



# L'USEP c'est...



Nom:

Prénom:

fille

garçon

né(e) le :



Mon association se nomme :

En 2018, **59 087 jeunes USEPiens** ont participé au P'tit Tour sur **332 étapes** en France et Outremer.

L'USEP dans mon association, c'est :

..... enfants licenciés

..... adultes licenciés

Je colorie et je nomme mon département:

-----

J'entoure et je nomme ma région :

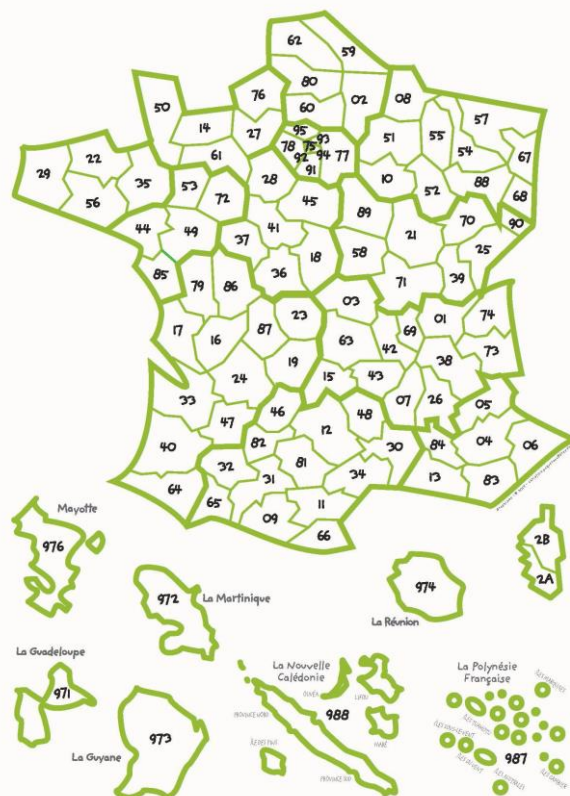
-----

L'USEP dans mon département, c'est :

..... enfants licenciés

..... adultes licenciés

..... associations



L'USEP en France, c'est :

**731 409** enfants licenciés

**42 829** adultes licenciés

**8 492** associations



Selon toi, à quelle époque ces engins ont-ils été mis au point?



A

Machine à pédales de Mac Millan

1818



E

Vélo de course à dérailleur

1830



B

Vélo de course à pignon fixe

1873



C

Draisienne

1900



F

Grand bi

1950



D

Vélo à assistance électrique

1980

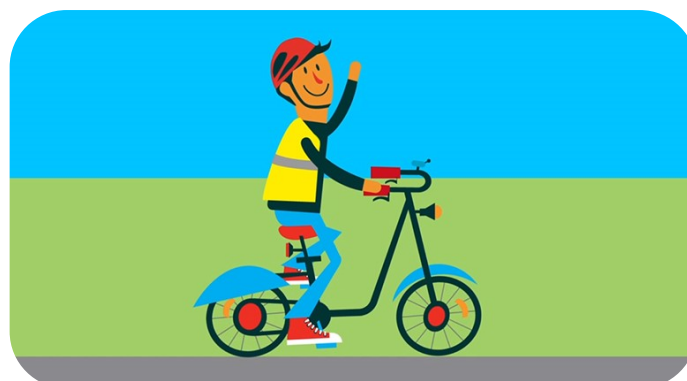


G

Vélo Tout Terrain (VTT)

2000

Si tu hésites, regarde cette animation en cliquant sur l'image.





## Je m'informe avant de partir

- Je prépare mon équipement, adapté aux conditions météo (crème solaire, lunettes / vêtements de pluie).

## Je pars avec un vélo en bon état,

- Je vérifie mon vélo avant la sortie.



## Je randonne en toute sécurité

- Je porte un casque et un gilet rétro-réfléchissant.
- J'emporte de l'eau pour m'hydrater.
- Je vérifie avec la classe le matériel collectif : trousse de secours, nécessaire de réparation.



## Je respecte le Code de la Route

- Je reste maître de ma vitesse.
- Je respecte les droits et les devoirs des usagers de la route.



## Je respecte la nature

- Je ne laisse aucune trace de mon passage (déchets, ...).
- Je roule sur les chemins autorisés.
- Je respecte la faune et la flore.



## Je connais mes capacités

- Je gère mon effort tout au long de l'étape.

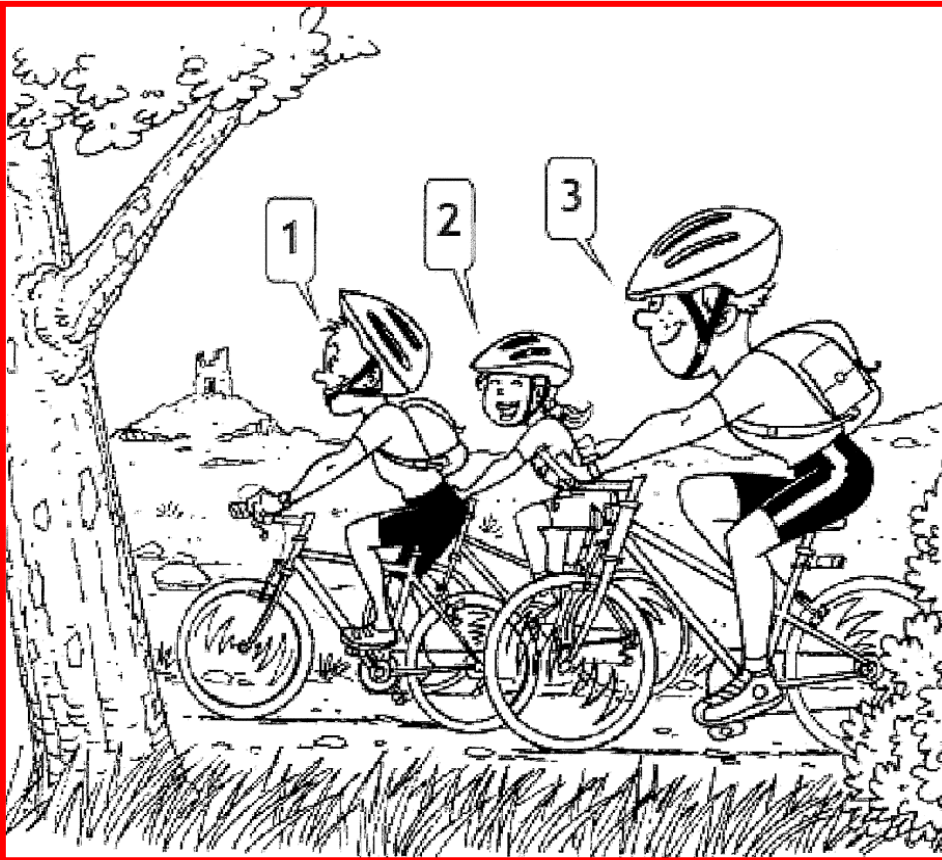


## Je fais partie du groupe

- Je sais encourager mes camarades.
- Je suis fier(ère) de réaliser ce défi.



J'identifie le ou la cycliste qui porte correctement son casque et j'explique pourquoi.



### Tu hésites...?

Regarde cette vidéo qui doit t'aider à choisir le casque adapté à ta tête et à le régler correctement pour rouler en toute sécurité.



SAVOIR ROULER  
à vélo

## Mon casque est-il bien positionné ?

Je vérifie en me regardant dans un miroir ou avec l'aide d'un camarade.

1

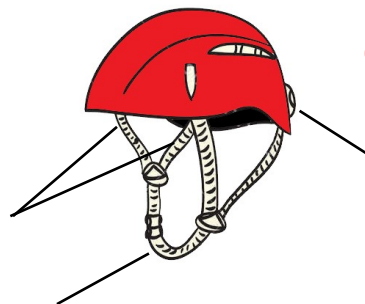
Mon casque est bien positionné sur ma tête :

- ni trop en avant,
- ni trop en arrière,
- ni sur le côté,
- mais simplement bien à l'horizontale.



2

Les **lanières** sont bien réglées et forment un Y de chaque côté de mon oreille. La pointe du Y est juste sous mon oreille.



4

Le serrage est vérifié : la **mollette** à l'arrière est bien serrée.



3

La **jugulaire** est bien réglée et passe sous mon menton.



# Mon vélo

Je connais le nom de chaque pièce et accessoire de mon vélo.



- A - le cadre
- B - le guidon
- C - la selle
- D - la fourche
- E - le pneu
- F - la chaîne
- G - la pédale
- H - le frein
- I - la câble de frein
- J - la valve de chambre à air
- K - le catadioptre
- L - un rayon
- M - l'éclairage avant
- N - le dérailleur
- O - la potence
- P - le pignon

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 - ..... | 9 - .....  |
| 2 - ..... | 10 - ..... |
| 3 - ..... | 11 - ..... |
| 4 - ..... | 12 - ..... |
| 5 - ..... | 13 - ..... |
| 6 - ..... | 14 - ..... |
| 7 - ..... | 15 - ..... |
| 8 - ..... | 16 - ..... |

**Les éléments indispensables à ma sécurité.**  
 J'entoure en rouge, les éléments que je dois absolument vérifier avant de partir en sortie à vélo.



## Démontage de la roue avant

Je relie chaque photo au descriptif correspondant puis je rétablis l'ordre des opérations à réaliser pour démonter la roue avant de mon vélo en numérotant les étapes de 1 à 4.

A



B



Je sors la roue de la fourche du vélo.

Je dévisse les écrous de fixation de la roue.

Je positionne le vélo à l'envers (sur le guidon et la selle)..

Je déserre les étriers des freins en écartant les patins de la jante.

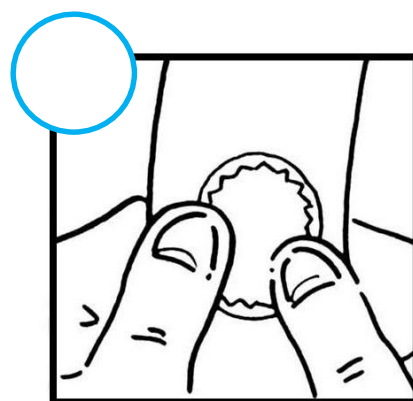
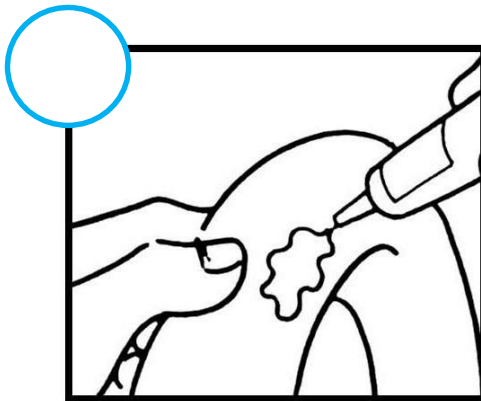
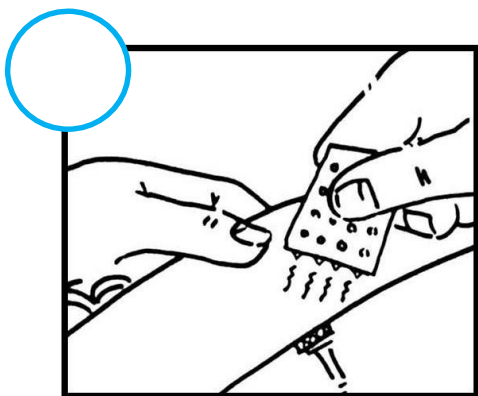
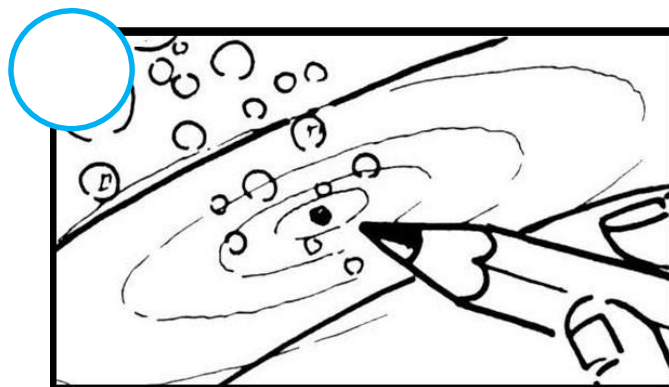
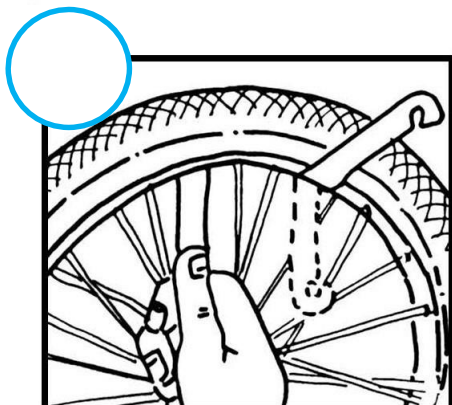
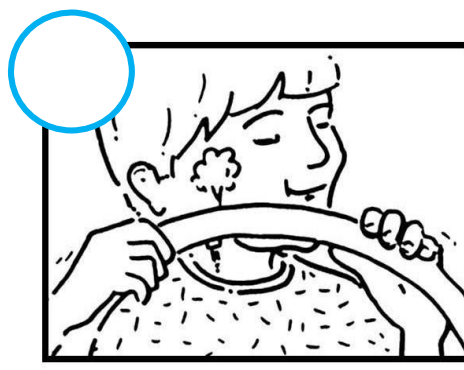
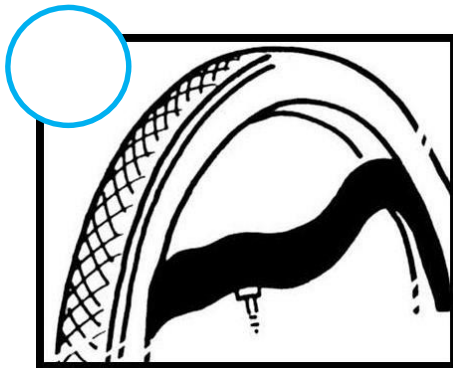
C



D



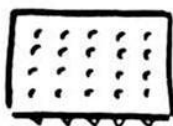
Je rétablis l'ordre des opérations à réaliser pour réparer une chambre à air en numérotant les dessins de 1 à 8. Puis j'explique à un camarade comment il faut procéder.



Voici le matériel nécessaire pour réparer ta chambre à air lors d'une crevaision :



3 démonte-pneus



une râpe



de la colle



les rustines

une pompe avec un raccord





Les règles ci-dessous ont été mélangées. Je retrouve celles du cycliste et du piéton.  
**Attention, certaines règles peuvent convenir à la fois au cycliste et au piéton!**

## 12 règles

- 1 Je respecte le code de la route (panneaux, feux, priorités).
- 2 Je ne traverse ni devant ni derrière un bus. Je risque de ne pas être vu par les conducteurs des voitures.
- 3 Je signale mes changements de direction.
- 4 L'éclairage est obligatoire la nuit et le jour en cas de mauvaise visibilité.
- 5 Je dois emprunter le passage piéton pour traverser la rue, s'il est à moins de 50 mètres.
- 6 Je circule exclusivement sur le côté droit de la chaussée.
- 7 Je circule sur les trottoirs, et les accotements s'ils sont praticables.
- 8 Je ne circule pas sur les trottoirs si j'ai plus de huit ans.
- 9 Je porte un gilet rétro-réfléchissant pour ma sécurité.
- 10 Je traverse la rue au plus court s'il n'existe pas de passage piéton à proximité.
- 11 Je dois circuler sur les bandes ou pistes cyclables quand elles existent.
- 12 Je dois rester particulièrement vigilant aux abords des arrêts de bus : des piétons peuvent surgir.

Je reporte chaque numéro de la règle qui correspond à chaque usager de la route : piéton ou cycliste.

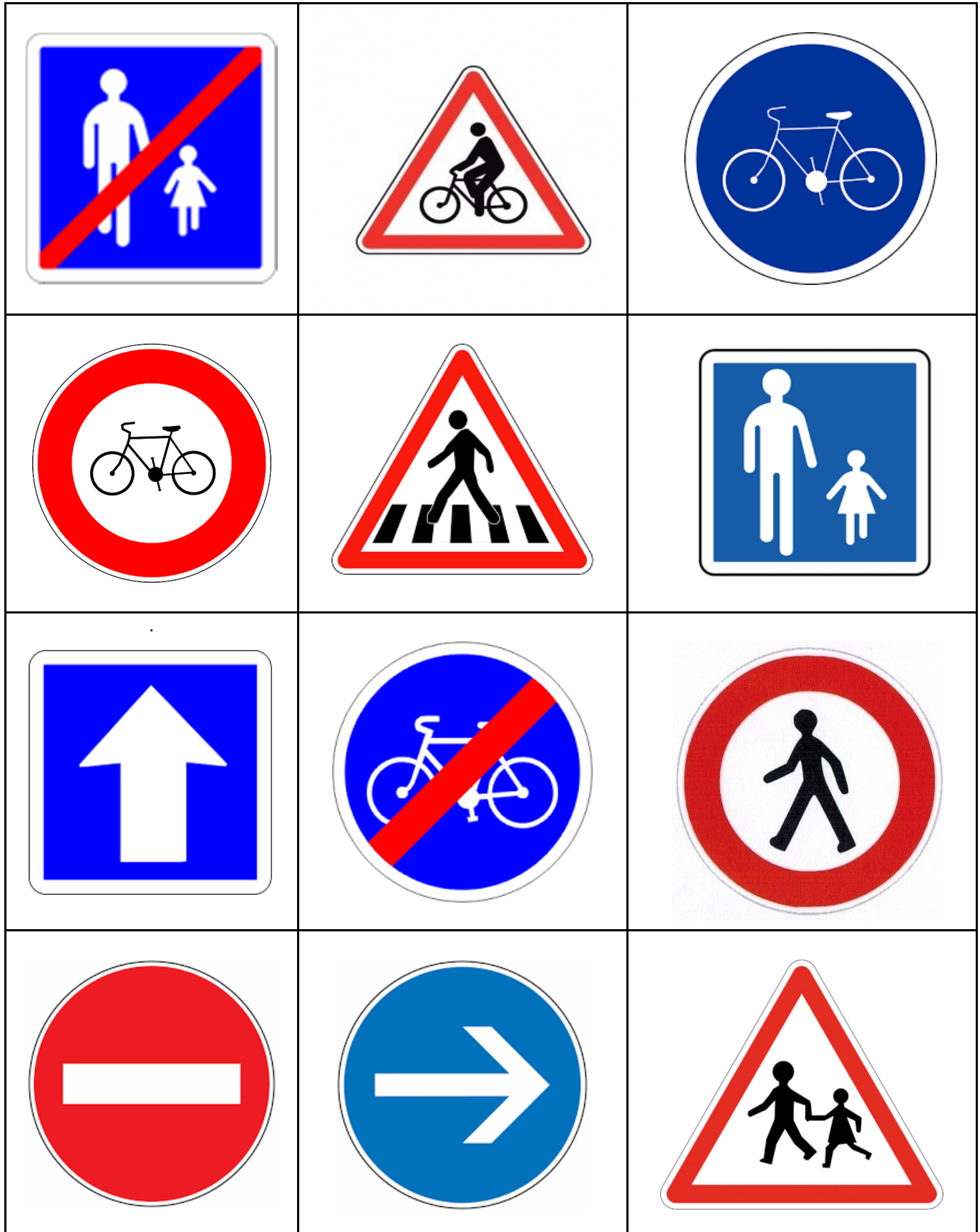
**Les règles du piéton**



**Les règles du cycliste**



Je découpe les panneaux routiers et je les classe.



J'entoure la réponse exacte.

1



- A - Je suis sur une route qui va tourner.
- B - J'arrive à un rond-point, je laisse la priorité à gauche.
- C - J'arrive à un rond-point, je laisse la priorité à droite.

2



- A - Je vais rouler sur un ralentisseur.
- B - Je vais trouver des tas de pierres sur la route.
- C - Je vais devoir grimper sur une colline.

3



- A - J'arrive à la gare.
- B - Je vais voir de vieilles locomotives à vapeur.
- C - J'arrive à un passage à niveau sans barrière.

4



- A - J'arrive à la grille de mon école.
- B - J'arrive à un passage à niveau avec des barrières.
- C - Je vais devoir ouvrir une barrière pour continuer la route.

5



- A - A vélo, au carrefour, je passe si le feu est rouge.
- B - A vélo, au carrefour, je passe si le feu est orange.
- C - A vélo, au carrefour, je passe si le feu est vert.

6



- A - J'arrive sur une route rouge.
- B - Je dois céder le passage aux véhicules venant d'en face.
- C - Je vais devoir faire demi-tour.

7



- A - Je suis sur une route très large.
- B - Je vais devoir m'arrêter au croisement.
- C - Je suis sur une route prioritaire.

# Mes compétences du SAVOIR ROULER

## BLOC 1 : Je sais pédaler

Je colorie le cycliste correspondant à ce que je sais faire.

**1** Je mets mon casque et je le règle.



**2** Je montre et je nomme les éléments de mon vélo (cadre, guidon, roue, fourche, dérailleur, pédale, ...).



**3** Je montre et je nomme les éléments de sécurité de mon vélo (éclairage, freins, sonnette, ...).



**4** Je vérifie que ces éléments de sécurité fonctionnent bien.



**5** Je vérifie le serrage des roues, le gonflage des pneus, la hauteur de la selle, le serrage de la potence, ...



**6** Je sais monter et descendre de mon vélo à l'arrêt.



**7** Je sais démarrer un pied au sol.



**8** Je sais rouler en ligne droite.



**9** Je sais rouler en slalom.



**10** Je sais ralentir, freiner et m'arrêter dans une zone délimitée.



**11** Je sais rouler en enlevant un appui (pied ou main).



**12** Je sais rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m).



**13** Je sais effectuer un virage en angle droit.



**14** Je sais franchir un obstacle (Ex: tuyau posé au sol).



Je sais changer mes vitesses (si mon vélo en possède).



# Mes compétences du SAVOIR ROULER

## BLOC 2 : Je sais circuler

Je colorie le cycliste correspondant à ce que je sais faire.

1

Je reconnais les espaces de circulation adaptés aux vélos.



2

Je reconnais les panneaux de circulation de danger.



3

Je reconnais les panneaux de circulation d'interdiction.



4

Je reconnais les panneaux d'obligation.



5

Je reconnais les panneaux de priorité.



6

Je reconnais les panneaux d'indication.



7

Je roule en respectant le code de la route.



8

Je roule en tenant compte des autres cyclistes.



9

Je roule en comprenant les indications des autres cyclistes.



10

Je roule en communiquant avec les autres cyclistes (changements de direction, remerciements ...)



Je colorie le cycliste correspondant à ce que je sais faire.

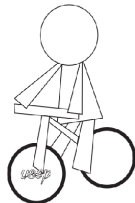
1

Lors d'une sortie sur la voie publique, j'identifie les espaces de circulation adaptés aux vélos.



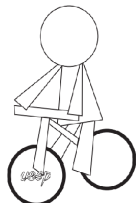
2

Je roule à droite sur la chaussée.



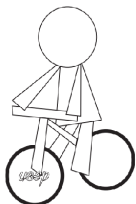
3

Je sais circuler sur la voie publique, en respectant le code de la route.



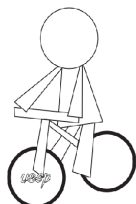
4

Je sais circuler sur la voie publique, en indiquant mes changements de direction.



5

Je sais circuler sur la voie publique, en tenant compte d'autres usagers : les piétons.



6

Je sais circuler sur la voie publique en tenant compte d'autres usagers : les cyclistes.



7

Je sais circuler sur la voie publique en tenant compte des autres usagers : les motards, les automobilistes, les transports en commun.



8

Je sais rouler en groupe avec d'autres cyclistes.



9

Je sais passer les intersections en respectant les priorités.



10

Je sais prendre ma place en passant les giratoires.



J'entoure les vêtements et accessoires adaptés à mon activité lors du P'tit Tour USEP auquel je participe :

- en rouge, pour la randonnée pédestre
- en bleu, pour le vélo

**Attention**, certains objets peuvent être entourés plusieurs fois et d'autres ne sont pas utiles pour ces activités. Je peux aussi dessiner ou écrire ce qui manque pour ma pratique.



un imperméable



un gilet fluorescent



un parapluie



un vêtement chaud



un sac à dos



un maillot de bain



un tee-shirt



un gilet de sauvetage



des lunettes de soleil



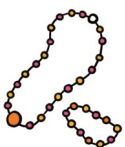
une casquette



des chaussettes



des chaussures de sport



des bijoux



des protections



un casque



une gourde



des moufles



des chaussures de randonnée



un pantalon de jogging



des bottes

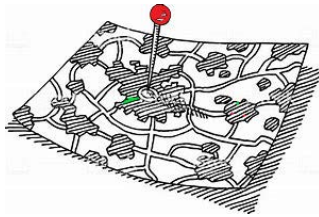
Je dessine ou j'écris ce que je veux ajouter.



Avec ma classe, je participe au P'tit Tour USEP et je pars en randonnée cycliste ou pédestre. J'entoure ce que nous emportons pour randonner en toute sécurité. J'échange avec mes camarades pour nous mettre d'accord. Je complète en dessinant ou écrivant ce que je veux ajouter dans le sac à dos de la classe.



une trousse de secours



une carte ou un plan



des rustines



de l'eau



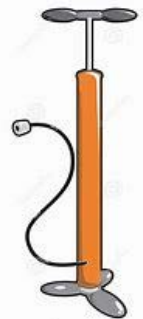
des sacs-poubelle



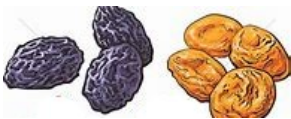
un téléphone portable



un appareil photo



une pompe à vélo



des fruits secs



de la crème solaire



un livre



des clés



une console de jeux



un sifflet

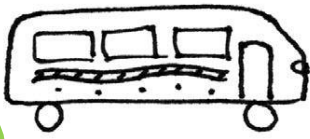


un ballon

**Je dessine ou écris ce que je veux ajouter dans le sac à dos de la classe.**



J'entoure les différents moyens de se déplacer dans mon environnement.



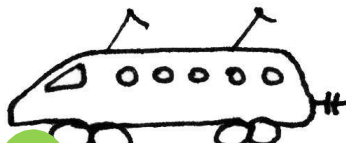
A bus



B métro



C train



D tramway



E voiture



F vélo



G marche à pied

Je classe ces moyens de transport du moins polluant au plus polluant.



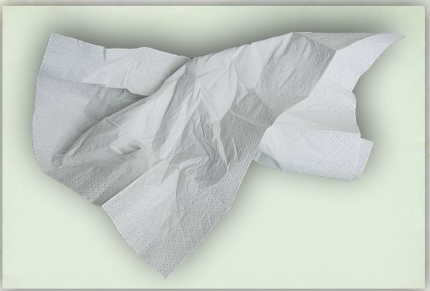
Emission de CO2

Etre écocitoyen, pour moi c'est :

Pour en savoir un peu plus sur la pollution et les gaz à effet de serre, je regarde cette animation.



# LA LONGUE VIE DES DECHETS



mouchoir en papier  
3 MOIS



pelure de fruit  
3-6 MOIS



allumette  
6 MOIS



filtre de cigarette  
1-2 ANS



chewing gum  
5 ANS



boite en aluminium  
10-100 ANS



brquet plastique  
100 ANS



gobelet plastique  
100-1000 ANS



sac plastique  
100-1000 ANS



polystyrène  
1000 ANS



carte téléphonique  
1000 ANS



verre  
4000 ANS

