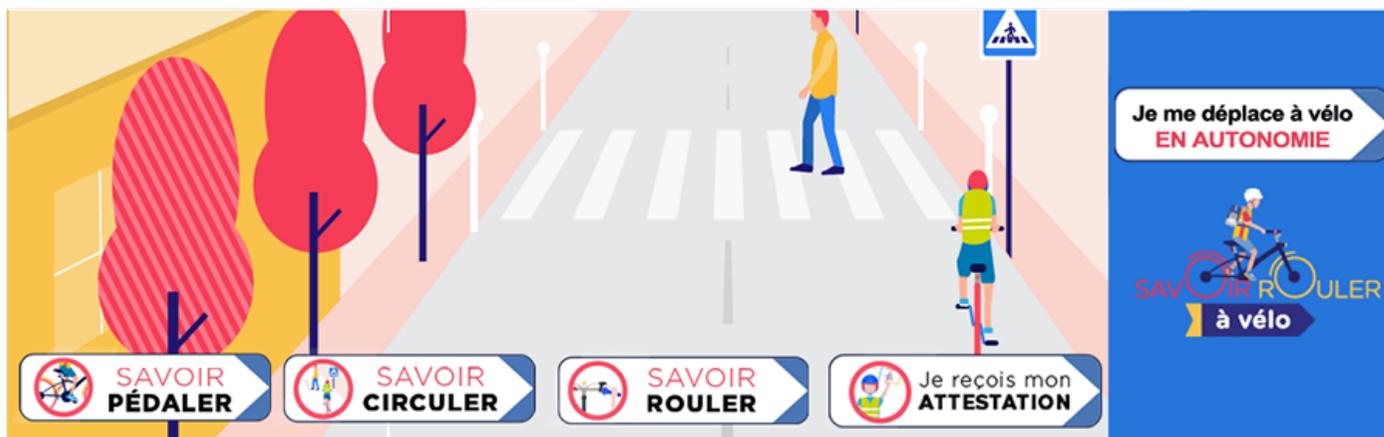


Projet pédagogique Savoir Rouler à Vélo

Cycles 2 et 3



Par l'équipe départementale des CPC, groupe EPS de Côte d'Or,

A partir des travaux de :

Christian CHARLES – CPC EPS Semur en Auxois

& Jean-Marc CLUZEAU – CPC EPS Beaune

www.savoirroulervelo.fr

SOMMAIRE

<u>I. Généralités</u>	p. 3
<u>I.1 Les objectifs du SRAV à l'école élémentaire</u>	p. 3
<u>I.2 La validation du SRAV</u>	p. 4
<u>I.3 SRAV vs. APER</u>	p. 5
<u>II. Modalités d'organisation</u>	p. 6
<u>II.1 Matériel</u>	p. 6
<u>II.2 Taux d'encadrement</u>	p. 6
<u>II.3 Partenaires</u>	p. 7
<u>II.4 Mise en œuvre du bloc 3</u>	p. 7
<u>III. Fiches pédagogiques</u>	
<u>III.1 Bloc 1</u>	p. 10
<u>III.2 Bloc 2</u>	p. 34
<u>III.3 Bloc 3</u>	p. 38
<u>ANNEXE 1 – Infographie pour valider le SRAV</u>	p. 41
<u>ANNEXE 2 – Attestation validation du bloc 3</u>	p. 41
<u>ANNEXE 3 – Exemple de check-list, information aux familles</u>	p. 42
<u>ANNEXE 4 – Socle commun SRAV</u>	p. 43
<u>ANNEXE 5 – Exemple de livret pédagogique de l'élève</u>	p. 45
<u>ANNEXE 6 – Atelier Mobile SRAV</u>	p. 47

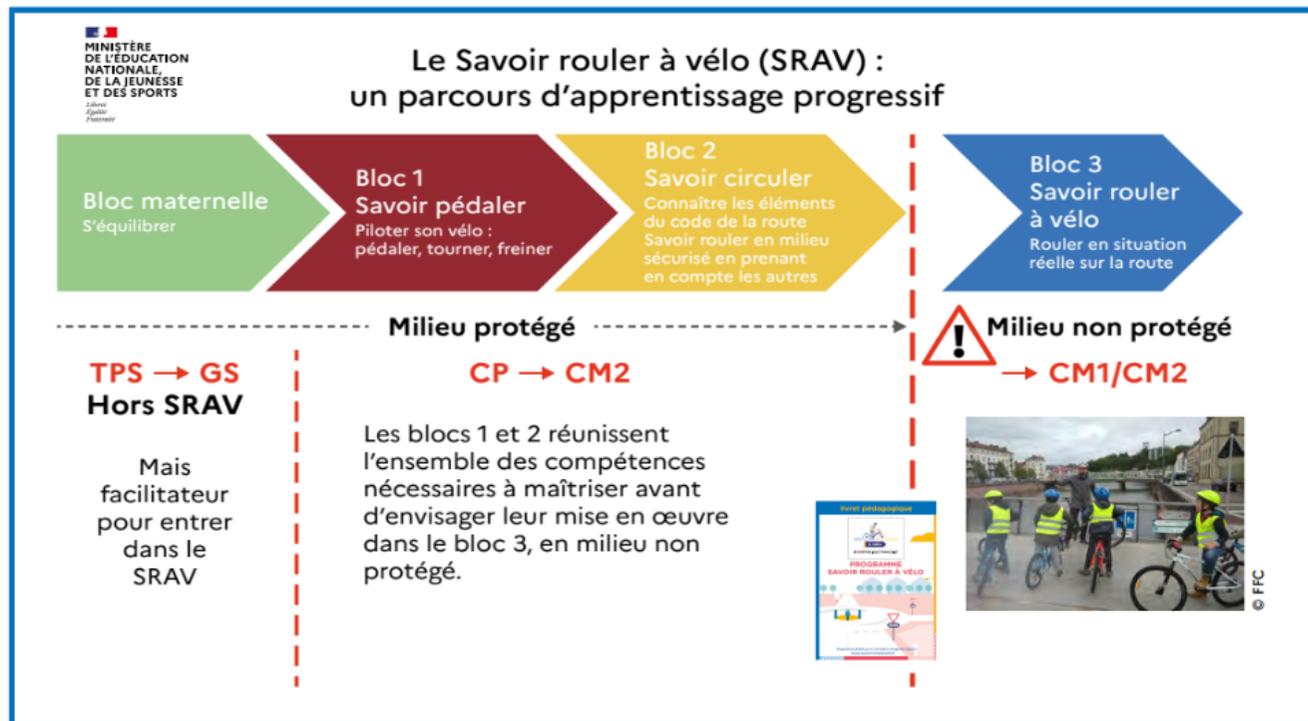
I/ Généralités

I.1/ Les objectifs du SRAV à l'école élémentaire

Le SRAV est une priorité nationale de l'État depuis 2018. Il s'agit d'un programme de 10 heures minimum permettant aux élèves de :

- devenir autonome à vélo, se déplacer en autonomie dans un espace de circulation en toute sécurité
- pratiquer une activité physique
- se déplacer de manière écologique et économique

Le SRAV est réservé aux élèves de 6 à 11 ans. Au cycle 1, les parcours de motricité et l'utilisation de trottinettes, draisienne favorisent le développement de l'équilibre, pré-acquis nécessaire.



Bloc 1 : Savoir pédaler dans un milieu sécurisé (2h à 5h en fonction du niveau observé des enfants)

Maîtriser les fondamentaux du vélo : s'équilibrer, conduire, piloter, pédaler, tourner, freiner

Bloc 2 : Savoir circuler dans un milieu sécurisé (3h)

Découvrir la mobilité à vélo : rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction, découvrir les panneaux du code de la route.

Bloc 3 : Savoir rouler à vélo en situation réelle à partir du CM1/CM2 (2h à 5h en fonction du temps passé sur les blocs 1 et 2)

Circuler sur la voie publique : s'approprier les différents espaces de pratique, rouler en autonomie.

Il est recommandé de programmer le SRAV sur l'ensemble des classes à partir du CP et ne pas attendre le cycle 3.

Le SRAV est un parcours de formation, à programmer sur l'école du CP au CM2. Les horaires ne sont donnés qu'à titre indicatif (minimum) et doivent être adaptés aux besoins des élèves.

I.2/ Validation du SRAV

Chaque bloc doit être validé sur www.savoirroulervelo.fr par l'enseignant, l'intervenant ou le CPC ([ANNEXE 1 : infographie pour valider le SRAV](#)).

A l'issue du bloc 3, chaque enfant se voit remettre par l'enseignant OU l'intervenant une attestation qui valide sa maîtrise des compétences des trois blocs ([ANNEXE 2 : modèle de l'attestation de validation du bloc 3](#)).

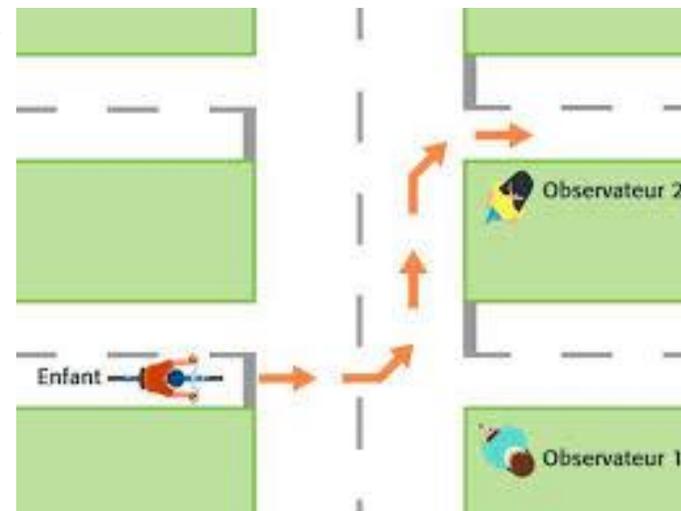
A noter qu'à ce jour, il n'y a pas d'attestation SRAV sur le LSU contrairement à l'ASNS.

• Valider le bloc 3 peut se faire de 2 façons :

1ère façon : Après plusieurs sorties progressives, en groupe ou en classe entière, la dernière sortie est une évaluation sommative.

2ème façon : Proposer un parcours individuel sur un itinéraire, dans la rue, préparé et reconnu en amont, visible et noté par les encadrants sur chaque section (schéma ci-contre).

NB : Valider le bloc 3 engendre la validation des blocs 1 et 2.



I.3/ SRAV vs APER

APER	SRAV
Dans les programmes depuis 2002	Priorité nationale depuis 2018
<i>Enfant piéton</i> <i>Enfant rouleur</i> <i>Enfant passager</i>	Bloc 1 : savoir pédaler (milieu fermé) Bloc 2 : savoir circuler (milieu fermé) Bloc 3 : savoir circuler (milieu ouvert - CM)
Attestation dans les LSU en CM2	Attestation du bloc 3 en CM à remettre → France Connect (https://savoirroulavelo.fr/intervenant/)
→ programmation sur la scolarité élémentaire → valider le bloc 2 = valider « enfant rouleur » de l'APER (et non l'inverse)	

II/ Modalités d'organisation

II.1/ Matériel

► S'agissant de compétences procédurales, à l'instar du Savoir Nager, il est recommandé de programmer une **séquence massée** sur une semaine au moins.

De plus, cette organisation facilite la logistique (stockage, transports) et permet le maintien du bon état des vélos tout au long de la séquence.

► Il convient de prévenir très tôt en amont les familles de la planification du cycle vélos de manière à leur permettre d'anticiper un éventuel achat, voire un prêt d'un vélo en bon état. Pour les aider, il est conseillé de leur fournir une check-list (**ANNEXE 3 – exemple de communication aux familles**).

II.2/ Taux d'encadrement

D'après la circulaire du 06/10/2017, les activités de VTT et cyclisme sur route* sont considérées comme activités à taux d'encadrement renforcé.

Jusqu'à 24 élèves d'élémentaire	Au-delà de 24 élèves d'élémentaire
L'enseignant plus un intervenant agréé** ou un autre enseignant	Un intervenant agréé** ou un autre enseignant pour 12 élèves

D'après le *Guide départemental 2024-2025 Intervenants Extérieurs en EPS sur temps scolaire* :

Préconisation départementale :

Pour le SRAV (cyclisme sur route) : le taux d'encadrement pourra être abaissé à au moins un encadrant pour 6 élèves.

Afin de maximiser la sérénité et la sécurité du groupe, nous préconisons un taux d'encadrement de 2 adultes agréés/qualifiés pour 6 élèves lors de sorties en milieu ouvert.

** Les activités vélos visant les blocs 1 et 2 du SRAV, en milieu protégé (cour d'école, parking réservé, ...) n'imposent pas un taux d'encadrement renforcé.*

*** L'intervenant agréé peut être un adulte bénévole agréé (il a reçu un agrément-vélo délivré par le DASEN après avoir suivi une session de formation comprenant un test pratique réalisé par le CPC à missions EPS ; de manière générale, il convient de se rapprocher du/de la CPC pour vérifier la qualification et l'honorabilité de ces adultes) ou un intervenant qualifié (titulaire d'une carte professionnelle à jour).*

II.3/ Partenaires

Ce présent document est un outil permettant aux enseignants de réaliser des séquences « SRAV ». Les fiches se veulent progressives et s'appuient sur les ressources de <https://savoirroulervelo.fr> : le socle commun (**ANNEXE 4**) et le livret pédagogique de l'élève (**ANNEXE 5**).

Toutefois, pour aider les enseignants à mettre en œuvre le SRAV, outre le conseiller pédagogique à missions EPS, des intervenants extérieurs peuvent être sollicités. S'ils sont rémunérés, il convient de signer une convention entre l'employeur et l'Inspecteur académique, Directeur des Services de l'Éducation Nationale du département (voir avec le CPC).

De plus, le dossier de demande d'IETS doit être constitué.

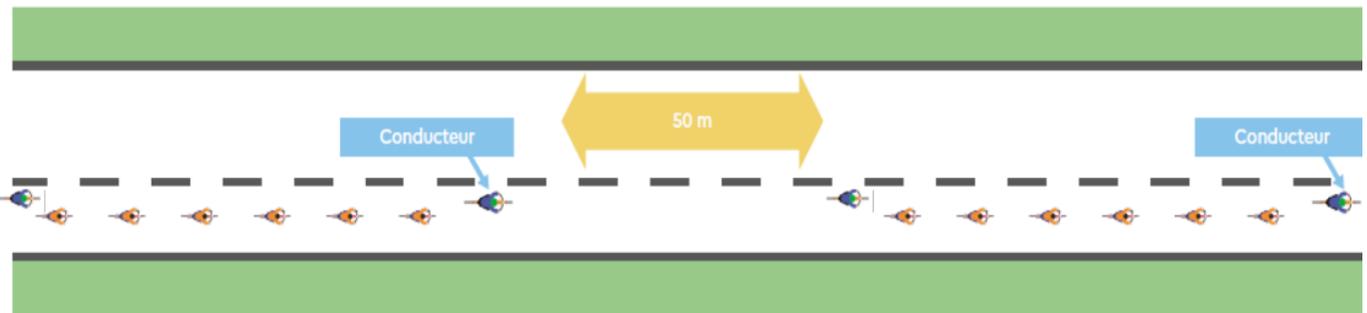
Sans être exhaustif, différents partenaires peuvent être contactés pour aider à la mise en place du SRAV ([USEP](#), [Génération Vélo](#), Atelier mobile de l'Association des Maires ruraux de Côte d'Or (**ANNEXE 6**), ...)

Dans certaines situations, la collectivité devra être sollicitée car elle pourra participer au financement.

II.4/ Mise en œuvre du bloc 3

La validation du bloc 3 impose plusieurs sorties progressives sur route. Il est alors possible de procéder de 2 manières différentes :

1ère possibilité : La classe entière sort. Chaque sous-groupe est alors considéré comme un groupe indépendant avec une distance minimale entre les sous-groupes. Le nombre d'adultes qualifiés est important. La présence de voltigeurs (adultes passant d'un groupe à l'autre) permet de sécuriser le déplacement des élèves sur la route, notamment au niveau des intersections. La voiture-balai est recommandée.



2ème possibilité : Une partie de la classe sort sur route avec l'enseignant-e et les adultes qualifiés (cf. taux d'encadrement à respecter). L'autre partie de la classe, reste à l'école sous la surveillance d'un autre enseignant (répartition dans les classes) OU sous la surveillance d'un adulte accompagnateur/intervenant à condition que l'enseignant-e puisse être rapidement sur place en cas d'incident.

Circulaire Organisation des sorties et voyages scolaires dans les écoles, les collèges et les lycées publics du 16/07/24 :

Tout au long de la sortie scolaire, l'enseignant a une obligation de surveillance. Il assure la mise en œuvre des activités par sa participation et sa présence effectives.

Il peut cependant confier momentanément la surveillance de groupes d'élèves à d'autres adultes, accompagnateurs ou intervenants, sous réserve :

- qu'il sache constamment où sont tous ses élèves, et qu'en cas d'incident il puisse être très rapidement sur place ;
- qu'il réside sur le lieu d'hébergement lors des voyages scolaires.

L'enseignant donne toutes les indications nécessaires aux autres membres de l'équipe d'encadrement pour assurer la surveillance effective de tous les élèves participant à la sortie. Il s'assure que ces adultes respectent les conditions d'organisation générale déterminées initialement, et plus particulièrement les conditions de sécurité des élèves.

En cas de situation mettant sérieusement en cause la qualité de la séance ou la sécurité des élèves, l'enseignant suspend ou interrompt immédiatement l'intervention et rend compte de tout incident à sa hiérarchie.

Le déplacement des élèves à vélo est plus facile à réaliser en file indienne.

Néanmoins, dans un souci de rapidité et d'efficacité, il peut leur être demandé, aux intersections, de se positionner en « auto-bus ». Ce mode de déplacement nécessite un entraînement en amont et pourra être travaillé au travers d'une adaptation des modes de déplacements proposés sur la fiche 28.

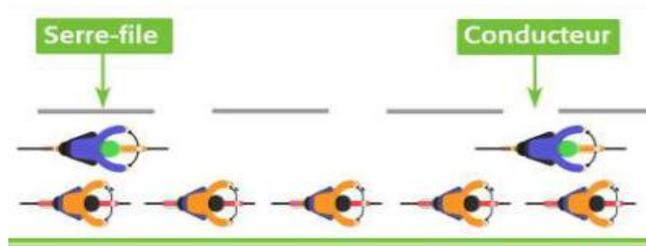


Figure 2: file indienne

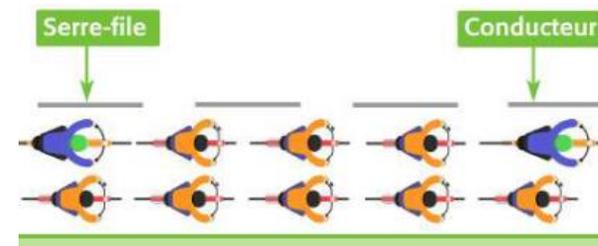


Figure 1: auto-bus

III/ Fiches pédagogiques

III.1/ BLOC 1

Bloc 1 : Savoir pédaler	
Être capable de mettre son casque et de le régler	FICHE 1
Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo <i>(cadre, potence, guidon, roue, fourche, dérailleur, freins, pédale, selle)</i>	FICHE 2
Être capable de nommer les éléments de sécurité du vélo <i>(éclairage, freins, catadioptres, sonnette)</i>	Vidéo * + FICHE 3
Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo <i>(freins, serrage de la potence, serrage et réglage de la selle, pression des pneus, serrage des roues)</i>	FICHE 4
Être capable de maîtriser les fondamentaux :	
Monter et descendre de son vélo à l'arrêt	FICHE 5 FICHE 6
Démarrer un pied au sol	FICHE 7
Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée	FICHE 8 FICHE 9 FICHE 10
Conduire son vélo en ligne droite	FICHE 11 FICHE 12
Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position « cavalier »	FICHE 13 FICHE 14
Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple	FICHE 15 FICHE 16 FICHE 17
Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)	FICHE 18 FICHE 19
Prendre des informations en roulant	FICHE 20 FICHE 21
Être capable d'effectuer un virage à 90°	FICHE 22
Franchir un petit obstacle	FICHE 23
Changer de vitesse	FICHE 24

* <https://ladigitale.dev/digiview/#/v/675abfaf7838b>

FICHE 1 : Mettre son casque et le régler.

fiche pédagogique

Comment bien porter son casque ?

- ▲ Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans lorsqu'on fait du vélo.
- ▲ Avant de partir, il est important que chaque enfant puisse régler son casque tout seul.

Les règles

- ▲ Le casque doit rentrer sur la tête sans forcer
- ▲ Il ne doit pas être trop large pour ne pas tomber sur les yeux.
- ▲ La sangle doit être attachée sous le menton et serrée jusqu'à ce qu'elle touche le coup de l'enfant. Attention : elle ne doit pas être trop lâche, sinon le casque ne protège pas l'enfant.
- ▲ Au niveau des oreilles, les sangles doivent se rejoindre en dessous. À régler si nécessaire.

fiche pédagogique



Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.

FICHE 2 : Nommer les éléments simples d'un vélo.

L'activité consiste à imprimer et à plastifier les étiquettes fournies dans le document (cliquer : [ici](#)) et à les faire placer correctement par les élèves sur un vélo.

Prévoir plusieurs jeux de cartes pour travailler en ateliers. Choisir parmi les étiquettes le lexique visé en fonction de l'âge des élèves.



FICHE 3 : Connaitre les éléments de sécurité du vélo.

L'activité consiste à prolonger l'activité de la **FICHE 2** en y ajoutant les étiquettes-éléments de sécurité à positionner sur le vélo, après visionnage de la [vidéo](#).

Étiquettes-éléments de sécurité à imprimer et à plastifier :

Feu avant	Feu arrière
Catadioptre	Catadioptre
Catadioptre	Sonnette
Frein avant	Frein arrière

FICHE 4 : Vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo.

fiche pédagogique

Etre capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo

- ▲ **Les freins** : Les roues doivent pouvoir tourner librement.
- ▲ **Le serrage de la potence** : Vérifier que le guidon tienne bien.
- ▲ **Le serrage et le réglage de la hauteur de selle** : Vérifier que la selle ne descend pas et ne tourne pas. Une fois sur le vélo, l'enfant doit pouvoir toucher le sol avec la pointe des pieds.
- ▲ **La pression des pneus** : Les pneus doivent être suffisamment gonflés.
- ▲ **Le serrage des roues** : Vérifier que le serrage rapide soit bien fermé.

FICHE 5 : Découverte de l'activité : épreuve d'équilibre.

DISPOSITIF :

Situation 1.



Matériel : Vélos, casques.

Organisation du groupe : classe complète. Les enfants sont répartis dans toute la cour. Espace suffisant entre chacun pour ne pas se gêner.

Consignes:

Tu fais le tour de ton vélo dans le sens que tu veux en le lâchant d'une manière sporadique. Il ne doit pas tomber. **Variable 1 :** En avant en arrière.

Variable 2 : enjamber le vélo par le cadre (dans cette situation il ne faut pas lâcher le vélo).

Pour faciliter

-tout d'abord sans lâcher le vélo.

Pour compliquer

S1-se déplacer en reculant autour du vélo.
 -enjamber la roue avant, la roue arrière.
S2-passer au-dessus du cadre.
 -passer sa jambe sur l'arrière du vélo pour passer de l'autre côté.
 -essayer en se déplaçant plus vite.

CE QUI EST A APPRENDRE

-gérer son équilibre et celui du vélo.

-enjamber son vélo en passant la jambe qui n'est pas en appui par l'arrière du vélo.

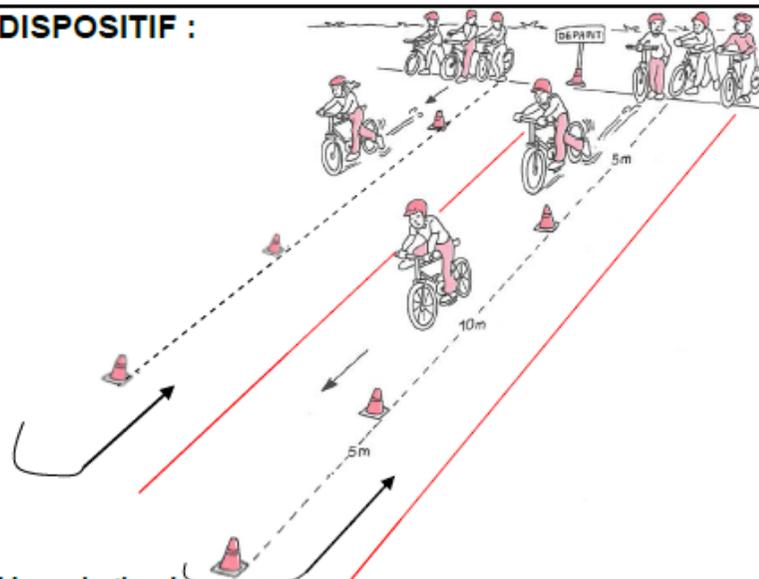
CRITERES TEMPS DE REUSSITE :

Je suis capable de me déplacer dans tous les sens autour du mon vélo et de l'enjamber sans qu'il ne tombe.

Je suis capable de tourner dans les deux sens.

FICHE 6 : Patiner, Monter/Descendre du vélo.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Parcours en ligne droite de 20m. (l'aller-retour est matérialisé pour chaque groupe)
- 4 à 5 élèves par parcours.

Matériel :

- Plots.
- Tracés au sol.

Sécurité :

- Respecter le sens de rotation
- Départ du suivant, quand le camarade précédent est assis sur sa selle.

CONSIGNES :

1^{er} passage : Tu mets ton pied gauche sur la pédale gauche.

Avec l'autre pied, tu pousses (comme tu le fais en trottinette) et tu prends de la vitesse.

Arrivé au premier plot, tu enjambes la selle et tu pédales jusqu'au second plot.

Entre le second et le troisième plot, tu ralentis et enjambes à nouveau la selle pour descendre de ton VTT.

Pour le retour, tu changes de pied (pied droit sur pédale droite).

2^{ème} passage et suivants : Tu travailles du côté où tu es le plus à l'aise.

REGULATION

Pour faciliter

- Evolution libre (absence de zones), mais sens imposé pour la sécurité.

Pour complexifier

- Enchaîner, patiner-enjamber-pédaler-enjamber-patiner...
- Aller du côté préférentiel, retour du moins bon.
- Travail exclusivement du « mauvais côté ».
- Agir sur la largeur d'évolution du couloir d'évolution. (2m, 1m)

CE QUI EST A APPRENDRE

- Garder les bras tendus pour s'éloigner du VTT.
- Comprendre qu'il est nécessaire d'avoir un minimum de vitesse pour construire un équilibre (dynamique).
- Allonger la « durée » de la poussée
- Gérer sa vitesse.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis 7 passages sur 10 sans m'arrêter.
- Je réussis 7 passages sur 10 sans m'arrêter ni sortir du couloir.

FICHE 7 : Démarrer.

<p><u>DISPOSITIF :</u></p>  <p><u>Matériel :</u> Vélos, casques.</p> <p><u>Organisation du groupe :</u> classe complète. Les enfants sont répartis dans toute la cour, en ligne de façon à pouvoir partir sur quelques mètres. Espace suffisant entre chacun pour ne pas se gêner.</p> <p><u>Consignes:</u></p> <p>Tu places une pédale en haut, tu appuies ton pied dessus et dès que ton vélo avance tu t'assoies pour pédaler.</p>	<p><u>Pour faciliter</u></p> <ul style="list-style-type: none">-travailler à l'arrêt juste la position, debout le pied sur la pédale.	<p><u>Pour compliquer</u></p> <ul style="list-style-type: none">-démarrer son déplacement comme demandé.-démarrer au signal.-au signal démarrer le plus vite possible.-démarrer s'arrêter et repartir plusieurs fois sur une distance courte.
	<p>CE QUI EST A APPRENDRE</p> <ul style="list-style-type: none">-Ne pas démarrer en étant assis sur la selle.-s'arrêter en descendant de la selle.	
	<p>CRITERES TEMPS DE REUSSITE :</p> <p>Je suis capable de partir avec mon vélo sans être sur la selle, le plus vite possible.</p>	

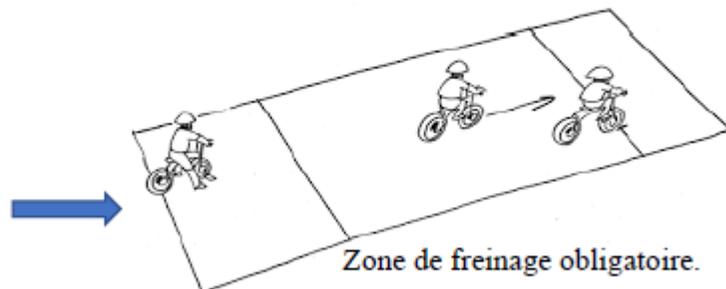
JM Cluzeau CPC EPS BEAUNE. C Charles CPC EPS SEMUR EN AUXOIS. Situation au cycle 2

FICHE 8 : Freiner.

DISPOSITIF :

Se déplacer dans un couloir de 10 mètres de longueur sur 1 mètre de largeur.

A



B



Matériel : situation A : Deux traits au sol pour matérialiser la zone de freinage.

situation B : deux cônes une latte posée dessus X 2

Organisation du groupe : -demi groupe passage individuel.

Consignes:

-tu pédales le plus vite possible et tu dois freiner entre les deux traits (situation A)

-tu pédales le plus vite possible et tu freines au dernier moment pour faire tomber la première latte mais ne pas faire tomber la latte suivante (situation B)

Pour faciliter

-ne pas imposer de la vitesse.

Pour compliquer

S A- imposer de ralentir sans s'arrêter (jouer sur le changement de vitesse).

S B-imposer une zone obligatoire de freinage de plus en plus proche de la latte.

-effectuer le déplacement en danseuse.

CE QUI EST A APPRENDRE

-savoir gérer son freinage, mais sur les freins, en utilisant le frein arrière et de moindre intensité le frein avant pour équilibrer le vélo. Transfert du poids du corps vers l'arrière.

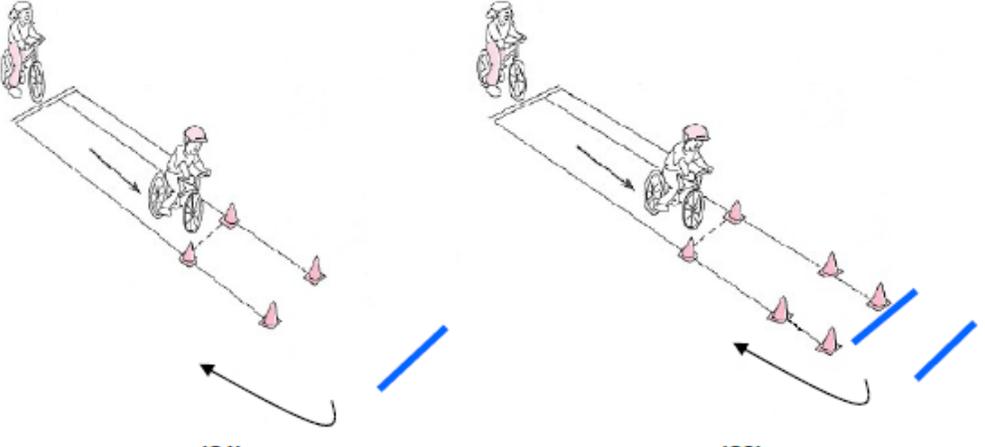
CRITERES TEMPS DE REUSSITE :

-Je suis capable de freiner mon vélo dans une zone déterminée.

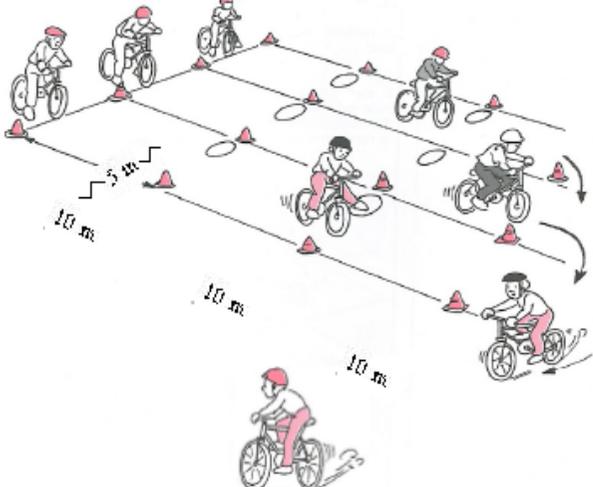
-Je suis capable de maîtriser mon freinage le plus près possible en B.

JM Cluzeau CPC EPS BEAUNE C Charles CPC EPS SEMUR EN AUXOIS.

FICHE 9 : S'arrêter.

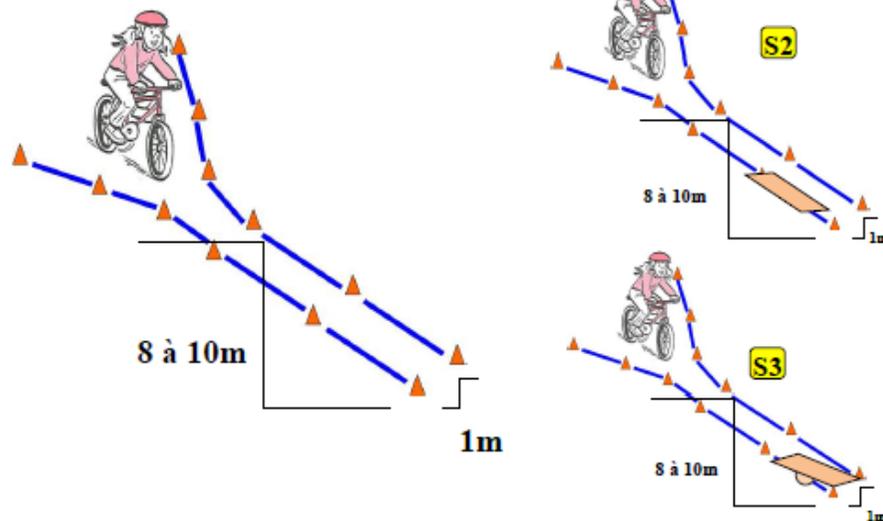
<p>DISPOSITIF :</p>  <p>(S1) (S2)</p>	<p>REGULATION</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1265 295 1646 726"> <p>Pour faciliter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de zone de freinage déterminée. • Ne pas imposer de la vitesse. </td> <td data-bbox="1662 295 2027 726"> <p>Pour complexifier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la zone de freinage • Varier la nature du terrain (goudron, zone sablonneuse, herbe...). • Varier la distance entre les deux lattes (jusqu'à 30 cm) [S2] • Varier la position sur le vélo (en danseuse). </td> </tr> </table>	<p>Pour faciliter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de zone de freinage déterminée. • Ne pas imposer de la vitesse. 	<p>Pour complexifier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la zone de freinage • Varier la nature du terrain (goudron, zone sablonneuse, herbe...). • Varier la distance entre les deux lattes (jusqu'à 30 cm) [S2] • Varier la position sur le vélo (en danseuse).
<p>Pour faciliter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de zone de freinage déterminée. • Ne pas imposer de la vitesse. 	<p>Pour complexifier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la zone de freinage • Varier la nature du terrain (goudron, zone sablonneuse, herbe...). • Varier la distance entre les deux lattes (jusqu'à 30 cm) [S2] • Varier la position sur le vélo (en danseuse). 		
<p>L'organisation du groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groupes 4 ou 5 élèves selon le nombre de dispositifs. • On revient au départ par la droite. • Le suivant part lorsque le précédent est sur le retour. <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plots et lattes <p>Sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respect du sens du retour. 	<p>CE QUI EST A APPRENDRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freiner efficacement c'est : <ul style="list-style-type: none"> ○ Anticiper et être toujours prêt à réagir (mains sur les freins) ○ Utiliser simultanément les deux freins ○ Ne pas bloquer les roues • Adapter sa vitesse (freinage) en fonction de la zone. • Transférer le poids de son corps sur l'arrière (reculer ses fesses). 		
<p>CONSIGNES :</p> <p>(S1) Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élan). Dans la zone de freinage, tu utilises tes freins de manière t'arrêter sans faire tomber la latte. Tu reviens au départ par la droite.</p> <p>(S2) Tu pédales jusqu'aux premiers plots (zone d'élan). Dans la zone de freinage, tu utilises tes freins de manière t'arrêter pour faire tomber la première latte sans faire tomber la seconde. (freinage contrôlé) Tu reviens au départ par la droite.</p> <p>Attention ! On ne doit pas bloquer les roues !</p>	<p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je réussis au moins 4 fois sur 6 l'exercice (à m'arrêter), sans bloquer mes roues et en utilisant mes deux freins. 		

FICHE 10 : Monter, rouler, s'arrêter et descendre.

<p>DISPOSITIF :</p>  <p>L'organisation du groupe .</p> <ul style="list-style-type: none">• En colonnes, selon le nombre possible de couloirs (3 à 4).• Travail par vagues de 3 à 4 élèves. La vague suivante part au moment où le dernier élève de la précédente quitte le deuxième cerceau. <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">• Plots• Cerceaux <p>Sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none">• Retour en dehors des couloirs, par un côté. (ou deux côtés si possibilité).	<p>REGULATION</p> <table border="1"><tr><td data-bbox="1301 300 1659 726"><p>Pour faciliter</p><ul style="list-style-type: none">• Agrandir la taille du cerceau.• Un seul cerceau.</td><td data-bbox="1666 300 2018 726"><p>Pour complexifier</p><ul style="list-style-type: none">• Idem mais départ à droite et pose pied droit.• Pose alternative pied droit, pied gauche.• Départ en enjambant la selle.• Couloirs non rectilignes.• Jouer sur la nature et la déclivité du terrain.</td></tr></table>	<p>Pour faciliter</p> <ul style="list-style-type: none">• Agrandir la taille du cerceau.• Un seul cerceau.	<p>Pour complexifier</p> <ul style="list-style-type: none">• Idem mais départ à droite et pose pied droit.• Pose alternative pied droit, pied gauche.• Départ en enjambant la selle.• Couloirs non rectilignes.• Jouer sur la nature et la déclivité du terrain.
<p>Pour faciliter</p> <ul style="list-style-type: none">• Agrandir la taille du cerceau.• Un seul cerceau.	<p>Pour complexifier</p> <ul style="list-style-type: none">• Idem mais départ à droite et pose pied droit.• Pose alternative pied droit, pied gauche.• Départ en enjambant la selle.• Couloirs non rectilignes.• Jouer sur la nature et la déclivité du terrain.		
<p>CONSIGNES : aux élèves :</p> <ul style="list-style-type: none">• Tu te places à gauche de ton VTT, tu montes et tu démarres.• Tu t'arrêtes au niveau de chaque cerceau, en posant le pied gauche dans celui-ci, puis tu redémarres.• Tu reviens par le(s) côté(s), au point de départ où tu t'arrêtes et descends de VTT.• Vous effectuez 5 passages chacun.• Attention ! Tu dois t'arrêter complètement en posant le pied dans le cerceau et sans le toucher.	<p>CE QUI EST A APPRENDRE</p> <ul style="list-style-type: none">• Transférer le poids de son corps d'un côté et de l'autre du VTT.• Adapter et maîtriser sa vitesse dans un espace restreint.		
<p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none">• Je réussis 3 passages sur 5 sans toucher les cerceaux.			

FICHE 11 : Rouler en ligne droite : le sentier.

DISPOSITIF : (schéma)



L'organisation du groupe :

- 4 à 5 élèves par dispositif
- Le suivant part quand le précédent est sorti du couloir.

Matériel :

- Plots, lattes ou tracés au sol

Sécurité :

- Retour sur le côté en dehors du dispositif.

CONSIGNES :

Vous devez suivre le sentier qui devient de plus en plus étroit.
Vous ne devez ni vous arrêter, ni sortir du sentier.

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir le sentier (1,2m maxi)

Pour complexifier

- Dans la zone des 10m :
 - Je regarde sur le côté.
 - Je regarde vers l'arrière.
 - Je lâche une main.
 - Je lâche une main et je regarde vers l'arrière.
 - Je roule sur une planche posée au sol (S2).
 - Je passe sur la bascule (S3). (transfert du poids du corps d'avant en arrière)
- Le parcours à suivre est sinueux (attention : ne pas proposer des virages serrés qui

CE QUI EST A APPRENDRE

- Comprendre la relation existant entre sa vitesse et son équilibre.
- Dissocier les mouvements du buste, des bras pour conserver une trajectoire rectiligne.
- Décentrer son regard de la roue avant (regarder devant).
- Se positionner vers l'avant dans la phase ascendante et vers l'arrière dans la phase descendante. (debout sur les pédales).

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 3 passages sur 5 sans poser le pied au sol ni sortir du sentier (dans chaque variantes).

FICHE 12 : Rouler en ligne droite : le funambule.

DISPOSITIF :

Dans un espace où existent des tracés au sol (stade, plateau sportif, cour de récréation).



L'organisation du groupe :

- déterminer un même sens de circulation.

Matériel :

- tracés au sol existants ou les réaliser au plâtre par exemple.

Sécurité :

- déterminer un même sens de circulation.

CONSIGNES :

Tu dois suivre le tracé de ton choix.

Ta roue **avant** doit être au contact du tracé. Tu ne dois pas mettre pied à terre, ni t'arrêter.

Attention aux changements de direction !

REGULATION

Pour faciliter

- Réaliser un double tracé (= ligne large de 10 à 15 cm de large à suivre.)
- Chemin à suivre (matérialisé par la rubalise de part et d'autre).
- Possibilité de mettre pied à terre.
- Eviter les angles droits. (rayon de courbure important)

Pour complexifier

- Alternier la nature du terrain
- En léger dévers.
- Rester au contact le plus longtemps possible.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse.
- une seule main sur le guidon.
- **Tracé à suivre avec la**

CE QUI EST A APPRENDRE

- Concentrer son regard de la roue avant pour ajuster sa trajectoire.
- Anticiper le changement de direction.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Maîtrise de sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.
- **Dissocier les trajets des roues avant et arrière.**
- **Décentrer son regard de la roue avant.**

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis à suivre un tracé sur une dizaine de mètres.
- Je réussis à suivre un tracé durant le temps imposé par le maître.

FICHE 13 : Rouler lentement/piloter : le relais lenteur.

DISPOSITIF :

10 m à 15 m

4 m (zone d'élan)

3 m (zone de passage)

Terrain plat

3 m

L'organisation du groupe :

- 2 Equipes de 4 à 5 élèves par dispositif (l'une est actrice, l'autre chronométreuse et inversement)

Matériel :

- Par dispositif : 1 plot (*un anneau relais, une balle relais*)
- Tracés au sol

Sécurité :

- Déterminer le sens de circulation au sein d'un dispositif

CONSIGNES :

Vous allez faire un relais lenteur : il faut réaliser le parcours le plus lentement possible, sans perdre l'équilibre, ni sortir de la zone, ni faire demi-tour.

Le passage de relais doit se réaliser obligatoirement dans la « zone de passage » sous peine de pénalité.

Le relayeur dispose d'une « zone d'élan » dans laquelle il se positionne et circule sur son vélo pour arriver dans la zone de passage où le passage de témoin doit s'effectuer en roulant (*on se tape de la main*). Le chronomètre s'arrête lorsque le dernier cycliste de l'équipe touche la ligne d'arrivée avec sa roue avant.

Pénalités : au temps final, à chaque fois on ajoutera : 5" si pied à terre
5" si roulage hors zone
5" si passage de témoin hors zone
10" si perte du témoin

REGULATION

Pour faciliter

- Absence de zone de passage
- Absence de pénalités
- Elargir la zone d'évolution (4m)

Pour complexifier

- Nature du terrain (herbeux, sablonneux, accidenté...)
- Diminuer la zone d'élan
- Opposition duelle. (sans chronomètre)
- *Relais = un anneau, ou balle (engendre un gêne pour le pilotage, la gestion du freinage)*

CE QUI EST A APPRENDRE

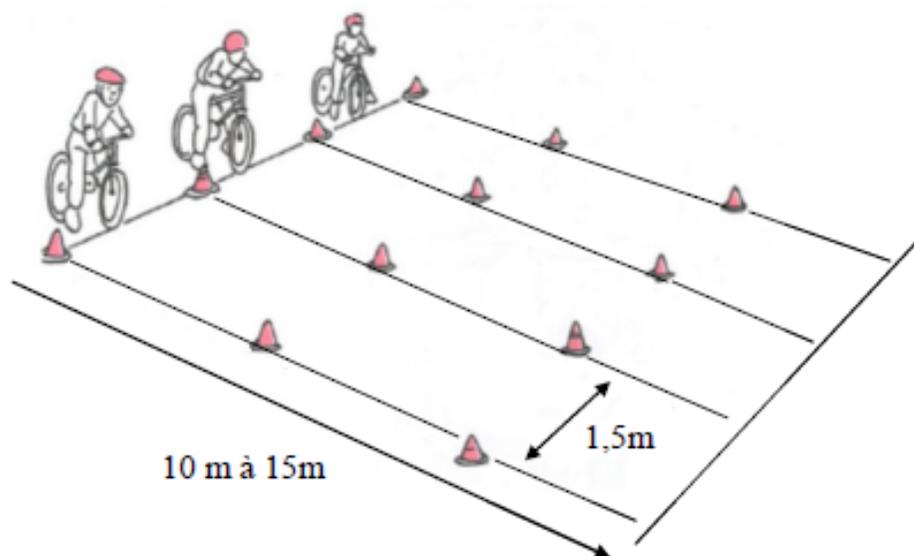
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Maîtriser sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.
- Anticiper son départ pour arriver dans la zone de passage en même temps que le relayé.

CRITERES DE REUSSITE :

- Sur 5 passages de l'équipe, personnellement, réussir au moins deux fois le parcours sans pénalité. (passage de relais compris)
- Sur 5 passages, l'équipe doit améliorer au moins deux fois son temps.
- En opposition duelle, remporter au moins 2 manches sur 4.

FICHE 14 : Rouler lentement/piloter : la course escargot.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Groupe classe organisé en 5 groupes de 5 à 6 élèves.
- Travail par vague de 5 à 6 élèves.

Matériel :

- Plots et tracés au sol.

Sécurité :

- Retour au départ par l'extérieur en dehors de l'espace de travail.

CONSIGNES :

Au signal, vous démarrez en essayant d'aller le plus lentement possible jusqu'à la ligne d'arrivée, en restant toujours assis sur votre vélo.

Vous devez rester dans votre couloir et ne pas poser pied à terre.

Vous marquez un point à chaque fois que vous posez un pied à terre et que vous sortez de votre couloir.

Il faut donc obtenir le moins possible de points et être le dernier arrivé !

REGULATION

Pour faciliter

- Elargir voire supprimer les couloirs, mais interdire les retours vers l'arrière.
- Temps imparti = 45 secondes : il faut franchir la ligne après les 45 secondes, en ayant le moins de points possible. (pas de concurrence directe avec les autres camarades).

Pour complexifier

- Couloir de 1 m de large.
- Imposer un temps minimal (1 min, 1 min 30 sec, 2 min).
- Changer la position sur le vélo (en danseuse).

CE QUI EST A APPRENDRE

- Adapter sa vitesse à la limite de la perte d'équilibre dans un espace limité.
- Maîtriser son équilibre.
- Réduire sa vitesse en :
 - Adaptant le type de propulsion (dosage dans le pédalage continu et /ou petits à coups en baissant et en relevant la pédale).
 - Utilisant les freins (doigts en permanence sur les leviers et freinage continu ou par à coups)

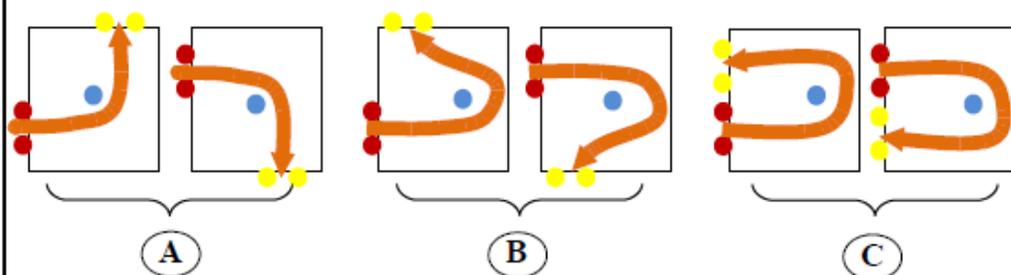
CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable de rester le plus longtemps possible dans le couloir, sans perdre l'équilibre et en gardant une trajectoire rectiligne.
- Durant le temps imparti, je réussis à obtenir moins de 3 points au moins deux fois sur 4 passages.

FICHE 15 : Slalomer : figures imposées 1.

DISPOSITIF :

Dans des espaces carrés de 3 m de côté, il s'agira de réaliser un trajet imposé. Des entrées et sorties de zone sont matérialisées par des plots, coupelles ou autre matériel (bouteilles en plastique). Plot de contournement dans chaque zone.



L'organisation du groupe :

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- Chaque atelier est doublé. (Aussi, chaque atelier est proposé dans les deux sens de rotation => 12 zones.

Nb : Au départ, 6 zones A, 4 zones B et 2 zones C pour permettre une fréquence de passages et une certaine fluidité. En fonction de l'évolution, des zones A se transformeront en B ou C pour garantir une quantité optimale de l'activité de l'élève.

Matériel :

- 12 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- Plots, coupelles, bouteilles en plastique

Sécurité :

- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

CONSIGNES :

Tu réalises la figure imposée, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

Si tu as réalisé la figure A dans les deux sens, tu peux passer à la suivante. Etc...

REGULATION

Pour faciliter

- Agrandir la zone
- Supprimer la zone et se focaliser sur la trajectoire (entrée, contournement, sortie)

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse.
- une seule main sur le guidon.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- Maîtrise de sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.

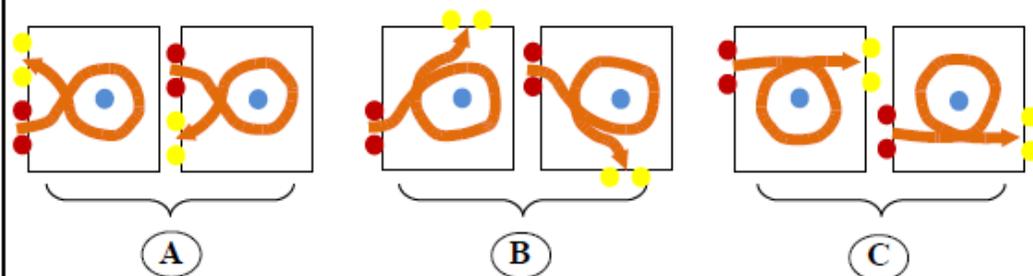
CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.

FICHE 16 : Slalomer : figures imposées 2.

DISPOSITIF :

Dans des espaces carrés de 2,5 m de côté, il s'agira de réaliser un trajet imposé. Des entrées et sorties de zone sont matérialisées par des plots, coupelles ou autre matériel (bouteilles en plastique). Plot de contournement dans chaque zone.



L'organisation du groupe :

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- Chaque atelier est doublé. (Aussi, chaque atelier est proposé dans les deux sens de rotation => 12 zones.

Nb : Au départ, 6 zones A, 4 zones B et 2 zones C pour permettre une fréquence de passages et une certaine fluidité. En fonction de l'évolution, des zones A se transformeront en B ou C pour garantir une quantité optimale de l'activité de l'élève.

Matériel :

- 12 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- Plots, coupelles, bouteilles en plastique

Sécurité :

- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

CONSIGNES :

Tu réalises la figure imposée, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

Si tu as réalisé la figure A dans les deux sens, tu peux passer à la suivante. Etc...

REGULATION

Pour faciliter

- Agrandir la zone
- Supprimer la zone et se focaliser sur la trajectoire (entrée, contournement, sortie)

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo : - en danseuse.
- une seule main sur le guidon.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- Maîtrise de sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.

FICHE 17 : Slalomer : Le huit.

DISPOSITIF :

Dans un espace rectangulaire de 4m x 3m, disposer deux plots. Il faut réaliser un circuit en huit autour de ces deux plots.



L'organisation du groupe :

- 3 ou 4 (maximum) élèves par atelier.
- 5 à 8 ateliers identiques

Matériel :

- 5 à 8 zones tracées à la craie ou délimitées par de la rubalise....
- 10 à 16 plots

Sécurité :

- Entrée / sortie de zone, déterminées et identifiées.
- S'engager dans l'atelier quand le camarade sort de la zone.

CONSIGNES :

Tu réalises un huit autour des deux plots, sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre ni toucher les plots.

REGULATION

Pour faciliter

- Un seul plot et faire le tour de celui-ci sans sortir de la zone, ni mettre pied à terre, ni toucher le plot.



- Elargir, voire supprimer la zone.

Pour complexifier

- Réduire la zone.
- Imposer un temps maximal de réalisation.
- Supprimer un appui du vélo :
 - en danseuse.
 - une seule main sur le guidon.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Décentrer son regard de la roue avant.
- Anticiper le changement de virage.
- Transférer le poids du corps d'un côté puis de l'autre du vélo (équilibre).
- Dissocier les trajets des roues avant et arrière.
- Maîtrise de sa vitesse :
 - doigts en permanence sur les leviers, freinage régulier, continu ou par petits à-coups réguliers.
 - dosage régulier et continu de la force sur les pédales, ou petits à-coups en baissant et en relevant la pédale.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis au moins 4 fois sur 6 passages.
- Je réalise au moins deux fois le parcours dans le temps imparti.

FICHE 18 : Libérer un appui : Jacques a dit.

Description de la situation

▲ Une douzaine d'enfants évoluent sur un terrain rectangulaire (type terrain de basket-ball ou handball), 4 cônes sont posés aux 4 coins.



Consignes

- ▲ Au signal de l'intervenant précédé par « Jacques a dit », et seulement à cette condition, l'enfant exécute le commandement :
- Jacques a dit « lève une main »
 - Jacques a dit « lève un pied »
 - Jacques a dit « lève le pied droit »

Comportements attendus

- ▲ L'enfant garde son équilibre et sa trajectoire lorsqu'il enlève un appui.
- ▲ Il/Elle utilise tout l'espace
- ▲ Il/Elle varie l'appui qu'il lève.

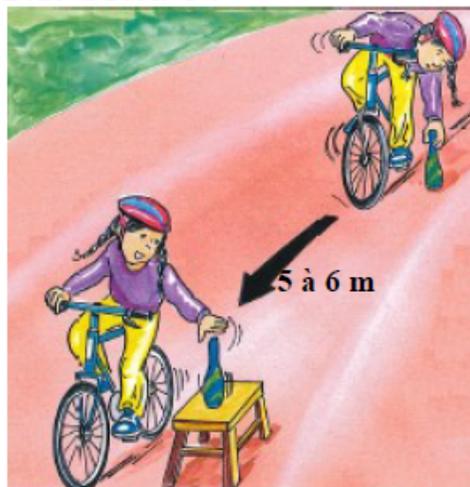
Variantes :

- Annoncer la commande auditivement puis visuellement.
- Indiquer la durée des changements ex. : « Lever la main pendant 4 secondes... »
- Varier le temps entre deux commandes.
- Demander aux enfants d'énoncer le commandement chacun leur tour.

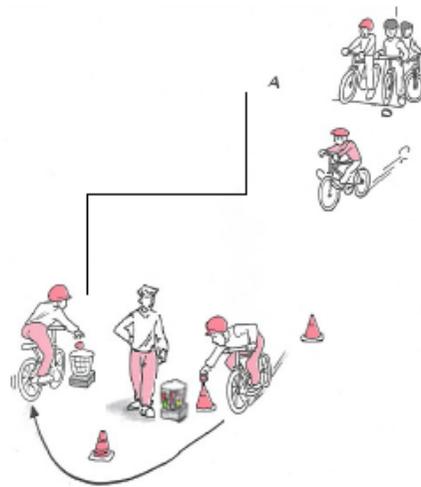
Sources : Fédération Française de Cyclisme

FICHE 19: Maitriser l'équilibre en libérant un appui main.

DISPOSITIFS :



S1



S2

L'organisation du groupe :

- Groupes de 5 à 6 élèves par dispositif.
- 1 élève par groupe est chargé de remettre en place le plot (S1) ou de poser la balle sur le plot (S2).

Matériel :

- S1 : Plots et chaises/bancs
- S2 : Plots et balles

Sécurité :

- Retour en dehors du parcours.

CONSIGNES :

Tu roules et tu prends le plot que tu reposes un peu plus loin sur le banc/la chaise (S1) et tu reviens au départ. (libre choix de la main).

Si S1 est réalisée sans problème, passer à S2 :

Tu roules et tu prends la balle située en haut du plot et tu la déposes dans le seau après avoir tourner autour du troisième plot et tu reviens au départ.

On ne doit ni s'arrêter, ni tomber et reposer l'objet au bon endroit.

REGULATION

Pour faciliter

- Toucher le plot au sol sans le saisir.
- Le plot à saisir est surélevé.

Pour complexifier

- Effectuer le parcours dans un couloir (trajectoire le plus rectiligne possible)
- Lancer la balle dans le seau (distance de passage par rapport au seau).
- Varier la hauteur des plots, voire utiliser des coupelles.
- Travailler avec l'autre main.
- Ramasser d'une main et reposer de l'autre main.

CE QUI EST A APPRENDRE

- S'organiser pour permettre un ramassage équilibré :
 - Jambe tendue du côté où l'on ramasse ;
 - Ecarter l'autre jambe (genou vers l'extérieur)

CRITERES DE REUSSITE :

- Je réussis le parcours au moins 4 fois sur 5, sans perdre l'équilibre et en ramassant puis déposant l'objet correctement.

FICHE 20 : Prendre des informations en roulant.

Description de la situation

▲ Le plateau d'évolution est partagé en 6 couloirs de 3m de large sur 60m de long. Dans chaque couloir, 2 cônes sont placés respectivement au départ puis à 30m et à 40m. Une coupelle, à 60m du départ, indique l'endroit du demi-tour.

▲ Dans chaque couloir, les enfants sont en binômes : un cycliste et un piéton.

▲ Chaque enfant effectue 6 à 10 répétitions à vélo et 6 à 10 répétitions à pied (ils inversent les rôles tous les 2 passages).



Consignes

▲ À l'enfant piéton :

« Tu te places debout au milieu du couloir, à hauteur du cône des 40m et face à ton camarade cycliste. Quand ton camarade arrive en roulant au niveau du cône situé à 30m, tu lèves le bras droit ou le bras gauche. »

▲ À l'enfant cycliste :

« Tu roules au milieu du couloir et tu contournes ton camarade du côté où il a levé le bras. »

« Tu continues jusqu'à la coupelle située au bout du couloir et tu tournes à gauche pour la contourner et revenir au départ. »

Variantes

▲ Demander à l'enfant cycliste, avant de contourner son camarade :

- de regarder derrière lui avant de tendre le bras pour s'assurer qu'il ne va pas gêner un autre cycliste ou un autre usager de la route.
- de tendre le bras du côté où il va se diriger pour prévenir un éventuel autre usager de la route.
- d'annoncer oralement en même temps de quel côté il va s'écarter (à droite ou à gauche).

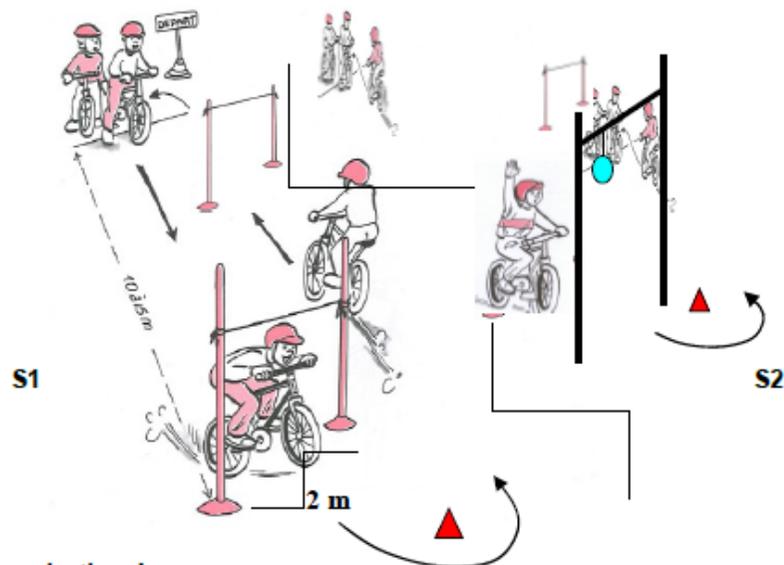
▲ Modifier le temps de réaction de l'enfant cycliste : rapprocher ou éloigner le cône où se trouve l'enfant piéton.

▲ Remplacer le signal visuel par un signal sonore : une parole (A droite ! A gauche !) ou un coup de sifflet (1 coup de sifflet = À droite ! 2 coups de sifflets = À gauche)

▲ Demander à l'enfant cycliste de rouler plus vite et éventuellement le chronométrer.

FICHE 21 : Passer sous un obstacle.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Sur terrain plat, groupes de 4 à 5 élèves par dispositif.
- Le suivant part quand le précédent franchit le premier obstacle.

Matériel :

- Plots
- Poteaux et élastiques ou poteaux et lattes (cf acso) (hauteur des élastiques entre 20 et 30cm au dessus du guidon).

CONSIGNES :

Vous passez sous les obstacles sans les toucher, ni vous arrêter, tout en conservant votre trajectoire.

REGULATION

Pour faciliter

- Augmenter la hauteur de l'obstacle.

Pour complexifier

- Tracer un couloir de 1 m de large sous l'obstacle.(ou disposer deux coupelles entre lesquelles on doit passer).
- Varier la configuration du terrain (en montée, en descente).
- Varier les hauteurs sur le même parcours.
- Enchaîner plusieurs obstacles à intervalles irréguliers.
- Obstacle(s) en virage.
- Toucher un objet suspendu. (S2)
- Enchaîner toucher un objet suspendu et un passage sous un élastique bas. (S2)

CE QUI EST A APPRENDRE

- Maîtriser son équilibre tout en conservant sa trajectoire.
 - Prendre appui sur les pédales à l'horizontale
 - Transférer ses fesses vers l'arrière
 - Fléchir son buste qui s'approche du guidon en tirant les coudes vers le bas.
 - Regarder tôt devant soi et anticiper, (notamment en montée = avoir suffisamment de propulsion pour réaliser les 3 actions citées ci-dessus).
 - Se mettre debout sur les pédales et lâcher une main. (S2)

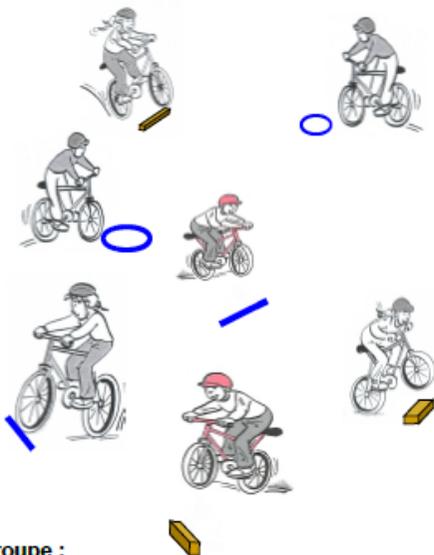
CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir au moins 4 passages sur 6 sans toucher les obstacles, ni mettre pied à terre.

FICHE 22 : Effectuer un virage à 90°. Reprendre l'activité de la **FICHE 12** en insistant sur des passages d'angles droits.

FICHE 23 : Franchir un petit obstacle.

DISPOSITIF :



L'organisation du groupe :

- Toute la classe

Matériel :

- Obstacles de différentes hauteurs (jusqu'à 8cm) : lattes, cerceaux, planches, caissettes, rondins.

Sécurité :

- Si utilisation de rondins, s'organiser pour les empêcher de rouler.
- Vigilance par rapport aux camarades qui évoluent dans le même espace.

CONSIGNES :

Vous allez évoluer dans la cour où sont dispersés au sol des obstacles.

A la rencontre d'un obstacle, vous devrez le franchir en faisant décoller la roue avant (elle ne doit pas toucher l'obstacle).

Vous ne devez ni vous arrêter ni mettre pied à terre.

Faites attention à vos camarades qui évoluent autour de vous. On choisit un obstacle libre.

REGULATION

Pour faciliter

- Proposer que des obstacles plats (lignes).

Pour complexifier

- Obstacle à l'intérieur d'un couloir (conservation de la trajectoire).
- Enchaîner plusieurs obstacles à la suite au sein d'un couloir.
- Varier la hauteur des obstacles au sein d'un même couloir.
- Varier la nature du terrain.

CE QUI EST A APPRENDRE

- Créer suffisamment de vitesse et l'utiliser
- En position debout sur les pédales, coordonner la poussée sur celles-ci et la traction des bras sur le guidon pour soulever la roue avant.
- Amortir la réception de la roue avant en transférant le poids du corps vers l'avant et en fléchissant les bras.
- Maintenir son équilibre et conserver sa trajectoire.

CRITERES DE REUSSITE :

- Je suis capable de franchir au moins 4 fois sur 6 un obstacle de 5 cm d'épaisseur, sans m'arrêter, sans mettre un pied à terre tout en conservant une trajectoire rectiligne.

FICHE 24 : Changer ses vitesses.

Description de la situation

▲ Sur un terrain rectangulaire (type terrain de basket-ball ou handball), 4 cônes sont posés aux 4 coins.

▲ L'ensemble des enfants roule doucement en passant autour des 4 cônes, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Consignes

▲ L'intervenant dit à l'ensemble des enfants :
« Tu places ta chaîne sur le pignon du milieu de ta roue arrière et sur le petit plateau à l'avant. »

« Tu roules doucement en passant autour des cônes et en laissant un écart de la longueur de deux vélos entre toi et le camarade qui te précède. »

« Au signal sonore, tu actionnes la manette de ton dérailleur arrière : si tu entends un coup de sifflet, tu passes sur le pignon inférieur ; s'il y a deux coups de sifflets, tu passes sur le pignon supérieur ».

Comportements attendus

▲ Les enfants roulent de manière homogène même lorsqu'ils changent de vitesse.



Variantes

- ▲ Donner un signal visuel plutôt qu'un signal sonore
- ▲ Varier la nature du terrain (herbe, cailloux, sable, terre...)
- ▲ Proposer un parcours enchaînant buttes, dévers, descentes, grandes lignes droites, virages, etc.
- ▲ Organiser des parcours chronométrés ou par équipes.

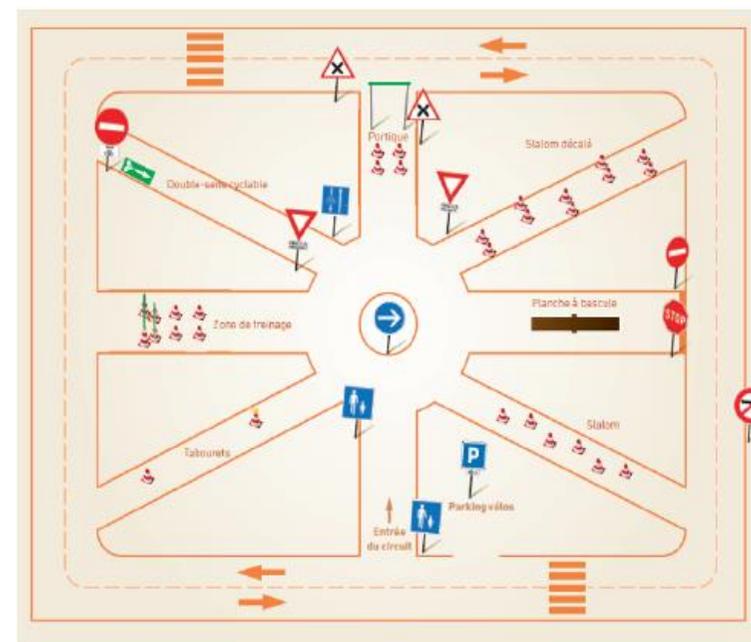
III.2/ BLOC 2

Bloc 2 : Savoir circuler	
Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés au vélo	
Être capable de circuler en respectant le Code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation :	
Identifier les principaux panneaux signalétiques (<i>stop, céder le passage ...</i>)	ressources en ligne*
Rouler en respectant le Code de la route mis en place sur le parcours	FICHE 25
Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons :	
Faire connaître sa direction	FICHE 26
Identifier les changements de directions des autres cyclistes	FICHE 26
Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons	FICHE 27 FICHE 28

FICHE 25 : Rouler en respectant le Code de la route.

Exemple d'aménagement d'un espace fermé sécurisé.

* <https://www.ecoledelaroute.fr/primaire-enseignants/cycle3/rouleur>



Sources : Prévention Maif

FICHE 26 : S'arrêter et redémarrer en groupe.

Description de la situation

- ▲ Sur un circuit de 200 à 400m de long, un cône est placé au départ, un autre à 20m.
- ▲ Les enfants roulent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en file indienne.



Consignes

- ▲ « Vous roulez, et au signal sonore, vous tendez le bras droit sur le côté pendant 3 secondes. »
- ▲ « Vous reposez votre main droite sur le guidon, vous réduisez votre braquet, vous freinez et vous posez un pied à terre. »
- ▲ « Avant de redémarrer, vous vous assurez qu'aucun danger ne vient de l'arrière et vous indiquez votre intention de partir en tendant le bras gauche. »
- ▲ « Vous démarrez franchement et vous reprenez progressivement de la vitesse. »

Comportements attendus

- ▲ Faire au moins 7 arrêts et redémarrages :
 - en utilisant les 2 freins
 - en gardant la distance de sécurité entre cyclistes
 - en maîtrisant son cheminement
 - en gardant son équilibre
 - en redémarrant vite et en restant groupés afin de libérer la voie pour les autres groupes.

Variantes : -Réagir à un signal inopiné déclenché par l'adulte (arrêt d'urgence).
-Effectuer le circuit en sens inverse (donc tendre le bras gauche pour s'arrêter et le bras droit pour redémarrer).

FICHE 27 : Maniabilité et rouler ensemble 1.

<p>DISPOSITIF :</p> <p>S1. préalable d'évaluation : en dispersion sur un petit espace 9mX20m, les enfants évoluent lentement sans se toucher et poser le pied par terre. (Plus l'espace est petit plus les enfants qui ne savent pas faire de vélo sont en difficulté, ceci permet de composer des groupes de niveaux). DEMI-GROUPE.</p> <p>S2. Jeu d'équilibre :la patinette : A/sur un demi-terrain 20X20, les enfants évoluent en dispersion et en patinant pied droit sur la pédale de droite et idem pied gauche. Ils poussent avec le pied extérieur libre. B/ idem mais en croisant, tenir en équilibre le plus longtemps possible, faire des figures avec le pied libre, changer de côté pour enfourcher le vélo et repartir en trottinette (mains sur les freins). Pour compliquer : Suivre une ligne en patinette. DEMI-GROUPE.</p> <p>S3. Entrée dans l'activité collective : groupe classe complet ou demi-groupe en fonction de l'espace. Les enfants sont groupés et se suivent en respectant un espace entre chaque vélo (équivalent d'un vélo). Les enfants réagissent au commandement. Fin de séance : Jeu en dispersion, dans la cour, évolution en vélo en se suivant en respectant un espace de sécurité d'un vélo entre chaque. Réponse aux divers commandements. (Main droite sur le tête, puis gauche, un doigt sur le nez, on change de main, bras droit tendu su le côté , puis le gauche , bras en face , etc...).</p>	<p>Pour faciliter</p> <p>S1-élargir l'espace. S2-laisser l'enfant choisir le côté le plus facile pour lui sans lui imposer les deux côtés.</p>	<p>Pour compliquer</p> <p>S1-réduire l'espace. S2- travailler des deux côtés. S3-rouler plus vite. -imposer un freinage d'urgence au signal STOP.</p>
	<p>CE QUI EST A APPRENDRE</p> <p>S1- maîtriser son déplacement en prenant en compte de ses camarades, piloter. S2-adapter sa vitesse, à la limite de la perte d'équilibre, dans un espace restreint, maîtriser son équilibre et la maniabilité du vélo pour changer ses appuis. S3- rouler ensemble.</p>	
	<p>CRITERES TEMPS DE REUSSITE : Je suis capable de piloter au milieu de mes camarades, rouler collectivement en respectant les espaces de sécurité.</p>	

JM Cluzeau CPC EPS BEAUNE C Charles CPC EPS SEMUR EN AUXOIS.

FICHE 28 : Maniabilité et rouler ensemble 2.

DISPOSITIF :

S1-Groupe classe complet ou demi-groupe en fonction de l'espace. Les enfants sont groupés **PAR GROUPES DE 5 OU 6** et se suivent en respectant un espace entre chaque vélo (équivalent d'un vélo). Les groupes respectant un important espace entre chaque groupe. Les enfants réagissent au commandement.

S2-les groupes tournent en se suivant, en respectant un grand espace ; Le dernier membre du groupe, au commandement, remonte le groupe sur la gauche en annonçant "**attention je double**".

S3-par demi-classe. La moitié de la classe attend, l'autre participe sur 5 mn. Le demi-groupe roule autour de la cour en file indienne avec un espace équivalent à 2 vélos, sur allure relativement lente. Au commandement tous les cyclistes tournent sur place pour repartir dans l'autre sens en respectant leur place dans la file.

CE QUI EST A APPRENDRE

S1- maîtriser son déplacement **EN GROUPE comme lors de la sortie sur route**, en prenant en compte ses camarades, piloter.

S2-adapter sa vitesse, informer ses camarades, doubler en sécurité.

S3- rouler ensemble et changer de direction collectivement.

CRITERES TEMPS DE REUSSITE :

Je suis capable de piloter avec mes camarades, de répondre à un commandement, de rouler collectivement en respectant les espaces de sécurité.

JM Cluzeau CPC EPS BEAUNE C Charles CPC EPS SEMUR EN AUXOIS.

III.3/ BLOC 3 → réservé aux CM1 CM2 qui ont validé les blocs 1 et 2

Bloc 3 : Savoir rouler
Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés au vélo
<i>Emprunter une bande ou une piste cyclable</i>
<i>Ne rouler pas sur les trottoirs</i>
Être capable de circuler en respectant le Code de la route
Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public de la route
Être capable de rouler à droite sur la voie publique
Être capable de rouler en groupe
Être capable de prendre sa place sur la chaussée notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections.

Pour organiser la sortie votre CPC référent-EPS sera votre principal interlocuteur.

Il peut être judicieux de communiquer votre itinéraire à la gendarmerie et aux éventuelles collectivités concernées.

Il est crucial de constituer des groupes d'élèves homogènes et de définir le trajet : anticiper les portions difficiles, connaître la durée et la distance. Pour ce faire, l'enseignant réalisera le trajet au préalable.

La météo du jour devra être vérifiée (la sortie ne pouvant avoir lieu en cas de mauvais temps).

En cas de voiture balai, il convient d'obtenir les autorisations parentales autorisant tout enfant, en cas d'incident, à monter dans le véhicule.

- Préparer le parcours en associant les enfants.
- Choisir un parcours assez peu emprunté par des automobilistes et/ou des poids lourds, vérifier le dénivelé.
- Faire porter un gilet réfléchissant afin de s'assurer de la visibilité des enfants.

Avant de partir :

L'intervenant fera vérifier aux enfants :

- ▲ **L'état général du vélo et les équipements de sécurité :**
 - Les pneus sont-ils bien gonflés ?
 - La selle, le guidon et les freins sont-ils bien serrés ?
 - Les roues sont-elles bien bloquées ?
- ▲ **Mettre et ajuster le casque**

L'intervenant vérifie les compétences acquises du bloc 1 et 2 via le livret pédagogique

Pendant la sortie :

- ▲ **Si la sortie s'effectue en groupe**, l'intervenant fera en sorte que les enfants changent de position au sein du groupe, afin que chaque enfant puisse rouler alternativement à l'avant à l'arrière du groupe.
- ▲ **L'intervenant observera pour chaque enfant ses capacités à :**
 - **Respecter le code de la route :**
 - S'arrêter aux stops, aux feux rouges, et aux feux oranges fixes ou clignotants ;
 - Utiliser le sas pour cyclistes au niveau des feux, lorsqu'il existe ;
 - Respecter les sens interdits
 - **Bien se positionner sur la chaussée :**
 - Rouler à droite et à environ 1m des voitures et/ ou du trottoir ;
 - Aux intersections, se placer en avant des véhicules afin d'être vu ;
 - **Indiquer un changement de direction en tendant le bras du côté voulu.**
 - **Maîtriser sa vitesse.**
 - **Garder ses distances :** 1m au moins par rapport aux autres véhicules.
 - **Communiquer au besoin par la parole ou le geste pour prévenir les autres cyclistes.** C'est le rôle en particulier du premier et du dernier du groupe.

Sortie Vélo bloc 3,
Matériel nécessaire :

Pour une sortie de type bloc 3, l'élève doit posséder :

- 1 casque
- 1 gilet réfléchissant
- 1 bidon rempli d'eau ou d'eau avec sirop
- 1 vêtement coupe-vent/pluie
- 1 paire de chaussures fermées

En option, 1 paire de gants (si froid ou pluie).

En tant qu'encadrant responsable, vous devez posséder les mêmes éléments que l'enfant auxquels vont s'ajouter des éléments pour assurer la sécurité des enfants. Vous devez toujours avoir avec vous ces éléments. L'idéal est de mettre tout cela dans un sac à dos attachable au niveau de la taille ou de la poitrine.

Pour une sortie de type bloc 3, il vous faut :

- La carte du parcours (sous format papier ou numérique sur téléphone fixé au cintre)
- Un téléphone (pour contacter les secours et/ou l'école)
- Une pompe manuelle
- Une chambre à air par taille de roues présentes dans votre groupe (adultes et enfants)
- 2 démonte-pneus
- 1 multi-outils avec tournevis et clés allen-torcx
- 1 clé plate de taille 15 (pour démonter des roues crevées)
- 1 trousse de secours
- 1 couverture de survie
- Quelques barres alimentaires sucrées (en cas d'hypoglycémie d'un enfant)

En tant qu'adulte encadrant, vous devez être capable d'effectuer les réparations de base d'un vélo :

- Gonflage des pneus
- Serrage de l'ensemble des axes (roues, pédales, direction, tige de selle, selle, ...)
- Changement d'une chambre à air
- Réglage des freins
- Remettre une chaîne en cas de déraillement
- Réglage des vitesses

ANNEXE 1 : Infographie pour valider le SRAV.



En moins d'une minute, je télécharge les attestations « Savoir Rouler à Vélo » à donner aux enfants

- 1 **Je me connecte : www.savoirroulervelo.fr**
Et je clique sur l'onglet en haut à droite de la page d'accueil « Je déclare une intervention »
 - 2 **Je crée mon compte intervenant**
Avec Email + Mot de passe de mon choix
Ou
En m'identifiant via France Connect
 - 3 **Je complète mon profil**
et valide mon compte.
Je reçois un mail de confirmation de mon inscription.
 - 4 **Je déclare mes interventions :**
 - Si je fais tout le programme SRAV avec un même groupe d'enfants (Bloc 1, bloc 2 et bloc 3), je déclare simplement le bloc 3, en précisant le nombre d'enfants. **J'enregistre**
 - Si je fais une partie du programme (Bloc 1, bloc 2 ou bloc 3), je déclare le bloc réalisé et le nombre d'enfants qui a participé. **J'enregistre**
 - 5 **J'imprime les attestations nécessaires**
à délivrer à la fin du bloc 3. Prévoyez une légère marge si vous ne connaissez pas le nombre exact d'enfants prévus sur la sortie vélo (bloc 3).
Je peux télécharger les attestations à tout moment.
 - 6 **Après la réalisation de l'intervention, je reçois un mail de rappel.**
Je complète les champs non renseignés (genre, classe d'âge et commentaires éventuels).

Je peux consulter, modifier, supprimer les interventions réalisées ou programmées dans l'onglet : Mes interventions
- Les précisions utiles :**
- Si besoin je déclare les interventions de façon groupée chaque mois ou chaque trimestre en comptabilisant le nombre d'enfants à qui j'ai fait suivre le programme SRAV.**
- Dans l'onglet « documents utiles », vous retrouvez le socle commun de compétence, le livret pédagogique. Vous pouvez télécharger tous les documents souhaités. Le livret pédagogique est également téléchargeable sur le site www.savoirroulervelo.fr. Il permet de suivre le parcours de formation de chaque enfant et de valider ses apprentissages. A chaque intervention, **je le contrôle** et le complète pour chacun d'eux.

www.savoirroulervelo.fr

Programme piloté par le
ministère chargé des Sports

ANNEXE 2 : Attestation validation du bloc 3.

www.savoirroulervelo.fr

PRENOM _____

NOM _____

a réalisé le Programme **Savoir Rouler à Vélo**

Lieu : _____

Attestation N° _____

Délivrée par : _____

Le _____

Signature et/ou tampon _____

ATTESTATION

PROGRAMME
Savoir Rouler
à Vélo

Piscine

Stade

Ecole

Programme piloté par le ministère chargé des Sports

ANNEXE 3 : Exemple de check-list, information aux familles.

Les élèves de la classe de débuteront un cycle vélo au mois de dans le cadre du plan Savoir Rouler à Vélo, priorité nationale.

- Plusieurs étapes sont prévues afin de :
- apprendre à pédaler dans un espace fermé
 - apprendre à circuler (code de la route) dans un espace fermé
 - apprendre à circuler sur la route (plusieurs sorties seront prévues) pour les CM1 CM2

Important : Ce travail sera mené de manière « massée », (*préciser durée*), **durant laquelle le vélo de votre enfant pourra rester à l'école. Votre enfant devra disposer d'un yélo en parfait état*, d'un casque à la norme CE bien réglé afin qu'il soit bien maintenu sur la tête, et d'une tenue adaptée** (vêtements confortables et adaptés, chaussures fermées en bon état, les mitaines sont conseillées).

En cas de difficulté (pas de vélo, pas de possibilité pour l'emmener à l'école ...) , merci de me prévenir au plus vite afin de trouver une solution.

* Voici **une fiche de vérification** qui pourra vous aider à vérifier que le vélo de votre enfant est en état de rouler.

FICHE DE VÉRIFICATION DU VÉLO : *Mettre une croix dans la colonne lorsque la vérification est effectuée.*

Signal avertisseur (sonnette) → obligatoire	
Réfecteurs de lumières sur les rayons → obligatoire	
Freins avant et arrière → câbles ajustés, patins bien serrés et non usés	
Chaîne → pas de maillon abîmé, longueur adaptée (ne déraille pas)	
Dérailleur avant et arrière → bien réglé – bien fixé	
État des pneus → flancs non coupés – valves bien positionnées – usure normale	
Gonflage des pneus → correct	
Hauteur de la selle → réglage à la bonne hauteur, bien serrée	

Le vélo sur route étant une activité à taux d'encadrement renforcé, **nous aurons besoin de parents bénévoles agréés**. Votre coopération est nécessaire dans le déploiement du Savoir Rouler À Vélo. Un temps de formation sera organisé par le-la conseiller-e pédagogique de la circonscription (théorie+pratique). L'agrément est valable 1 an, reconductible pendant 5ans.

Nom : Prénom : (cocher la case qui vous convient.)

Je pourrai accompagner les classes, je souhaite participer à la session d'agrément.

Je ne pourrai accompagner les classes. Cordialement, Le-la Directeur-Directrice

ANNEXE 4 : Socle commun SRAV.

DÉFINITION DU SOCLE COMMUN

Pour faciliter les apprentissages, les blocs 1 et 2 se déroulent en milieu fermé (sans circulation). Le bloc 3 se déroule en milieu ouvert et consiste en une mise en pratique des apprentissages des blocs 1 et 2 en conditions réelles.

BLOC 1 SAVOIR PÉDALER

**Maîtriser les fondamentaux du vélo
(2 à 5h en fonction du niveau observé des enfants)**

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

Ce premier temps d'apprentissage permet à l'intervenant d'aborder les fondamentaux techniques de l'activité vélo en milieu fermé.

Compétences à observer :

- Être capable de mettre son casque et de le régler ;
- Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (A minima : cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle) ;
- Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette) ;
- Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo à savoir : les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la hauteur de selle, la pression des pneus, le serrage des roues ;
- Être capable de maîtriser les fondamentaux de l'activité et notamment :
 - Monter et descendre de son vélo à l'arrêt ;
 - Démarrer un pied au sol ;
 - Conduire son vélo en ligne droite ;
 - Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple ;
 - Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée ;
 - Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied) ;
 - Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position « cavalier » ;
 - Prendre des informations en roulant ;
 - Être capable d'effectuer un virage à 90° ;
 - Franchir un petit obstacle ;
 - Changer ses vitesses.

BLOC 2 SAVOIR CIRCULER

**Découvrir la mobilité en milieu sécurisé
(3h)**

Ce deuxième temps d'apprentissage a pour objectif de transmettre les compétences liées à la sécurité routière en milieu fermé.

Il s'agit de connaître les règles de la mobilité à vélo, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

Compétences à observer :

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos ;
- Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation ;
- Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons ;
- Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons (faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes, remercier).

Moyen pour observer les compétences :

Tout moyen d'observation, ou à l'occasion d'un parcours individuel (type parcours sécurité routière) en milieu fermé.



BLOC 3 SAVOIR ROULER À VÉLO

Se déplacer en situation réelle

(2h à 5h en fonction du temps passé sur le bloc 1)

Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'appropriier les différents espaces de pratique.

Compétences à observer :

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos ;
- Être capable de circuler en respectant le code de la route ;
- Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route (piétons, cyclistes, automobilistes, motards, transports en commun...)
- Être capable de rouler à droite sur la voie publique ;
- Être capable de rouler en groupe ;
- Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections.

Moyen pour observer les compétences :

À l'occasion d'une sortie de groupe sur la voie publique avec accompagnement ou à l'occasion d'un parcours individuel sur un itinéraire, dans la rue, préparé et reconnu en amont, visible et noté par les encadrants sur chaque section.



savoirroulervelo.fr
#SavoirRouleraVelo
et auprès des partenaires

ANNEXE 5 : Exemple de livret pédagogique de l'élève.

livret pédagogique

LES TROIS BLOCS DU SAVOIR ROULER À VÉLO

bloc 1 : savoir pédaler

Je maîtrise les fondamentaux du vélo

Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

bloc 2 : savoir circuler

Je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé

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.

bloc 3 : savoir rouler à vélo

Je circule en situation réelle

Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'appropriier les différents espaces de pratique.

À la fin du bloc 3,
je reçois mon
attestation
Savoir Rouler à Vélo



livret pédagogique

bloc 1 : savoir pédaler

validation par l'intervenant :

- Être capable de mettre son casque et de le régler
- Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)
- Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptres, sonnette)
- Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)
- Être capable de maîtriser les fondamentaux
 - Monter et descendre de son vélo à l'arrêt
 - Démarrer un pied au sol
 - Conduire son vélo en ligne droite
 - Conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple
 - Ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée
 - Rouler en enlevant un appui (une main ou un pied)
 - Rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m) en position «cavaller»
 - Prendre des Informations en roulant
 - Être capable d'effectuer un virage à 90°
 - Franchir un petit obstacle
 - Changer ses vitesses

Réalisé le : .../.../...

À:

Par:

livret pédagogique

bloc 2 : savoir circuler

validation par l'intervenant :

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos

Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation

Rouler en respectant le code de la route mis en place sur le parcours

Identifier les principaux panneaux signalétiques (stop, céder le passage...)

Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons

Adapter son déplacement en fonction des autres usagers de la route

Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et les piétons

Faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes

Réalisé le : .../.../...

À:

Par:

livret pédagogique

bloc 3 : savoir rouler à vélo

validation par l'intervenant :

Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos

Emprunte la piste ou bande cyclable

Ne roule pas sur les trottoirs

Être capable de circuler en respectant le code de la route

Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route

Être capable de rouler à droite sur la voie publique

Être capable de rouler en groupe

Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections

Réalisé le : .../.../...

À:

Par:

ANNEXE 6 : Atelier Mobile SRAV.



ATELIER MOBILE SAVOIR ROULER À VÉLO

SCAN POUR PLUS D'INFOS

AMR21
ASSOCIATION DES MAIRES RURAUX DE CÔTE-D'OR

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
Côte d'Or

ACADÉMIE DE DIJON
L'État
Région
Pays de France

Direction du service départemental de l'éducation nationale de Côte-d'Or