



## **Progression pédagogique pour l'apprentissage de la mobilité à vélo**

**Apprentissage et Local VÉlo  
pour Offrir une Liberté de mobilité Économe en énergie**

## *Modalités d'intervention et recommandations aux associations et vélo-écoles du réseau FUB pour l'accompagnement des ménages dans le cadre du programme ALVÉOLE*

Les informations ci-dessous sont à destination des intervenants de la vélo-école pour les guider dans la conduite de séances d'apprentissage du vélo et/ou de remise en selle. Elles peuvent être adaptées selon le niveau, les besoins, les attentes et les objectifs des ménages accompagnés.

L'accompagnement se compose d'ateliers ludiques pour l'apprentissage du vélo, adaptés au niveau de chacun, avec une alternance de modules théoriques (règles de sécurité routière, connaissance de son environnement) et pratiques (équilibre, maîtrise dans la circulation). L'accompagnement s'effectue en petits groupes (1 à 8 personnes) sur une dizaine de séances en moyenne (de 3 à 20 séances environ, selon le niveau et le profil des participants).

Lors de la première séance, la vélo-école recueille les attentes et fixe les objectifs de progression pour chaque ménage accompagné. Il est proposé aux participants un diagnostic mobilité, pour connaître leurs habitudes et leurs besoins en termes de mobilité (travail, écoles, courses...), leur connaissance du quartier et de leur environnement.

Le nombre de séances pour chacun des ménages dépend des besoins et des objectifs individuels fixés avec la vélo-école. L'accompagnement vélo-école débute en amont de la livraison du local à vélos. Si la livraison du local a lieu au cours du 4ème trimestre 2017, l'accompagnement peut se poursuivre au cours du premier semestre 2018.

### **I) Principales compétences à acquérir**

1) Cinq fondamentaux : équilibre, freinage, trajectoires, pédalage et changements de vitesse

2) Perfectionnement : habileté, endurance, adaptation à des situations complexes, anticipation des risques, interactions avec les autres usagers de l'espace public

3) Conduite en ville : positionnement dans la circulation, anticipation des risques vis-à-vis des véhicules à moteur, respect du code de la route, orientation

4) Modules théoriques :

- code de la route / code vu du guidon
- réglage et entretien du vélo
- lecture de carte et définition d'itinéraires
- stationnement et lutte contre le vol

## II) Exemple de progression pédagogique pour un public débutant

L'objectif est de permettre aux apprenants de devenir autonomes et qu'ils soient capables de se déplacer à vélo en confiance et en toute sécurité.

Etape 1 : accueil, précisions sur le programme, tests de niveau (rendez-vous au local vélos, par exemple), se familiariser avec l'outil vélo

Etape 2 : trouver l'équilibre, avec jambes tendues d'abord, puis les pieds sur les pédales, notions de sécurité, code de la route

Etape 3 : démarrer en patinant (pieds au sol), freiner, se lever de la selle et s'arrêter / répéter cette opération avec les pieds sur les pédales / validation des acquis des séances 1 et 2

Etape 4 : être capable de pédaler, premiers tours de pédales, premières trajectoires

Etape 5 : continuer à s'approprier le vélo, maniabilité : virages, slalom, grand 8 (trajectoires), freinage de précision

Etape 6 : lâché de mains (très légère pression sur le guidon avec les 2 mains, assis au fond de la selle), lâcher d'une main et savoir tendre le bras pour tourner, regard arrière (compter les doigts du moniteur derrière soi), initiation au passage des vitesses

Etape 7 : démarrage en côte, trajectoires plus précises, travailler le passage de vitesses et le lâcher de main, sortie sur pistes cyclables ou en milieu apaisé (s'habituer à présence des voitures et aux bruits de la circulation)

Etape 8 : perfectionnement de l'adresse à vitesse réduite : demi-tours, descente à faible allure avec différentes pentes, préparation d'itinéraires personnalisés (domicile-travail, domicile-école, commerces de proximité...), s'habituer à cohabiter avec les autres usagers

Etape 9 : debout sur une pédale / debout sur les deux pédales, déplacement à vélo en ville selon l'itinéraire préparé, sortie en circulation, éventuelle visite d'un atelier d'autoréparation, entretien du vélo

Etape 10 : adresse avec des trajectoires complexes, apprentissage de la danseuse, pratique de la circulation en ville, sensibilisation à la gestion de situations à risques (objectif : déplacements vélos au quotidien en autonomie et en sécurité), moment de convivialité et évaluation à chaud (recueil des impressions des participants, ont-ils atteint leurs objectifs...)

### **III) Exercices pour une « remise en selle » (public sachant pédaler)**

Le nombre de séances nécessaires est à déterminer selon les objectifs fixés avec la vélo-école :

- accueil, précisions sur le programme, diagnostic mobilité et tests de niveau (rendez-vous au local vélos), démarrer, se lever, s'arrêter, tours de pédales, réglages des vélos
- sensibilisation à la sécurité routière, « code vu du guidon » (rappel des principaux panneaux et actualités réglementaires, orientées "vélo"), trajectoires, démarrer et s'arrêter avec précision
- travailler l'équilibre, exercices de maniabilité (obstacles, virages, slaloms, grand 8), freinage d'urgence, lâcher de main(s), regard arrière, passage de vitesses, démarrage en côte
- tour du quartier, (re)découverte de son environnement à vélo, préparation d'itinéraires personnalisés vers le lieu de travail, les écoles, les commerces, demi-tours et descente à faible allure, position debout sur une puis deux pédales
- circuler en ville dans le trafic : trajectoires plus complexes, gestion de situations à risques / conseils de lutte contre le vol des vélos (antivols, marquage), visite d'un atelier d'autoréparation, conseils à l'achat du vélo et de l'équipement, moment de convivialité et évaluation à chaud (recueil des impressions des participants, ont-ils atteint leurs objectifs...)

*La FUB mettra également à disposition des associations et vélo-école concernées les ressources nécessaires, dont le Guide Méthodologique "Gérer et Animer une vélo-école", publié en novembre 2016, au format digital. Le réseau des associations FUB propose également des formations Initiateurs Mobilité à Vélo (Brevet) et Educateur Mobilité à Vélo (CQP). Informations sur <http://www.fub.fr/velo-ecoles>.*