

Le Dico-Vélo

- Aérodynamique :** qui limite la résistance de l'air sur un objet afin que celui-ci avance plus vite.
- Antidopage :** c'est lutter contre le dopage*. L'Agence Mondiale Antidopage (AMA) met en place des mesures pour que tous les sportifs dans le monde évoluent dans un environnement sans dopage.
- Bar :** unité de mesure de la pression de gonflage du pneu.
- Bordure :** quand il y a du vent, le peloton s'étire jusqu'à former un éventail. Les premiers coureurs s'abritent les uns les autres, les suivants ne peuvent que se mettre en ligne en bordure de route.
- Braquet :** nombre de tours de roue que fait le vélo lorsque le cycliste effectue un tour de pédales.
- Chaîne :** assemblage de maillons métalliques entremêlés entre eux. La chaîne permet de transmettre le mouvement du pédalier à la roue arrière.
- Collation :** dans le monde sportif, c'est un petit repas qui doit permettre au sportif de se rassasier rapidement pour reprendre des forces, souvent riche en sucres et en fibres.
- Contre-la-montre :** type d'étape où les coureurs partent chacun leur tour.
- Danseuse :** position dans laquelle le coureur se tient debout sur ses pédales pour gagner en puissance. Cette position est surtout utile lors des ascensions.
- Dénivelé :** différence d'altitude entre deux points géographiques.
- Développement :** distance parcourue par le vélo lorsque le cycliste effectue un tour de pédales.
- Dopage :** le dopage est une pratique qui permet à un sportif d'augmenter artificiellement ses performances physiques en prenant des substances chimiques (médicaments, alcool, drogues...) ou en utilisant des procédés (transfusion,...). Les fédérations sportives interdisent le dopage.
- Draisienne :** c'est l'ancêtre de la bicyclette mais sans pédales et sans chaîne. Il s'agit d'un véhicule en bois sur lequel deux roues, inspirées de celles des charrettes, sont alignées. On le fait avancer en poussant avec ses pieds sur le sol. Elle est munie d'une sorte de guidon pour l'orienter.
- Échappée :** quand un ou plusieurs coureurs s'échappent du peloton pour se placer en tête.



- Étape :** dans le cadre du Tour de France, il s'agit d'une partie du trajet du parcours.
- « Goodie » :** c'est un terme anglais qui signifie un cadeau publicitaire.
- Gruppetto :** de l'italien, signifiant « petit groupe ». Lors des épreuves de montagne, c'est un peloton constitué de retardataires lâchés par le peloton de tête. Leur objectif est de passer la ligne d'arrivée dans les délais.
- Jante :** partie métallique de la roue sur laquelle sont reliés les rayons, c'est elle aussi qui tient le pneu.
- La Grande Boucle :** surnom officiel du Tour de France.
- Leader :** dans une équipe, c'est le coureur qui est porté par ses coéquipiers. Cela désigne également le coureur en tête du classement général.
- Kinésithérapeute :** professionnel qui utilise les massages et la gymnastique médicale pour que les personnes retrouvent leurs capacités physiques.
- Ostéopathe :** professionnel qui manipule avec ses mains les muscles et les articulations osseuses des personnes pour les soulager et traiter certains problèmes mécaniques du corps humain.
- Nutritionniste :** professionnel qui conçoit des régimes alimentaires adaptés à l'âge, au mode de vie, aux goûts et à l'état de santé des personnes.
- Peloton :** coureurs qui roulent les uns à côtés des autres, c'est le groupe principal lors d'une course.
- Pignon :** pièce mécanique en forme de roue dentée dont les dents permettent d'entraîner la chaîne du vélo.
- Plateaux :** système qui permet la propulsion de la bicyclette comprenant les pédales et le grand pignon.
- Prologue :** désigne le premier jour d'une course. Il s'agit généralement d'un contre-la-montre de quelques kilomètres.
- Psychologue :** professionnel qui écoute, observe, évalue et conseille. Son intervention va du simple entretien en vue d'un conseil à un accompagnement plus long pour les personnes en souffrance morale.
- Sponsor :** c'est une entreprise qui soutient financièrement une équipe, une personne ou une action pour des raisons commerciales.
- Sprinter :** cycliste capable d'accélérer rapidement à la fin d'une étape pour essayer de la terminer le premier.
- Staff :** ensemble des dirigeants d'une équipe.
- Vélocipède :** c'est le nom donné en France à une draisienne (voir ci-dessus) ; du latin velox, rapide et pedis, pied.

L'argot du Vélo !

- Assurer le train :** maintenir une vitesse rapide et constante.
- Avoir la pancarte :** être le favori de la course, le coureur à surveiller.
- Avoir la socquette légère (en titane) :** être en très grande forme, pouvoir produire des efforts très importants sans souffrance physique.
- Avoir le coup de pédale :** même sens que le mot précédent, pédaler sans difficulté.
- Avoir le nez dans le guidon (cintre) :** pédaler très courbé, avoir la tête à la hauteur du guidon.
- Avoir les grosses cuisses :** avoir mal aux jambes à la suite d'efforts importants.
- Avoir les mains aux cocottes :** rouler en position relevée en tenant le guidon par les « cocottes » de freins.
- Avoir une perçure :** avoir une crevaillon.
- Bâcher :** synonyme d'abandonner pour un coureur.
- Capitaine de route :** le coureur qui possède le plus d'expérience dans un groupe et qui donne des conseils.
- Chasse à la canette :** jusque dans les années 1960, les coureurs devaient eux-mêmes trouver de quoi s'hydrater. Ils s'arrêtaient alors près des fontaines ou dans les bars.
- Chasse-patate :** être intercalé entre deux groupes sans arriver à rejoindre celui de devant.
- Emmener la bracasse :** avoir la puissance suffisante pour utiliser un très grand braquet.
- En garder sous la pédale :** ménager ses efforts, se réserver pour un moment important de la course.
- Etre lâché :** ne pas arriver à suivre le peloton ou un groupe de coureurs.
- Enrouler les manivelles :** pédaler sans efforts apparent.
- Faire la soudure :** pour un coureur ou pour un groupe de coureurs, assurer la jonction entre les échappés et le peloton, par exemple.
- Faire le trou :** fournir un effort important pour s'échapper du peloton ou d'un groupe de coureurs.
- Faire rougir le 13 dents :** emmener un très grand braquet.
- Frotter :** toucher les autres coureurs aux épaules, dans un sprint ou une arrivée en groupe.



Lancer le sprint : accélérer brutalement pour « casser » le peloton, préparer une arrivée.

Mettre le nez à la fenêtre : tenter de s'échapper.

Mettre une dent de plus ou de moins : utiliser un développement légèrement plus grand ou plus petit.

Mouliner : pédaler à un rythme rapide sur un braquet moyen pour ne pas produire d'efforts trop violents.

Organiser la chasse : se mettre à plusieurs coureurs pour rattraper un groupe d'échappés.

Prendre le relais : c'est le travail du coureur qui vient à son tour se placer en tête d'un groupe pour emmener les autres, favoriser le maintien d'un train rapide.

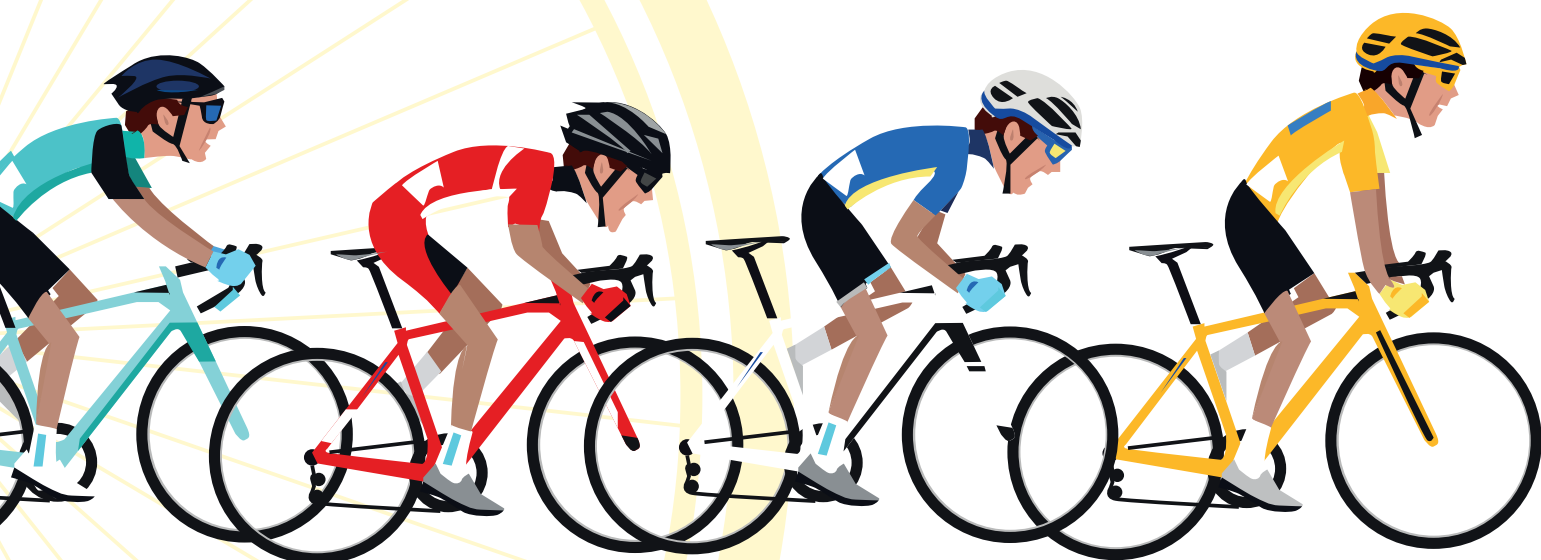
Revenir : arriver à rattraper le peloton ou un groupe de coureurs.

Sauter dans la roue : se mettre très rapidement dans le sillage d'un coureur pour profiter de sa vitesse.

Se mettre à l'abri : se placer au cœur du peloton pour profiter de l'allure générale du groupe.

S'installer sur le porte-bagage : même sens que « sucer la roue ».

Sucer la roue : rouler très près d'un coureur en s'abritant du vent derrière lui. Le terme de « suceur de roue » est très péjoratif. Il désigne celui qui se laisse emmener par les autres sans jamais prendre le relais à l'avant.



Obligation - Autorisation - Assurance

TEXTE DE RÉFÉRENCE Circulaire n°99-136 du 21-9-1999 parue au B.O. Hors série n°7 du 23- 9-1999

« Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques »

Type de sortie	Présence de l'enfant	Autorisations et démarches	À remplir
Sorties régulières	Obligatoires Gratuites pendant le temps scolaire	<ul style="list-style-type: none"> • Autorisées par le directeur de l'école (Demande à faire en début d'année ou de cycle d'activité) • Information écrite aux familles : date, horaires, lieux de départ et de retour, lieu du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> • ANNEXE 1* • ANNEXE 1 bis* en cas de sortie de proximité
Sorties occasionnelles sans nuitée	Obligatoires pendant le temps scolaire	<ul style="list-style-type: none"> • Autorisées par le directeur de l'école (Demande à faire 3 jours avant ou sans délai si sortie de proximité) • Information écrite aux familles : date, horaires, lieux de départ et de retour, lieu du déplacement. 	<ul style="list-style-type: none"> • ANNEXE 1* : DEMANDE D'AUTORISATION DE SORTIE REGULIERE OU OCCASIONNELLE SANS NUITEE • ANNEXE 1 bis* en cas de sortie de proximité • ANNEXE 3* si transport
	Facultatives si dépassent l'horaire scolaire	<ul style="list-style-type: none"> • Autorisées par le directeur de l'école • Information écrite aux parents : date, horaires, lieux de départ et de retour, lieu du déplacement (à conserver par les parents) + Autorisation des parents puisque dépassement horaires scolaires : une partie détachable valant autorisation datée et signée par les parents conservée par l'enseignant 	
Sorties occasionnelles sans nuitée	Facultatives	<ul style="list-style-type: none"> • Autorisées par l'Inspecteur d'Académie, Directeur des Services Départementaux de l'Éducation Nationale (IA-DSDEN) Demande à faire : <ul style="list-style-type: none"> - 5 semaines avant si sortie dans le département - 8 semaines avant si sortie hors du département - 10 semaines avant si sortie à l'étranger Réunion d'information et autorisation écrite des parents indispensables 	<ul style="list-style-type: none"> • ANNEXE 2* : DEMANDE D'AUTORISATION DE DEPART EN SORTIE SCOLAIRE AVEC NUITEE(S) • Dossier à demander au service de l'IA-DSDEN (division des élèves) • A déposer auprès de l'IEN

*liens vers les annexes : <http://www.education.gouv.fr/bo/BoAnnexes/1999/hs7/annexes.pdf>

	Pour l'élève		Pour l'intervenant bénévole	
	Responsabilité civile	Individuelle accidents corporels	Responsabilité civile	Individuelle accidents corporels
ASSURANCE	Responsabilité civile	Individuelle accidents corporels	Responsabilité civile	Individuelle accidents corporels
SORTIES OBLIGATOIRES	conseillée	conseillée	recommandée	recommandée
SORTIES FACULTATIVES	obligatoire	obligatoire	recommandée	recommandée

En cas d'accident, déclaration à remplir dans les 24 heures (1 exemplaire pour l'IEN de la circonscription du séjour, 1 exemplaire pour l'IEN de la circonscription d'origine).

PRINCIPAUX TEXTES DE RÉFÉRENCE

HORAIRES ET PROGRAMMES

- Arrêté du 18-2-2015 paru au BO n°2 du 26 mars 2015 « Programme d'enseignement de l'école maternelle »

- Arrêté du 9-11-2015 paru au BO n° 11 du 26 novembre 2015 « Programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux (cycle 2), du cycle de consolidation (cycle 3) et du cycle des approfondissements (cycle 4) »

SÉCURITÉ DES ÉLÈVES - RESPONSABILITÉ DES ENSEIGNANTS

- Circulaire 99-136 du 21-9-1999 parue au B.O. Hors série n°7 du 23- 9-1999 « Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques »

- Circulaire 2013-106 du 16-7-2013 « Transport et encadrement des élèves dans le cadre des sorties et voyages scolaires dans les premier et second degrés »

- Circulaire 2005-001 du 5-1-2005, « Séjours scolaires courts et classes de découvertes dans le 1er degré »

- Circulaire 2004-138 du 13-7-2004, « Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire »

- Note de service 94-116 du 9-3-1994 « Sécurité des élèves. Pratique des activités physiques scolaires »

- Arrêté du 20-05-75 modifié par l'Arr. du 17-9-1981 « Sécurité dans les établissements et centres de loisirs »

- Circulaire 2002-229 du 25-10-2002 « Mise en œuvre d'une Attestation de Première Éducation à la Route (A.P.E.R.) dans les écoles maternelles et élémentaires. »

- Décret 95-937 du 24-08-1995 « Prévention des risques résultant de l'usage des bicyclettes » (Ministère des Transports)

- Décret 93-204 du 12-02-1993 « L'enseignement des règles de sécurité routière »

- Note de service 84-027 du 13-1-1984, « Emploi par les élèves des écoles élémentaires d'enseignement du second degré de leurs bicyclettes comme moyen de déplacement en groupe »

- Code de la route - art. R 412 42 du 1-6-2001 « Circulation des groupements de piétons »

PARTENARIAT ET AGRÈMENT DES INTERVENANTS EXTÉRIEURS

- Loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 modifiée ; Loi n° 89-486 du 10 juillet 1989 modifiée ; Arrêté du 4 mai 1995 ; Circulaire n° 81-46 et n° 81-252 du 9 juillet 1981 ; Circulaire n° 84-027 du 13 janvier 1984 ; Circulaire n° 88-208 du 29 août 1988 ; Circulaire n° 90-00124E du 11 mai 1990 ; Circulaire n° 93-248 du 22 juillet 1993

- Circulaire 92-196 du 3 juillet 1992 modifiée par la circulaire 2004-139 du 13 juillet 2004 « Participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et élémentaires »

- Circulaire 99-136 du 21-9-1999 parue au B.O. Hors série n°7 du 23- 9- 1999. « Organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques »

Annexe 1 « Qualifications exigées pour encadrer des activités physiques et sportives »

Annexe 2 « Participation d'intervenants extérieurs aux activités d'enseignement dans les écoles maternelles et élémentaires »

- Arrêté du 08-12-1995 modifié par l'Arr. du 19-2-1997 « Modalités d'encadrement et de pratique de certaines APS en centres de vacances et de loisirs » Annexe (JS), (annexe randomisée)

- Code du sport L.212-1 à L.212-11, R. 212-85 et A. 212-1 et A. 212-176, Diplômes pour l'enseignement des A.P.S.

Préparer une sortie vélo pour sa classe

TAUX D'ENCADREMENT : RENFORCÉ

- Jusqu'à 12 élèves, le maître de la classe, plus un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé*, autre enseignant.
- Au-delà de 12 élèves, un intervenant, qualifié ou bénévole, agréé* ou un autre enseignant supplémentaire pour 6 élèves.

* L'agrément d'un intervenant bénévole (adulte accompagnateur) est lié à la participation à une séquence de formation organisée par les conseillers pédagogiques EPS de circonscription.

NIVEAUX :

- **CE1 et CE2** seulement en milieu protégé et/ou fermé.
- **CM1 et CM2** sorties sur route autorisées.

→ Sécurité

Le matériel :

Avant toute utilisation des bicyclettes, **il est indispensable que les points essentiels soient soigneusement vérifiés par des adultes compétents en présence de l'utilisateur** (notamment en début d'apprentissage).

Par la suite, avant et après toute utilisation du vélo, chaque enfant devra vérifier lui-même sa bicyclette et signaler à son maître toute anomalie qu'il aurait pu constater (éducation routière).

Bicyclette adaptée à la taille de l'utilisateur :

Enfant mesurant	Roues
moins de 1,20 m	16 pouces
de 1,20 à 1,40 m	20 pouces
plus de 1,40 m	24 pouces

Attention à la hauteur de la selle : Assis sur la selle, l'élève doit pouvoir toucher le sol avec la pointe du pied.

INTERVENANTS EXTÉRIEURS :

- **Titulaires de la Fonction Publique Territoriale**, fournir une copie de leur arrêté de nomination.
- **Non titulaires de la Fonction Publique Territoriale**, fournir une copie recto verso de leur carte professionnelle, en cours de validité mentionnant les prérogatives d'exercice correspondant.

Équipements de sécurité du vélo :

(même si les sorties scolaires sont réalisées de jour et dans de bonnes conditions météorologiques) :

- des freins qui fonctionnent (avant et arrière),
- un feu avant jaune ou blanc, un feu arrière rouge et un avertisseur sonneur (sonnette),
- des dispositifs rétro-réfléchissant sur le vélo (catadioptres).

À vérifier à chaque sortie :

- serrage et graissage des : roues, pédalier, pédales, dérailleur, pignons,
- état et gonflage des pneus,
- état et tension des freins, de la chaîne,
- réglage du guidon (potence dans l'axe de la roue, cintre à la bonne hauteur pour que les bras soient très légèrement fléchis).

À prévoir à chaque sortie :

- Port du casque obligatoire pour tous les participants (élèves et adultes).
- Téléphones portables et n° utiles : enseignant de la classe, voiture d'assistance, école, SAMU (15), pompiers (18), gendarmerie(17).
- Trousse(s) de 1^{er} secours (une par groupe).
- Matériel de réparation (chambres à air de rechange, bombe anti-crevaisin, clés alènes, clés à 6 pans, clés pédaliers à pipe).
- Voiture(s) d'assistance joignable(s) à tout moment, transportant vélos de rechange, sacs des enfants et ravitaillement.

→ Sécurité (suite)

L'équipement personnel des enfants et accompagnateurs :

- ❑ **casque à coque rigide obligatoire** et conforme aux normes en vigueur (mention C.E.), adapté à la taille des enfants et que l'élève apprend à régler à son tour de tête (ni trop serré, ni trop lâche). Si le casque est un peu grand, rajouter une cale en mousse ou une casquette à l'intérieur. Il est conseillé d'affecter un casque à chaque enfant (nom collé à l'intérieur).
- ❑ **tenue vestimentaire adaptée** aux conditions climatiques, à l'effort demandé et aux conditions de sécurité (vêtements près du corps pour éviter de s'accrocher). Donc, pas de pull noué à la taille ou aux épaules, pas de capuche qui peut gêner la vision, lacets des chaussures bien noués.
- ❑ **gourde d'eau** (à n'utiliser qu'à l'arrêt).

NB. Si l'enfant porte un sac à dos, le contenu (casquette, coupe-vent, 1 ou 2 barres de céréales) doit en être allégé afin de ne pas perturber son équilibre ni lui scier les épaules. Les affaires les plus lourdes (pulls, blousons, goûters, boissons, appareil photo) doivent être placées dans la (ou les) voiture(s) d'assistance que l'on retrouve aux points d'arrêt destinés au repos et au ravitaillement.

L'organisation des groupes :

Présence de l'enseignant **OBLIGATOIRE** dans l'encadrement.

Pour les CE1 et CE2 en milieu protégé, encadrement **OBLIGATOIRE** de chaque groupe (12 élèves maximum) par 2 adultes accompagnateurs

→ 1 en tête de groupe et 1 autre en serre-file avec gilet/chasuble rétro-réfléchissant

Pour les CM1 et CM2 encadrement **POSSIBLE** des groupes (maximum 6 élèves) par 1 adulte accompagnateur si les élèves sont **AUTONOMES**.

→ 1 à l'arrière du groupe avec un gilet/chasuble rétro-réfléchissant

Des **élèves autonomes** possèdent une maîtrise technique et une connaissance du cyclisme sur route (éducation routière) suffisantes pour leur permettre de sortir en groupe de 6 ou moins, encadré par un seul adulte accompagnateur.

Cette capacité est obligatoirement appréciée par l'enseignant lors de la préparation de la sortie dans le cycle d'apprentissage.

Quelles que soient les modalités d'encadrement prévues, **la distance à respecter entre chaque groupe doit être suffisante pour permettre à un véhicule de s'intercaler entre chaque groupe.**



Organisation pédagogique de la sortie

Avant la sortie :

- Solliciter le Conseiller Pédagogique de Circonscription en vue de préciser :
 - la date et le contenu des sessions d'agrément pour adultes accompagnateurs,
 - l'organisation de l'activité (préparation, sécurité, équipement, matériel pédagogique),
 - le projet pédagogique et les supports pédagogiques utiles.
- Transmettre à l'IEN une demande d'agrément d'intervenants(s) extérieurs(s) 15 jours avant le début de l'intervention.
- Choisir un trajet qui permet de rouler de plein jour (départ et arrivée) et adapté aux possibilités des élèves en évitant – si possible – les axes à forte circulation, les routes sinueuses et trop vallonnées (montées, descentes), les zones de travaux.
- Déterminer l'itinéraire, repérer les sites, les points remarquables, les zones de repos et de ravitaillement échelonnés sur le circuit.
- Reconnaître le parcours.
- Prévenir la gendarmerie par courrier, lui communiquer l'itinéraire (au moins 2 semaines avant).
- Constituer une liste nominative par groupe que chaque accompagnateur doit avoir en sa possession ainsi que les n° utiles, notamment les secours (un portable par groupe est recommandé).
- S'assurer que les compétences minimales nécessaires (maîtrise technique du vélo, éducation routière « je roule ») sont acquises par tous les élèves.
- Contrôler les vélos : excellent état et adapté à la taille de l'utilisateur.
- Informer les adultes accompagnateurs agréés sur la conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident : dans les deux cas, mettre le groupe à l'abri de la circulation. Si accident, prévenir le SAMU ou les pompiers, le responsable de la sortie et la voiture d'assistance.
- Afficher à l'école un plan de l'itinéraire avec les horaires ou les laisser au directeur.

Le jour de la sortie :

- S'informer des conditions météorologiques du moment.
- S'informer sur le site www.vendee.fr (<http://www.vendee.fr/Conseil-departemental/Les-services-en-ligne/Information-sur-les-travaux-d-infrastructures-de-reseau-Article-L49-du-CPCE>) si des travaux ne sont pas en cours sur les routes choisies.
- Vérifier le nombre d'accompagnateurs.
- Contrôler les vélos : excellent état et adapté à la taille de l'utilisateur.
- Respecter les horaires et les itinéraires annoncés.
- Respecter le Code de la Route.
- Emprunter les bandes ou les pistes cyclables chaque fois qu'elles existent.
- Respecter entre deux groupes, un intervalle laissant la possibilité à un véhicule de s'intercaler.
- Moduler l'allure du groupe sur celle de l'élève le plus lent (placé derrière l'accompagnateur de tête).
- Veiller aux signes de fatigue, de nervosité, de difficultés et veiller à l'attention des élèves.

Faire du vélo implique une dépense énergétique. En conséquence, l'élève doit apprendre à boire et à s'alimenter avant l'effort (départ) et pendant l'effort (temps de repos et de ravitaillement).