

## Atelier vélo et sécurité

Patrimoine, culture  
scientifique et technique



Déplacement actif

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.  
Nombre de séances : 2

1

### Contexte

La marche est le mode de déplacement actif le plus naturel, économique et respectueux de l'environnement. Dès le plus jeune âge, il est important de privilégier la marche, le vélo, les rollers, la trottinette, les escaliers... et d'inclure ces temps de déplacement actif dans la recommandation journalière.

### Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Faire les parcours avec les enfants pour s'assurer de la compréhension

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer l'envie et le plaisir de bouger tous les jours par les déplacements actifs

#### Objectifs pédagogiques

- Connaître différentes façons de se déplacer
- Comprendre l'importance des déplacements actifs au quotidien en toute sécurité



## Matériel et préparation

- Plots, foulards ou maxi craies de sol, pour délimiter le parcours/espace
- Matériels représentant les panneaux et feux de signalisation, passages cloutés
- Quelques vélos, trottinettes ou autres objets roulants
- Casques de sécurité pour enfants
- Prévoir 2 espaces
  - un espace pour expliciter les consignes et bilan/retour au calme
  - un espace activité, avec un parcours cycliste ou des espaces dédiés à chaque type de déplacement en extérieur

## Déroulement

### Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

### Séance 1

#### Lecture d'album sur les déplacements actifs 15-20 minutes

A partir de la lecture d'un album court sur les déplacements actifs (histoire de vélo, enfants qui passent beaucoup de temps devant la télévision, enfant qui n'aime pas marcher...), aborder avec les enfants les différentes opportunités de se déplacer en vélo ou trottinette, à pied.

#### Activités autour du vélo 15-20 minutes

Les enfants se déplacent librement dans l'espace et se familiarisent à tour de rôle avec les vélos et les trottinettes. Les enfants ne disposant pas de vélo ou de trottinette peuvent réaliser différents types de pas proposés par l'animateur (voir la fiche « Ateliers des pas »). Vous pouvez disposer des plots, des foulards ou autres obstacles au sol pour inciter les enfants à mobiliser tout l'espace.



Dans un deuxième temps l'animateur propose différents parcours à réaliser avec les vélos ou trottinettes :

- Avancer tout droit, en slalomant entre des obstacles, accélérer, freiner, éviter un obstacle
- Sur des situations : fatigué, pressé, malade, tête en l'air, en colère...
- En imitant des personnages : sportif, enfant, adulte, personne âgée...

L'important est d'initier le développement de l'association entre les déplacements en vélo et le plaisir chez les enfants.

**Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes**

Echanger avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

3

## Séance 2

### Échanges et consignes 10 minutes

Revenir sur ce qui a été fait lors de la séance 1. Expliquer les objectifs et le déroulement de l'activité.

Dans un premier temps l'animateur mentionne les règles de sécurité de base nécessaires avant de faire du vélo en particulier en ville (vérifier les freins, porter un casque) et mentionne les éléments de sécurité présents sur un vélo (les différents réflecteurs, éventuellement les lumières, la sonnette...). Échanger avec les enfants sur les principes du code de la route (piétons et cyclistes).

### Activités 25 minutes

Ensuite, les enfants effectuent un parcours, avec l'animateur, ponctué de plots et de panneaux et d'indicateurs du code de la route pour le piéton et le cycliste.

Dans un deuxième temps, l'animateur propose à trois ou quatre enfants de jouer le rôle des automobilistes (à vélo, ou autre objet roulant symbolisant un véhicule). Les autres enfants effectuent sans l'animateur le parcours du cycliste. Les rôles s'inversent.

L'important étant d'initier les enfants à accorder une vigilance à la sécurité des cyclistes.

Les principaux éléments du code du cycliste :

- Emprunter les pistes (ou rouler sur le bord de la route)
- Traverser la chaussée (il peut être judicieux que les enfants traversent les carrefours en posant le pied à terre soit en tant que piéton poussant son vélo)
- Reconnaître les principaux panneaux et feu de signalisation
- Connaître les éléments de sécurité présents sur un vélo (réflecteurs, lumières...)

**Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes**

Echanger avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

## Variantes

Pour une prochaine séance :

- Il est possible de faire des parcours à pied ou en trottinette.
- Il est intéressant d'amener les enfants en extérieur à la découverte du déplacement en vélo sur une piste cyclable par exemple.



-Ou encore de réaliser des petits défis sportifs en vélo (parcours de slalom, course de vitesse, parcours sur différentes textures de sol : bitume, sol sec ou mouillé, herbe, terre, gravillons...).

*Ressources* : vidéo et photos

*Fiches connaissance* : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique / Accessibilité et diversité en activité physique

4

## Recommandations nationales

### **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

#### **Enfants 2-5 ans**

Au moins 3 h/jour d'activité physique

#### **Enfants 6-11 ans**

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

### **SÉDENTARITÉ**

#### **Enfants 2-5 ans**

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

#### **Enfants 6-11 ans**

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

### **TEMPS ÉCRAN**

#### **Enfants 2-5 ans**

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

#### **Enfants 6-11 ans**

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

**Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1**

