

U.S.E.P.

L'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré compte une centaine d'associations dans la Drôme et regroupe plus de cinq mille licenciés.

Ces jeunes sportifs peuvent découvrir et s'initier à de nombreuses activités variées comme l'athlétisme, le cross, le ski de fond, les activités aquatiques, le cyclotourisme ...

L'USEP propose également un apprentissage de la citoyenneté : les jeunes licenciés peuvent prendre part à la vie de leur association, devenir correspondant et bénéficier des formations départementales.

La Traversée de la Drôme à Vélo propose également une découverte de la sécurité routière aux jeunes sportifs qui, en découvrant leur département, apprennent à gérer les dangers de la route.

U.S.E.P. Drôme

26 avenue Sadi Carnot
VALENCE

Téléphone
04 75 82 44 75
Télécopie
04 75 56 67 47
Messagerie
usep-fol26@wanadoo.fr



Prévention MAIF

Association régit par la loi de 1901.
Animée par des bénévoles.

Engagée dans la prévention des accidents.
Sécurité routière et sécurité domestique.
Elle propose des documents pédagogiques aux enseignants des écoles, collèges, I.M.E. et lycées.
Tous les documents sont prêtés ou donnés gracieusement.
Elle prête piste routière, vélos et casques aux écoles.

Elle peut être partenaire de projets initiés par les établissements scolaires.

La Prévention MAIF a reçu l'agrément national d'association éducative complémentaire de l'enseignement public par le Ministère de l'Éducation Nationale.

Prévention MAIF Drôme

10 rue du Parc
BP 123
VALENCE cedex

Téléphone
04 75 82 57 56
Télécopie
04 75 82 57 51
Messagerie
prevention.maif.valence@maif.fr

www.prevention.maif.fr



Sortie à vélo



Le guide de l'accompagnateur

Sortie à la journée
Traversée de la Drôme à Vélo-USEP



La sortie à vélo

L'organisation d'une sortie à vélo sur la route exige beaucoup de rigueur.

Il faut préparer une sortie de 5 Km avec autant de soins que la sortie de 40 Km ou le séjour-vélo d'une semaine.

Il faut obtenir une maîtrise du vélo en milieu protégé qui pourrait se résumer à ces acquisitions :

- l'élève seul avec son vélo démarre, accélère, ralentit, freine, s'arrête... tout en conservant son équilibre.
- l'élève accomplit ces mêmes tâches en tenant compte des déplacements d'autres élèves (il prend des décisions dans des situations qui simulent en partie la circulation sur la route).

Suite à cet apprentissage du vélo en milieu protégé, l'enseignant peut organiser des sorties où l'élève est confronté progressivement à la réalité de la circulation.

Ces sorties sur la route s'adressent aux élèves des cours moyens.

Objectifs

- Construire une compétence sécurité routière
- Être efficace et sûr au cours d'un effort de longue durée
- Prendre des repères et s'orienter
- Savoir utiliser des plans et des cartes
- Connaître des aspects de la géographie et du patrimoine de la Drôme

Pour préparer la classe

Une proposition d'organisation de la classe sur la route avec ces 2 documents de Prévention MAIF Drôme et USEP Drôme

- **« Sortie à vélo - Le guide de l'accompagnateur »**
Guide pour l'enseignant et l'accompagnateur
- **« Ma classe à vélo - Les règles de route »**
Livret pour l'élève (1 livret par élève)

Les documents pédagogiques de Prévention MAIF - USEP

« La sortie à vélo » Les aventures de Bill et Cyclette

- Livret pour l'élève (1 livret par élève)
- Vidéo
- Guide pédagogique d'accompagnement

Pour plus

- d'autonomie
- d'efficacité
- de plaisir
- de responsabilité
- de sécurité

Trousse de soins

Produits	Usages
Bouteille d'eau et savon liquide	Nettoyage des petites plaies
Compresses stériles 5x5 et 10x10	Désinfection Emballages et pansements
Sparadrap	Fixation des pansements
Mercryl spray	Désinfectant après nettoyage
Gants latex (usage unique)	Pour soins lors de saignement
Pansement compressif	Hémorragies sans objet dans la plaie
Coalgan	Hémorragies du nez
Hémoclar et Granules Arnica 9 CH	Bosses, oedèmes, contusions
Biafine	Brûlures, coups de soleil, frottements (avec la selle du vélo)
Pipiol ou équivalent	Piqûres d'insectes
Aspi venin ou Venimex	Piqûres d'insectes (allergie)
Pince à épiler - Ciseaux - Morceaux de sucre - Couverture de survie	

URGENCES

15 SAMU

18 Pompiers

112 Portable

À vélo sur les belles routes de la Drôme

Le livret de l'élève **« Ma classe à vélo - Les règles de route »**

Définit les règles communes à tous les élèves. L'élève va s'approprier ces règles de route à la suite de situations pédagogiques mises en place par l'enseignant dans des espaces protégés et en circulation réelle.

Ce livret **« Sortie à vélo - Le guide de l'accompagnateur »**

Sert de référence à tous les accompagnateurs, enseignants et intervenants extérieurs. Il les aidera à :

- Établir et préciser un mode de fonctionnement commun.
- Organiser la classe dans les meilleures conditions de sécurité.
- Fixer éventuellement d'autres modalités pour la sécurité des élèves.

Beaucoup de plaisir à vélo sur les belles routes de la Drôme.

Jean Pierre BROCC
Association Prévention MAIF Drôme

Quelques articles du code de la route

Article R. 431-7 (extrait)

Circulation de front

« Les conducteurs de cycles à 2 roues ne doivent jamais rouler à plus de 2 de front sur la chaussée.

Ils doivent se mettre en file simple dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche. »

Article R. 412-12 (extrait)

Distance de sécurité

« Elle correspond à la distance parcourue par le véhicule pendant un délai d'au moins 2 secondes. »

Petit problème de mathématique pour déterminer la distance de sécurité entre 2 vélos :

2 secondes à 10 Km/h. Distance parcourue : 2,77 m.

à 15 Km/h : 4,16 m, etc ...

Article R. 412-9 (extrait)

Circulation à droite et rond point

« En marche normale, tout conducteur doit maintenir son véhicule près du bord droit de la chaussée ...

Chaque manœuvre de changement de voie à l'intérieur du carrefour à sens giratoire reste soumise aux règles de la priorité et doit être signalée aux autres conducteurs. »

Article R. 414-4 IV (extrait)

Dépassements : précaution à prendre

« pour effectuer le dépassement, il doit se déporter suffisamment pour ne pas risquer de heurter l'usager qu'il veut dépasser. Il ne doit pas en tout cas s'en approcher latéralement à moins d'un mètre en agglomération et d'un mètre et demi hors agglomération s'il s'agit d'un véhicule à traction animale, d'un engin à 2 ou 3 roues, d'un piéton, d'un cavalier, d'un animal. »

Matériel

Ce document propose essentiellement une organisation de la classe sur la route. Mais, il est paraît indispensable d'évoquer sommairement l'équipement minimum des élèves.

- **Un vélo en parfait état.** Patins et câbles de freins, pneus, ... Parfait fonctionnement.
- **Un vélo adapté à la taille de l'élève.**
- **Un casque obligatoire.** Bien adapté, bien réglé, bien tenu.
- **Une tenue adaptée à l'activité.** Vêtements de couleur claire conseillée.
- **Un sac à dos de couleur claire.** Peu chargé.
- **Des chaussures en bon état.**
- ... etc

Sécurité :
Un vélo
en parfait état
de marche
+
Un casque
bien tenu

Encadrement complémentaire

Pour assurer la sécurité de la classe, l'organisation d'une sortie nécessite un encadrement complémentaire.

Une collaboration effective et de qualité au cours d'une préparation en commun [enseignants et accompagnateurs] est indispensable.

Préparation en commun :

- Pour mettre au point l'organisation de la classe sur la route : prendre connaissance des 2 documents cités (le livret de l'élève et le guide de l'accompagnateur) et organiser les groupes d'élèves, distribuer les tâches et les responsabilités.
- Pour arrêter l'itinéraire et repérer ses difficultés (voir "Carnet de route" page 13).
- Pour établir des listes nominatives des groupes d'élèves remises à tous les accompagnateurs.

L'enseignant se charge des démarches administratives auprès de l'Inspection de l'Education Nationale (Conseiller Pédagogique en E. P. S.) et s'informe des réglementations relatives aux sorties à vélo et aux accompagnateurs, intervenants extérieurs.

Code de la route

Le code de la route régit le comportement du cycliste. Actuellement, ce code n'a pas arrêté de règle spécifique pour les cyclistes se déplaçant en groupe. Alors, une classe va-t-elle rouler en file simple, comme le prévoit le code de la route (article R. 431-7) ?

Dans cette configuration, une classe de 28 (24 élèves et 4 accompagnateurs) correspondrait à une file continue de 150 mètres sur la route, ce qui relève du convoi très exceptionnel!

Quel sera le comportement de l'automobiliste vis à vis d'un tel convoi ?

Il est souvent recommandé de scinder les groupes importants. La proposition présentée dans les 2 documents cités plus haut, s'inspire de la réglementation relative aux groupes de piétons (article R. 412-42 du code de la route) : « les groupements organisés de piétons sont astreints à ne pas comporter d'éléments de colonne supérieurs à 20 mètres. Ces éléments doivent être distants les uns des autres d'au moins 50 mètres ».

Aujourd'hui, les groupes de piétons sur la route se font rares, une réglementation comparable existe pour les poids lourds qui doivent respecter une distance de sécurité de 50 mètres (article R. 212-2 II).

*Une collaboration
effective et de
qualité au cours
d'une préparation
en commun
[enseignants +
accompagnateurs]
est indispensable*

Trio et distance de sécurité

Le trio est le groupe de base (3 élèves)

Un accompagnateur est responsable de 2 trios (6 élèves)

Une distance de sécurité entre chaque élève . Pourquoi ?
La distance de sécurité correspond au temps laissé à l'élève pour réagir et actionner ses freins. Le code de la route prévoit 2 secondes – art 412-12.

**Distance de sécurité sur le plat = 4 mètres
entre chaque élève dans un trio.**

m.....4 mètres.....m.....4 mètres.....m □ □

Sur la route, un trio a une emprise de 14 mètres environ

Distance de sécurité en descente = 10 mètres entre chaque élève
dans un trio parce que la vitesse est plus grande

Espace libre pour voiture = sécurité

Entre 2 trios : **50 mètres d'espace libre pour voiture**

Un espace libre de 50 mètres pour voiture. Pourquoi?

- Un automobiliste en train de doubler un trio trouvera une place dans la file de cyclistes, si un véhicule se présente en face.
- La distance de 50 mètres permettra à l'automobiliste de ralentir son véhicule pour atteindre la vitesse très lente des cyclistes.

m □ m □ m.....50 mètres.....m □ m □ m

Sur la route, un accompagnateur + 2 trios ont une emprise

Les équipes et la classe

Une classe de 24 élèves et 4 accompagnateurs est organisée en 4 équipes. Chacune d'elle est composée de 2 trios + 1 accompagnateur.

Entre chaque équipe la notion de distance est abandonnée au profit d'une durée. Prévoir 2 à 5 minutes entre chacun de ces équipes.

Distances de sécurité

**4 mètres
entre chaque élève
dans un trio.**

**50 mètres
d'espace libre
pour voiture
entre 2 trios**

Carnet de route

Le "carnet de route" comprend :

- Le descriptif détaillé du parcours, accompagné d'une carte ou d'un schéma et éventuellement, du profil du parcours.
- Le n° de téléphone de l'école ou du Centre d'hébergement (si c'est le cas).
- Le n° d'appel d'urgence : le 15 (S.A.M.U.) ou 112.
- Des renseignements médicaux personnels.

Obligatoire : chaque élève possède un « carnet de route » et le place dans son sac à dos.

Le parcours est présenté aux élèves

- Soit, quelques jours auparavant et dans sa totalité. Étude du parcours en classe. Étude de la carte et éventuellement profil du parcours établi par les élèves.
Le rappel avant le départ est indispensable.
- Soit, présenté seulement au moment du départ.

Pour le rappel ou la présentation avant le départ, l'accompagnateur décrit le parcours d'une façon très simple.

Il divise le parcours en plusieurs parties correspondant aux arrêts envisagés et ne décrit à ce moment-là, que le 1^{er} tronçon d'une façon détaillée.

Pour une bonne mémorisation par les élèves :

- Prendre appui sur le « carnet de route » et en particulier sur les schémas simples qu'il contient.
- Indiquer peu de repères, mais très apparents, « évidents », pour situer par exemple un carrefour difficile, un virage particulier, un arrêt, ...

**Carnet de route
bien renseigné
dans le sac à dos**

**Connaissance
du parcours par
l'accompagnateur**



Voiture d'escorte

Elle a un rôle de signalisation de la classe

Une voiture accompagne la classe (24 élèves / 8 trios + 4 accompagnateurs en vélo).

Elle doit respecter les espaces libres de 50 m.

- Elle est équipée d'un gyrophare à éclats orange. Il ne donne aucun droit particulier, mais il attire l'attention.
- Les feux de croisement sont allumés lorsqu'elle est en tête.
- À vitesse lente, obligation d'utiliser les feux de détresse (code de la route article R. 416-18*) mais les éteindre impérativement au moment d'utiliser les clignotants.

Sa place

Grande route : voiture d'escorte à l'arrière de la classe. Pourquoi ?

Vitesse importante des véhicules.

Les automobilistes risquent d'être surpris par la vitesse lente du groupe à vélo. Le conducteur voulant initialement éviter le groupe d'enfants va se déporter sur la voie de gauche. Si sur celle-ci, un véhicule circule, l'automobiliste va par « réflexe » éviter le choc avec une autre auto et « bousculer » le groupe d'élèves.

Pour une auto circulant dans l'autre sens, le face à face ne peut avoir lieu qu'en cas de dépassement d'un autre véhicule.

Petite route : voiture d'escorte à l'avant de la classe. Pourquoi ?

Route peu fréquentée. Il faut éviter un face à face avec les usagers « locaux » qui habituellement rencontrent très peu de véhicules.

À l'arrière, l'automobiliste en situation d'évitement empruntera la voie de gauche, souvent peu fréquentée.

Elle transporte

- Le matériel de réparation-vélo
- Une trousse de premiers secours
- 3 à 6 balises de chantier, pour avertir d'un accident éventuel
- Un jerrycan d'eau
- Petite alimentation ou repas, suivant le type de sortie
- Des vêtements d'élèves

* Article R. 416 -18 (extrait)

Vitesse anormalement réduite

« Tout conducteur contraint de circuler momentanément à allure fortement réduite est tenu d'avertir, en faisant usage de ses feux de détresse, les autres usagers qu'il risque de surprendre ».

*Vitesse lente :
Feux de détresse
obligatoires
mais attention
ces feux
masquent
les clignotants*

Un trio, deux trios ...

Intérêt du trio

- **Communication facile** entre les élèves dans un trio.
- **Changement de place facile** car tous les élèves souhaitent, à un moment donné, être en tête du trio.
- **Autonomie** de chaque trio,... sous l'oeil de l'accompagnateur !

Deux trios = 1 équipe

- Il est préférable d'associer 6 élèves (2 trios) ayant des capacités presque identiques (groupe homogène) :
- Pour un **bon fonctionnement** de l'équipe.
- En vue d'une **avancée régulière** sur la route.

Trios et équipes - Le fonctionnement

Il faut donner aux élèves les moyens d'un bon fonctionnement en vue d'un déplacement régulier de la classe.

Place des trios dans l'équipe

- À l'occasion d'arrêts prévus, changer le trio de tête car tous les élèves apprécient d'être dans le trio de tête.
- Place des élèves dans chaque trio : faire passer à tour de rôle, les élèves en n° 1, 2 et 3.
- Chacun a un rôle différent à jouer.

Pour une bonne allure dans un trio

- Respecter et maintenir les distances de sécurité (4 m ou 10 m).
- Les 3 élèves doivent se parler... « ça va »... « trop lent »... « trop vite » pour coordonner leur effort et trouver la bonne allure.

Régler son allure sur l'élève le plus lent dans un trio

**Ce n'est pas une course
c'est une randonnée à allure d'endurance.**

Pour la sécurité dans l'équipe

S'écouter - Se comprendre - S'entraider

Dans un trio

*régler
son allure
sur l'élève
le plus lent*

Régler son allure sur le trio le plus lent

Les 2 trios doivent maintenir entre eux l'espace libre de 50 mètres.

- Si l'espace de 50 m s'agrandit : le trio placé devant ralentit.
- S'il diminue : le trio placé derrière ralentit.

Distribution des rôles dans un trio

2 trios A et B

- Le n° 1 du trio B voit évoluer l'espace de 50 m devant lui, il règle son allure en conséquence et informe ses camarades de la nécessité de ralentir ou d'accélérer légèrement, s'ils le peuvent.
- Le n° 3 du trio A a pour rôle de s'informer derrière lui de l'évolution de l'espace de 50 m et demande au groupe de modifier éventuellement l'allure (ralentir, le plus souvent).

Cas particulier

Si le 2^{ème} trio n'est plus visible depuis un long moment = **Arrêt**.

Arrêt + quitter la route et se ranger sur le bas-côté (voir « Arrêt » page 10).

*Dans une équipe
(2 trios)*

*Régler
son allure
sur le trio
le plus lent*

Comment communiquer dans un trio ?

Par la voix

« ça va » « trop rapide » « auto » « camion » ...

Par les gestes

Si les élèves maîtrisent bien la tenue de leur guidon d'une seule main : mettre en place un code de communication par signes.

« **Ralentir** » : bras allongé horizontalement avec mouvement lent de haut en bas et inversement .

« **Attention - Danger** » : bras levé verticalement.

Code de signaux à établir avec les élèves.

Représentation des distances

Il faut aider les élèves à se représenter les distances (4 mètres, 10 m, 50 mètres, ...) en faisant appel à des espaces familiers :

- 4 mètres = 2 longueurs de vélo environ,
- 10 m - une dimension repérée dans la classe.
- 50 m - dans la cour de récréation.

Quand le cycliste devient piéton

Si les élèves sont dans l'obligation de marcher sur la chaussée en tenant leur vélo à la main, ils se déplacent sur le bord droit dans le sens du déplacement (code de la route article R. 412-36).

Le piéton marche à droite du vélo.

Si toute l'équipe marche, conserver les mêmes dispositions d'organisation : jamais par 2 côte à côte - trios - intervalle de 50 mètres.

Circulation en ville

En ville, la voiture d'escorte ne peut plus accompagner la classe.

La distance de sécurité de 4 mètres est à conserver.

L'espace libre de 50 m est réduit à 20 mètres environ. Il faut conserver un espace libre pour une voiture, mais la vitesse des véhicules est moins élevée.

Signaler aux élèves que d'autres « règles » sont à ajouter à celles retenues dans le livret « Ma classe à vélo - Les règles de route » :

- Ne pas frôler les véhicules.
- Ne jamais passer à droite d'un véhicule, même à l'arrêt.
- Éviter le contact entre pédale et bordure de trottoir. Écart 60 cm environ.

En ville

*Vigilance
maximum*

Il est nécessaire d'attirer l'attention des élèves sur les points suivants :

En ville, concentration importante de piétons et de véhicules.

Les piétons et véhicules sont, à tout moment, prêts à changer de situation, de l'arrêt au mouvement, souvent imprévu et inversement.

Il faut relever un maximum d'indices sur les espaces de circulation et de stationnement, ainsi que sur les trottoirs.

Vigilance maximum.

Avant une sortie en ville : demander aux élèves de faire l'inventaire des problèmes qu'ils risquent de rencontrer. Relever ces situations et émettre avec eux, des situations éventuelles.

Quelques exemples :

- Un automobiliste monte dans sa voiture. Il risque de démarrer sous le nez du cycliste.
- Une voiture se gare. Le conducteur risque d'ouvrir sa portière au moment où le cycliste passe.
- Une voiture est garée en épi contre un trottoir. Le cycliste risque de se trouver dans l'angle mort de l'automobiliste qui fait marche arrière pour quitter le stationnement,... etc

Rond-point

- L'élève circule toujours à droite sur un rond-point.
- Pour indiquer qu'il se maintient à l'intérieur du rond-point, il doit tendre le bras gauche. Il est très important de signaler le maintien à l'intérieur du rond-point, aux véhicules désirant en sortir.
- Pour indiquer qu'il sort du rond-point, il doit tendre le bras droit.

L'accompagnateur précise la sortie à prendre.

Il est présent quand les enfants entrent sur le rond-point.

Il part le dernier.

Bande cyclable

Pour la sécurité des cyclistes, de nombreuses routes ont été équipées par le **Conseil Général de la Drôme** de « sur-largeur ».

Cet espace qui fait office de bande cyclable doit être emprunté obligatoirement.

Arrêt

Les élèves et l'accompagnateur doivent se ranger sur le bas-côté, en dehors de la voie de circulation.

À proscrire

- L'extérieur d'un virage et la sortie de virage (intérieur et extérieur) qui peuvent être des zones de sortie de route de véhicule mal contrôlé.
- Le sommet d'une côte

Rappel très important

Chaque élève, individuellement, doit respecter le code de la route et en conséquence les règles indiquées par la signalisation.

Un trio peut être scindé

- **À un carrefour muni d'un Stop.**
- **En ville, au passage d'un feu tricolore.**
- **... etc**

L'organisation de la classe sur la route, proposée dans ce livret peut donner l'illusion aux élèves, de droits particuliers ou d'une réglementation « spéciale groupe ». Il n'en est rien , évidemment.

*Dans
un rond-point
les bras
remplacent
les clignotants !*

Place et rôle de l'accompagnateur

En tête pour une descente longue ou à forte déclivité

Il règle l'allure. Obligatoire. (voir « Descente importante » page 9).

En tête pour un carrefour dangereux ou pour traverser une voie à grande circulation

Attention, si l'accompagnateur s'arrête au carrefour pour faciliter le franchissement du carrefour : il ne doit pas masquer la visibilité des élèves (des 2 côtés).

En terrain plat et varié

Il peut passer d'un trio à l'autre. Se placer en fonction d'un soutien particulier à un trio ou de l'observation d'un élève.

Connaître le parcours en détail est indispensable

Pour permettre à l'accompagnateur de bien se placer dans le groupe ou de donner des consignes particulières.

Quelques Exemples

Carrefour dangereux, l'accompagnateur arrive en tête

Arrêt obligatoire choisi en fonction de la possibilité de se ranger : l'accompagnateur donne un repère précis au trio de tête qui lui permettra de reconnaître le lieu d'arrêt.

Descente en lacets et virage plus particulièrement dangereux,...

Attention !! L'accompagnateur ne roule pas à côté du groupe surtout s'il gêne la circulation (code de la route article R. 431-7)

Place changeante de l'accompagnateur

- Pour observer le comportement individuel des élèves et rechercher les causes de certaines difficultés :
 - Respect des intervalles ? Si non, pourquoi ?
 - Position générale sur le vélo, crispation ? Pourquoi ?
 - Placement des pieds sur les pédales.
 - Développement adapté ?
 - Pédalage régulier ?
 - Utilisation du seul frein arrière ou des 2 freins ?
 - État de fatigue ?
 - Vigilance soutenue ?
 - Bonne prise d'informations à un carrefour ?
 - Prise de décision rapide ? ... etc.
- Pour observer le fonctionnement d'un trio :

Par exemple lors des changements de place dans un trio, si le n° 2 doit passer en tête et le n° 1 en queue :

 - Observer si le n° 1 ralentit et se met en roue libre.
 - Les n° 2 et 3 s'assurent qu'ils peuvent doubler.
 - Doubler en accélérant et retrouvent l'intervalle de 4 mètres.
 - Le n° 2, devenu n° 1, trouve la bonne allure pour le trio.

**Être l'accompagnateur responsable d'une équipe de 2 trios
Ce n'est pas simplement « ouvrir la route » aux trios**

*L'accompagnateur
reste dans la file.*

*Il ne roule pas
en permanence
à côté du groupe*

L'accompagnateur

**Il est en permanence attentif aux comportements des élèves
les soutient dans leurs efforts
les aide à prendre des décisions**

Il ne doit surtout pas transformer toutes les situations et amener les élèves à évoluer comme en milieu protégé.

Milieu protégé en permanence par l'accompagnateur.

- Si la difficulté est jugée trop grande pour l'élève - carrefour à très fort trafic - l'accompagnateur fait passer les groupes à tour de rôle (consignes précises aux élèves) ou fait passer les élèves à pied, ou arrête même très exceptionnellement la circulation.
- De plus, il peut prendre la décision d'arrêter son groupe (2 trios) - arrêt en sécurité - si une difficulté sérieuse apparaît ou s'il juge bon de devoir préciser à nouveau une consigne.
- Par ailleurs, il saisit l'occasion d'un arrêt (prévu ou fortuit) pour faire le point sur le fonctionnement du groupe.

Dans ces 2 derniers cas, et le plus souvent, questionner les élèves pour identifier les difficultés qu'ils perçoivent, avant de donner une nouvelle consigne.

Montée

Une montée met toujours les trios en difficulté.

Montée de courte durée

L'intervalle de 50 m est grosso modo conservé, mais des changements de place dans le trio peuvent avoir lieu. Dès la montée terminée, chacun retrouve la place qu'il avait auparavant.

Montée importante

Il faut que chaque élève avance à son allure. Les trios "éclatent" et les espaces ne sont plus respectés. La vitesse est très lente et les automobilistes pourront trouver facilement un espace pour se placer dans la file.

Prévoir un arrêt au sommet avec des consignes précises concernant les conditions d'arrêt (voir « Arrêt » page 10).

Comportements souvent observés

L'élève avance par à-coups. Son allure est trop rapide et elle le met en grande difficulté. Il est contraint de s'arrêter et marcher à pied. Puis il repart à vélo, à nouveau avec une allure inadaptée et marche à nouveau, etc Suggestion. Avant la 1^{ère} côte « sérieuse » d'une sortie, organiser un arrêt de l'équipe et interroger les élèves sur :

- Le choix du développement (petit développement pour trouver une allure d'endurance).
- La continuité de l'effort. L'idée, par exemple, est de faire une « course de lenteur » ayant pour but de ne pas mettre pied à terre.

*L'accompagnateur
soutient
les efforts
des élèves
Les aide à prendre
des décisions*

Descente importante

Descente importante par sa déclivité ou par sa longueur

- Intervalle de 10 mètres entre tous les élèves
- Allure assurée par l'accompagnateur. Il est en tête

Mais une bonne connaissance des élèves par l'accompagnateur peut lui permettre de placer un élève en tête.

Comportements observés

Certains élèves, trouvant l'allure trop lente, ralentissent volontairement pour agrandir l'espace de 10 mètres et pouvoir ensuite rouler puis vite dans ce grand intervalle. Etre attentif.

L'accompagnateur conduit la descente sans prise de risques, mais il ne doit pas aller encore plus lentement que sur le plat.

Comportements à observer

Dès les premières descentes « faciles » où il n'est pas nécessaire d'être en tête, l'accompagnateur doit porter son observation sur :

- L'utilisation simultanée des 2 freins. C'est indispensable.
- La pédale « côté intérieur au virage » qui doit être haute.

Suivant les constats, envisager un arrêt pour enregistrer les remarques des élèves et expliquer la bonne conduite d'une descente et d'un virage.

La descente peut poser plus de problèmes que la montée

Avec certains élèves des cours moyens, 3 ou 4 Km est une descente longue. Au cours d'une descente longue, l'attention de l'élève est très soutenue et la tension est permanente.

Il faut marquer un arrêt et un temps de repos,...ou plusieurs.

*En descente
et virages :
Utilisation
simultanée
des 2 freins
+
Pédale intérieure
haute*

Franchir un STOP en groupe

À un carrefour muni d'un STOP

- Soit, pour traverser (route en face).
- Soit, pour tourner à gauche.

Organisation conseillée

Les élèves marquent le STOP par 3 côte à côte.

Ils franchissent le carrefour par 3 côte à côte et aussitôt après se placent à nouveau en file simple avec les intervalles habituels.

L'accompagnateur quitte le STOP en dernier.