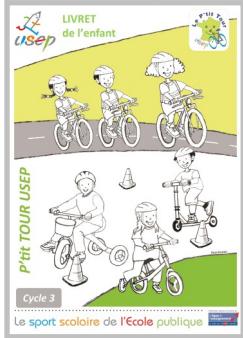




Dossier d'accompagnement du LIVRET de l'enfant — Cycle 3

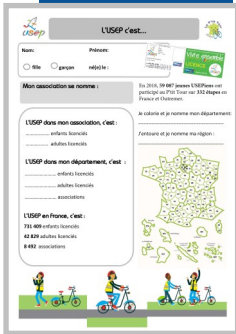


Vous trouverez dans ce dossier, pour chaque fiche, nos intentions, nos préconisations ainsi que les solutions aux activités proposées.
Ces propositions de fiches évolueront au fil des éditions, aussi vos suggestions pour l'édition 2020 sont également les bienvenues.
N'hésitez pas à nous en faire part à : contact@laligue-usep.org

Téléchargez, pour le cycle 3, la [couverture à colorier](#)

Présentation

L'USEP, c'est...

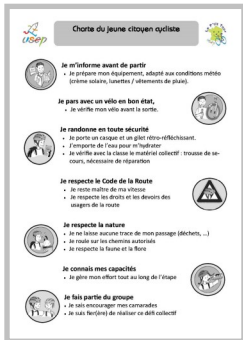


Objectifs

- Appréhender les notions d'association et de licencié
- Prendre conscience de l'appartenance à une fédération sportive
- Mesurer l'ampleur de l'opération nationale « P'tit Tour »
- Localiser et identifier son département, sa région

Remarque : Pour connaître les informations relatives à votre territoire, consultez le site de votre comité départemental USEP.

Charte de l'USEPien



Objectifs

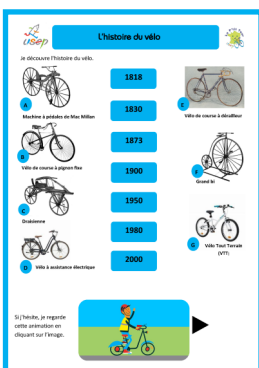
- Prendre conscience de ses droits et devoirs de jeune citoyen cycliste USEPien.

Prolongement possible :

- Création d'une Charte spécifique au groupe, à l'étape du P'tit tour, par les enfants.

Autour du vélo

Histoire du vélo



Objectif

- Connaître l'évolution de la bicyclette

Remarques

L'animation peut être visionnée avant ou après la réalisation de la fiche ([lien](#))

Voir l'animation

Réponses : 1818 - C : la draisienne

1830 - A : la machine à pédales

1873 - F : Grand bi

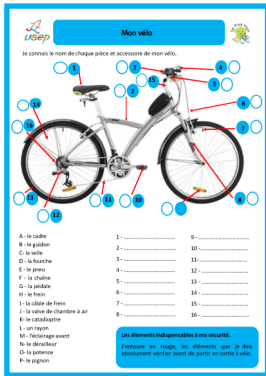
1900 - B : Vélo de course à pignon fixe

1950 - E : vélo de course à dérailleur

1980 - G : VTT

2000 - D : vélo à assistance électrique

Mon vélo



Objectifs

- Identifier les différents éléments de son vélo
- Connaître les éléments obligatoires sur un vélo lors d'une sortie sur route

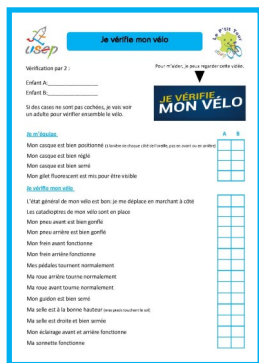
Réponses

1C - 2A - 3B - 4M - 5H - 6I - 7J - 8D - 9K - 10G - 11F - 12N - 13E - 14L - 15O - 16P

Les éléments obligatoires sur un vélo sont ceux qui permettent d'être visible et de prévenir : la sonnette, les catadioptres et l'éclairage (nuit ou jour quand la luminosité est insuffisante)

Il est intéressant de travailler en parallèle la vérification et les réglages de son vélo (Cf : fiche suivante et vidéo).

Vérification de mon vélo



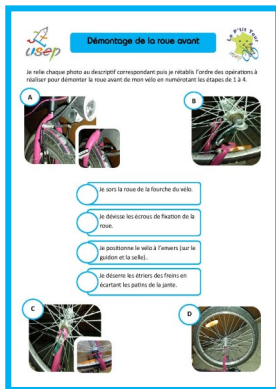
Objectif

- Savoir vérifier rapidement et efficacement l'état de son vélo avant une sortie

Deux outils:

- [Une vidéo](#)
- Une fiche récapitulative à utiliser par 2 pour une vérification efficace

Démontage roue



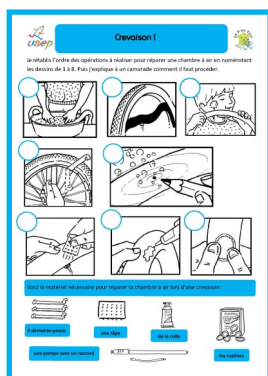
NOUVEAUTÉ 2020

Objectifs

- Savoir démonter la roue avant pour réparer

Il est nécessaire, bien évidemment de VIVRE ce démontage avant de réaliser la fiche.

Crevaison !



Objectifs

- Savoir réparer une chambre à air
- Connaître et nommer le matériel de réparation

Cette fiche peut également être utilisée :

- En images séquentielles à remettre dans l'ordre
- Les consignes de réparation peuvent être données à un camarade oralement ou par écrit
- Les consignes de réparation peuvent être écrites et rapprochées de l'image correspondante

Il est nécessaire, bien évidemment de VIVRE cette réparation (en utilisant tous les outils cités) avant de réaliser la fiche.

Sécurité routière

Piéton, cycliste

Piétons, cyclistes, protéger la route en toute sécurité

Les règles d'école ont été révisées. Je réviserai celles de cycliste et de piéton. Attention, certaines règles peuvent varier 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 écarté ni derrière un bus. Je risque de me pas être vu par les conducteurs des véhicules.
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 de préférence un gilet rétro-réfléchissant pour ma sécurité.
10. Je traverse la rue au plus court s'il n'y a 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 unités de bus : des piétons peuvent surgir.

Reprenez chaque numéro de la règle qui correspond à chaque image de la route, selon les cases.

Les règles du piéton Les règles du cycliste

Objectif

- Connaître les règles de circulation qui s'applique au cycliste et au piéton

Réponses :

- Règles du piéton : 1 - 2 - 5 - 7 - 10
 - Règles du cycliste : 1 - 3 - 4 - 6 - 8 - 9 - 11 - 12
- Attention, seuls les enfants de moins de 8 ans ont le droit de circuler sur le trottoir.

Panneaux de signalisation - 2

Des panneaux de signalisation - 2

Formez la réponse exacte.

1.
 - A. Je suis sur une route à sens unique.
 - B. J'arrive à un rond-point, je tourne la priorité à gauche.
 - C. J'arrive à un rond-point, je tourne la priorité à droite.
2.
 - A. Je suis sur une route à sens unique.
 - B. Je suis sur une route à sens unique à sens unique.
 - C. J'arrive à un passage à niveau sans barrières.
3.
 - A. J'arrive à la gare.
 - B. J'arrive à un passage à niveau avec des barrières.
 - C. Je dois aller sur une bande pour continuer la route.
4.
 - A. Je suis sur une route à sens unique.
 - B. J'arrive à un passage à niveau sans barrières.
 - C. Je dois aller sur une bande pour continuer la route.
5.
 - A. Je suis sur une route à sens unique.
 - B. Je suis sur une route à sens unique.
 - C. Je suis sur une route à sens unique.
6.
 - A. J'arrive à un passage à niveau sans barrières.
 - B. J'arrive à un passage à niveau avec des barrières.
 - C. Je dois aller sur une bande pour continuer la route.

Objectifs

- Connaître quelques panneaux de signalisation

Réponses : 1 B - 2 A - 3 C - 4 B - 5 C - 6 B - 7 C

Port du casque

Port du casque

Évaluez le ou la cycliste qui porte correctement son casque et/ou son équipement.

Le casque...

- Regardez votre casque sur votre tête.
- Vérifiez qu'il est bien positionné sur votre tête.
- Vérifiez qu'il est bien ajusté.
- Vérifiez qu'il est bien fixé.
- Vérifiez qu'il est bien ajusté.

Mais comment est-il bien positionné ?

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

- Mon casque est bien positionné sur ma tête.
- Il est bien ajusté.
- Il est bien fixé.
- Il est bien ajusté.

Un casque bien positionné est...

- Un casque qui est bien positionné sur ma tête.
- Un casque qui est bien ajusté.
- Un casque qui est bien fixé.
- Un casque qui est bien ajusté.

Un casque bien positionné est...

- Un casque qui est bien positionné sur ma tête.
- Un casque qui est bien ajusté.
- Un casque qui est bien fixé.
- Un casque qui est bien ajusté.

Objectif

- Apprendre à positionner et régler son casque

Cette fiche peut également servir de mémo individuel et collectif.

NOUVEAUTÉ 2020

Faire le point...

Mon étape

Ma journée du P'tit Tour USEP

Des images, des mots, des émotions...
Je raconte ma journée P'tit Tour USEP - mon déplacement à pied ou à vélo, la rencontre avec les autres USEPiers, les ateliers pratiqués.

Fais un croquis.

Je colle une photo, une image ou je dessine.

Je dessine ou j'écris mon parcours à vélo.

Je raconte un sentiment, une émotion...

P
T
I
T
T
O
U
R
U
S
E
P

Objectifs

- Garder une trace de sa journée « P'tit Tour »
- Identifier son ressenti

Autre ressource : L'Attitude santé

- [Réglette des émotions](#)
- [Réglette de l'effort](#)

Mes compétences

Mes compétences du SAVOIR ROULER
BLOC 1 - Je sais pédaler

Mes compétences du SAVOIR ROULER
BLOC 2 - Je sais circuler

Mes compétences du SAVOIR ROULER
BLOC 3 - Je sais rouler à vélo

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

1. Lors d'une course 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 respectant mes engagements de direction.
5. Je sais circuler sur la voie publique, en tenant compte d'autres usagers (vélos, piétons).
6. Je sais circuler sur la voie publique en tenant compte d'autres usagers : les cyclistes, les piétons.
7. Je sais circuler sur la voie publique en tenant compte des autres usagers : les marcheurs, 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 gradins.

Objectif

- Identifier les compétences acquises du [bloc 1](#) du Savoir rouler : « Je sais pédaler »
- Identifier les compétences acquises du [bloc 2](#) du Savoir rouler : « Je sais circuler »
- Identifier les compétences acquises du [bloc 3](#) du Savoir rouler : « Je sais rouler à vélo »

Remarques

- Pour les cyclistes ayant acquis la totalité de ces 3 blocs de compétences, possibilité de leur délivrer l'attestation du « Savoir rouler » à partir du site dédié : www.savoirroulervelo.fr

[Télécharger](#) les 3 blocs simultanément.



Remerciements aux membres du GT P'tit Tour USEP:

Serge BILLET, élu en charge de l'opération nationale P'tit Tour
Guillaume Bertrand, USEP 69
Caroline BUREL, USEP 14
Julien ROUSSEL, USEP 87
Nathalie BARBOUNIS, Adjointe à la direction nationale USEP



	MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE	MINISTÈRE DES SPORTS	MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE	MINISTÈRE DES OUTRE-MER	MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR
--	--	----------------------	--	-------------------------	--------------------------

