MISSION 6E · EPS · ADAPTER SES DÉPLACEMENTS À DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS · P3

Savoir rouler à vélo en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 40 min | Objectif : Rouler en sécurité | Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Réussir un déplacement planifié et sécurisé dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : à vélo, tu regardes loin, tu anticipes et tu choisis une trajectoire sûre.
- Pour te déplacer en sécurité, vérifie ton vélo, porte un casque bien réglé et respecte les autres usagers.

- Avant chaque changement de direction ou arrêt, observe autour de toi, annonce ton intention et agis calmement.

La leçon

Rouler à vélo, c’est préparer son déplacement

Savoir rouler à vélo ne consiste pas seulement à avancer et à garder son équilibre. Tu dois réussir un déplacement planifié et sécurisé dans un espace aménagé, comme une cour, un parc, une piste ou une rue autorisée. Planifier signifie prévoir ce que tu vas faire avant de partir : choisir ton chemin, repérer les obstacles, connaître le lieu d’arrivée et imaginer les actions nécessaires. Tu dois aussi rester attentif pendant tout le trajet, car l’environnement peut changer. Un piéton peut apparaître, un autre cycliste peut ralentir ou une zone peut devenir glissante. Nova te donne sa mission : « Je prépare, j’observe, je signale, j’agis. » Cette phrase t’aide à ne pas te précipiter. À vélo, la vitesse ne montre pas que tu es habile. Ce qui montre ton habileté, c’est ta capacité à contrôler ton vélo et à prendre des décisions sûres.

Les mots importants

Trajectoire : chemin suivi par ton vélo. Obstacle : élément que tu dois éviter, comme un plot, une flaque, un piéton ou un vélo arrêté. Usager : personne qui utilise le même espace que toi. Anticiper : repérer à l'avance ce qui peut arriver afin de préparer une action adaptée.

Prépare-toi avant de monter sur le vélo

- Choisis un vélo à ta taille. Assis sur la selle, tu dois pouvoir poser au moins un pied au sol sans perdre l'équilibre.
- Vérifie que la selle, le guidon et les roues ne bougent pas anormalement. Demande l'aide d'un adulte si quelque chose semble desserré ou abîmé.
- Teste les freins à l'arrêt. Presse chaque levier : le vélo ne doit pas avancer facilement quand le frein est serré.
- Regarde les pneus. Ils doivent être correctement gonflés et ne pas présenter de déchirure visible.
- Mets un casque adapté. Il doit être posé droit sur ta tête, couvrir le front et être attaché sous le menton sans te gêner.

- Porte des vêtements qui te permettent de bouger. Évite les lacets ou les vêtements trop longs qui risquent de se prendre dans les roues ou les pédales.
- Repère l’espace de départ, le parcours, les zones d’arrêt et les personnes présentes avant de démarrer.

Trouve une position stable

Pour contrôler ton vélo, adopte une position souple et équilibrée. Tiens le guidon avec tes deux mains, sans le serrer trop fort. Regarde loin devant toi plutôt que de fixer ta roue avant : ton vélo va plus naturellement dans la direction de ton regard. Garde les coudes légèrement pliés pour absorber les petites secousses. Pose les pieds sur les pédales quand tu roules, mais prépare un pied à descendre lorsque tu vas t’arrêter. Pour démarrer, place une pédale un peu vers l’avant et vers le haut. Pose ton pied le plus fort sur cette pédale, pousse franchement, puis pose l’autre pied sur sa pédale. Commence doucement. Si tu te sens déséquilibré, ne tire pas brusquement sur le guidon : regarde devant toi, continue de pédaler calmement ou freine progressivement. Une position stable te permet de tourner, de ralentir et d’éviter un obstacle sans gestes brusques.

Les actions utiles pour contrôler ton vélo

Situation	Ce que tu fais	Ce que tu évites
Tu démarres	Tu regardes devant, tu pousses sur la pédale placée vers l'avant et tu pars sans à-coup.	Tu ne regardes pas tes pieds pendant le démarrage.
Tu roules en ligne droite	Tu gardes les mains sur le guidon et tu regardes un point loin devant.	Tu ne zigzagues pas entre les autres.
Tu tournes	Tu ralentis avant le virage, tu regardes la sortie du virage et tu tournes doucement le guidon.	Tu ne freines pas brusquement au milieu d'un virage.
Tu t'arrêtes	Tu regardes autour de toi, tu freines progressivement et tu poses un pied au sol.	Tu ne bloques pas les roues ni ne t'arrêtes au milieu du passage.

Tu évites un obstacle	Tu le repères tôt, tu regardes l’espace libre et tu modifies légèrement ta trajectoire.	Tu ne tournes pas brutalement au dernier moment.

Freine progressivement et arrête-toi au bon endroit

Freiner est une action importante, car elle te permet de garder une distance de sécurité avec les autres. Commence à ralentir avant l’endroit où tu veux t’arrêter. Utilise les deux freins avec douceur et augmente la pression petit à petit. Un freinage brutal peut te faire perdre l’équilibre, surtout si le sol est mouillé, sableux ou couvert de feuilles. Plus le sol est glissant, plus tu dois ralentir tôt et avec prudence. Cette règle vaut lorsque les conditions rendent l’adhérence moins bonne. Avant de t’arrêter, regarde devant toi et autour de toi. Choisis un endroit dégagé, sans gêner un passage. Pose un pied au sol quand le vélo est presque immobile. Garde l’autre pied sur une pédale pour pouvoir repartir facilement. Si tu suis quelqu’un, laisse toujours un espace suffisant pour avoir le temps de ralentir. Ne colle jamais la roue d’un autre vélo : s’il freine, tu dois pouvoir t’arrêter sans le toucher.

Attention aux changements de sol

Sur des graviers, des feuilles, une flaque ou une zone humide, roule moins vite et évite les gestes brusques. Ne cherche pas à impressionner les autres. Si un passage te semble dangereux, arrête-toi dans un endroit sûr et demande conseil à l'adulte qui encadre l'activité.

Observe, signale, puis change de direction

- Regarde d'abord loin devant toi pour repérer ce qui se passe sur ta trajectoire.
- Observe ensuite sur les côtés et derrière toi si tu dois tourner, te déporter ou t'arrêter.
- Garde une trajectoire stable pendant ton observation. Ne tourne pas le guidon brusquement en regardant derrière toi.
- Signale ton intention avec le bras seulement si tu peux garder ton équilibre et contrôler ton vélo. Sinon, ralentis ou arrête-toi dans un lieu sûr avant d'agir.
- Après avoir signalé, vérifie encore que l'espace est libre, puis tourne calmement.
- Respecte les consignes de l'adulte, les marquages au sol, les panneaux et les priorités indiquées sur le parcours.
- Laisse de la place aux piétons, aux autres cyclistes et aux personnes qui se déplacent moins vite.

Choisis une trajectoire sûre

Une bonne trajectoire est régulière, lisible et adaptée à l'espace. Lisible signifie que les autres peuvent comprendre où tu vas. Si tu roules droit, garde une ligne droite sans faire de grands écarts. Si tu approches d'un virage, place-toi de façon à avoir assez de place, ralentis avant de tourner et regarde vers l'endroit où tu veux aller. Dans un slalom, n'attends pas d'être contre le plot : regarde déjà le plot suivant. Ton corps et ton vélo auront le temps de s'organiser. Lorsque tu croises une autre personne, choisis un passage assez large et ralentis si nécessaire. Ne dépasse que si l'espace est libre, si tu peux garder le contrôle de ton vélo et si les consignes l'autorisent. Tu n'as pas besoin de passer partout. Renoncer à une manœuvre risquée est une décision intelligente. Nova dit : « Un bon pilote ne force pas le passage, il choisit le passage sûr. »

Réagis face à une situation imprévue

Même un parcours préparé peut réserver une surprise. Si un obstacle apparaît, évite de paniquer. Regarde l'espace libre plutôt que l'obstacle, ralentis progressivement et adapte ta trajectoire. Si un camarade s'arrête devant toi, freine sans tirer violemment sur le guidon. Si tu entends une consigne, cherche un endroit sûr pour t'arrêter et écouter. Si tu perds l'équilibre, pose les pieds au sol dès que possible et éloigne-toi du passage avant de repartir. Ne redémarre pas immédiatement sans avoir

observé autour de toi. Si ton vélo fait un bruit inhabituel, si un frein fonctionne mal ou si ta chaîne semble coincée, ne continue pas : signale le problème à un adulte. Préserver ta sécurité et celle des autres passe avant la réussite d'un parcours. Tu progresseras en répétant les gestes, en restant calme et en analysant ce que tu peux améliorer.

La règle des quatre actions

Avant une action importante, applique cette suite : prépare ton geste, observe ce qui t'entoure, signale ton intention si c'est possible en sécurité, puis agis calmement. Utilise cette règle pour démarrer, tourner, dépasser, éviter un obstacle et t'arrêter.

Exemples résolus

Tourner près d'un autre cycliste

Énoncé. Tu roules sur un parcours et tu dois tourner à gauche. Un autre cycliste roule derrière toi.

1. Regarde loin devant et ralentis avant le virage.
2. Observe derrière toi sans modifier brusquement ta trajectoire.
3. Tends le bras gauche si tu peux le faire sans perdre l'équilibre.

4. Vérifie que l’espace est libre, puis tourne doucement en regardant la sortie du virage.

Résultat : Tu annonces ton changement de direction et tu tournes en gardant le contrôle de ton vélo.

Éviter une flaque sur le parcours

Énoncé. Une flaque apparaît devant toi alors que d’autres élèves circulent à proximité.

1. Repère la flaque assez tôt et regarde l’espace libre autour d’elle.
2. Ralentis progressivement, car le sol peut être glissant.
3. Choisis une petite modification de trajectoire seulement si personne ne se trouve dans le passage.
4. Si le passage n’est pas libre, arrête-toi calmement avant la flaque et attends.

Résultat : Tu ne fais pas d’écart brusque et tu choisis la solution la plus sûre.

Les astuces de Nova

Les yeux guident le vélo

Nova te confie son code : regarde loin, roule droit. Fixe l'endroit où tu veux aller, pas ta roue avant.

Le freinage tranquille

Pense à presser les freins comme si tu serrais une éponge : doucement d'abord, puis un peu plus si besoin.

Pas de surprise

Avant de tourner, fais le message Nova : j'observe, je signale, je vérifie, je tourne.

Mes exercices

1 Les vérifications utiles ★☆☆

Coche les éléments que tu dois vérifier avant de rouler.

1. Les freins.
2. Les pneus.
3. La couleur préférée de mon vélo.
4. Le casque bien attaché.

2 Les bons réflexes ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Je regarde loin devant moi quand je roule.
2. Je peux tourner brusquement sans observer autour de moi.
3. Je ralentis avant un virage.

3 Avant de tourner ★☆☆

Range les actions dans l'ordre en écrivant les numéros de un à quatre.

1. Tourner calmement ; observer autour de soi ; signaler son intention si possible ; ralentir avant le virage.