

VÉLO, LE SAVOIR ROULER POUR LES ENFANTS

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Vélo, le savoir rouler pour les enfants

Imprimer le guide



Le Gouvernement, par l'intermédiaire du ministère des Sports, a lancé récemment le programme « **Savoir rouler à vélo** » pour les enfants âgés de 6 à 11 ans.

L'objectif de ce dispositif pédagogique est de préparer au mieux nos enfants à l'utilisation d'une **bicyclette** en autonomie et de former les cyclistes de demain.

AU SOMMAIRE :

- [Quel est le programme ?](#)
- [Savoir pédaler](#)
- [Savoir circuler](#)
- [Savoir rouler](#)
- [Quels sont les bénéfices de cette formation ?](#)
- [Comment s'inscrire à Savoir rouler à vélo ?](#)

Quel est le programme ?

Destinée aux enfants **de 6 à 11 ans**, « Savoir rouler à vélo » (SRAV) est une formation de 10 heures encadrée par des professionnels. Cet enseignement regroupe les **bonnes pratiques à vélo** et s'inscrit dans le plan de développement de ce moyen de transport aux multiples avantages.

C'est un apprentissage dispensé pendant le temps scolaire, périscolaire ou extrascolaire sur tout le territoire français. Le programme SRAV se découpe en 3 parties.

- ✓ Savoir pédaler
- ✓ Savoir circuler
- ✓ Savoir rouler à vélo

Chaque partie aborde une thématique bien spécifique, prenant en compte l'évolution des enfants. Des compétences doivent être validées lors de chaque module pour passer au suivant.

Cette formation n'est pas obligatoire, mais conseillée pour tous les enfants en âge d'utiliser un vélo. Ils ont ainsi la capacité d'utiliser une bicyclette en toute sécurité, et s'initient aux règles basiques de circulation sur la voie publique.



QUEL EST SON BUT ?

Alors que le vélo est considéré comme l'un des moyens de transport du futur, l'objectif de cette formation est d'acquérir une réelle **autonomie sur la voie publique**. Cette autonomie est visée avant l'entrée des enfants au collège, pour leur permettre de se rendre à l'école à vélo. Avec l'apprentissage de SRAV, ils ont toutes les bases pour se déplacer en toute sécurité. Une manière de limiter les accidents liés à la pratique du cyclisme, mais aussi de développer la pratique du sport chez les plus jeunes.



QUI PEUT FORMER LES ENFANTS ?

Mise en place par le Gouvernement, cette formation est dispensée par les organismes de cyclisme de votre région :

- ✓ les fédérations par le biais des clubs cyclistes,
- ✓ les associations promouvant l'activité du vélo,
- ✓ les professionnels de l'encadrement,
- ✓ les associations de prévention,
- ✓ les collectivités.

Au total, ce sont plus de **1000 clubs ou associations** répertoriés capables de délivrer cet enseignement dans toute la France. Pour en obtenir le détail, rendez-vous sur la **cartographie** des intervenants Savoir Rouler à Vélo.

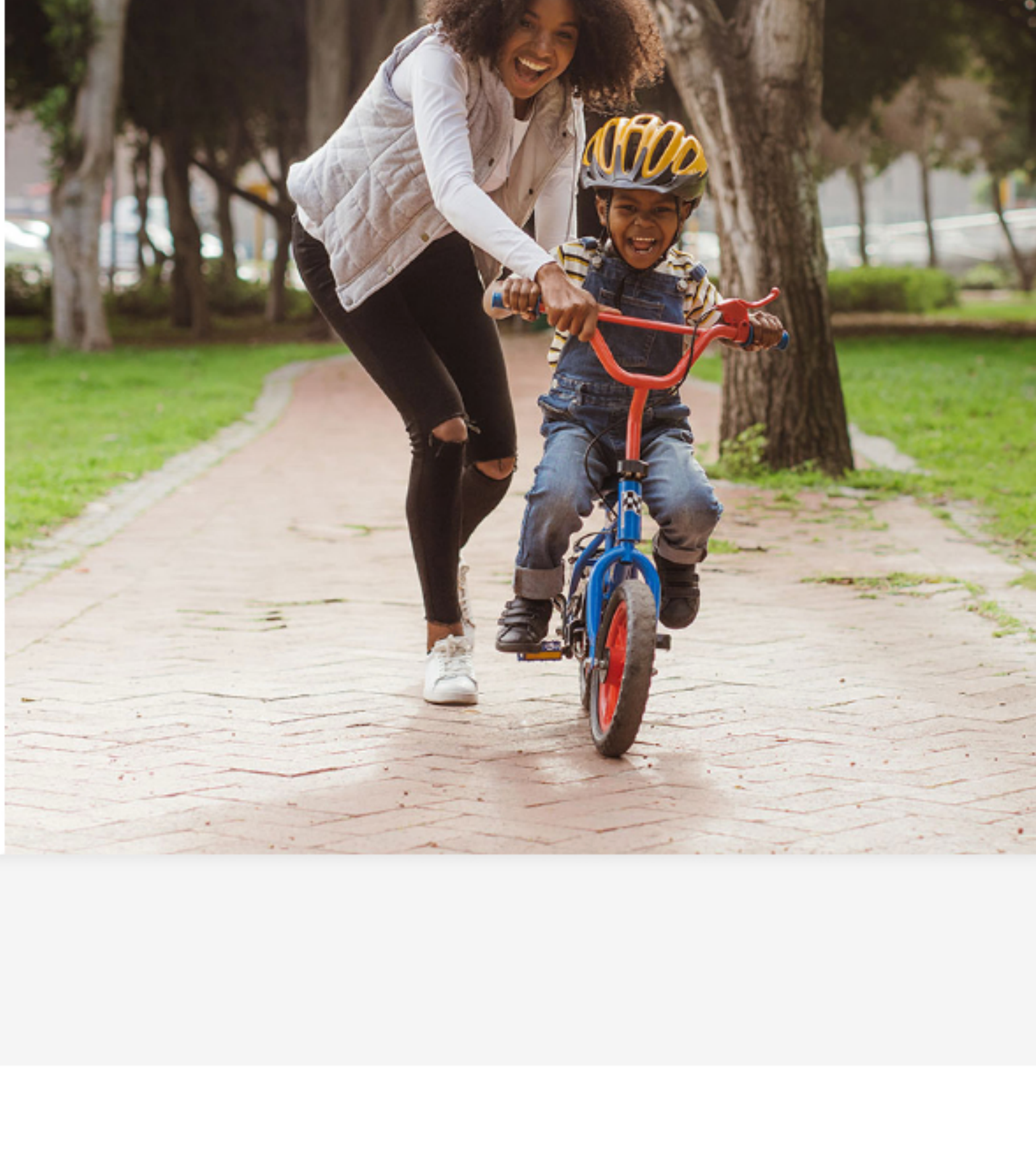
Savoir pédaler

Première étape du programme, « savoir pédaler » regroupe tous les **fondamentaux du vélo**. Il s'agit d'être autonome sur son deux-roues. Acquérir le bon équilibre et ne pas tomber. Pédaler et conduire correctement sa bicyclette, apprendre à tourner et à freiner. Cette étape est complétée en **2 à 5 heures** selon le niveau observé chez les enfants. Elle se déroule en milieu fermé pour garantir des conditions de sécurité maximales.

LA 1ÈRE ÉTAPE EN DÉTAIL

Voici les compétences à acquérir lors de l'étape « savoir pédaler » :

- ✓ Savoir mettre son casque, l'ajuster et le régler.
- ✓ Connaître les éléments principaux d'un vélo et savoir les nommer (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle).
- ✓ Connaître les éléments de sécurité d'un vélo, comme les éclairages, les freins, la sonnette et les catadioptries.
- ✓ Savoir vérifier très simplement que certains éléments principaux de la bicyclette fonctionnent correctement. Par exemple, tester les freins, contrôler le serrage de la potence et des roues, vérifier la bonne pression des pneus, ajuster la selle à sa taille et la serrer correctement...
- ✓ Maîtriser les fondamentaux de la pratique du vélo et notamment : monter et descendre du vélo à l'arrêt, démarrer avec un pied au sol, conduire son vélo en ligne droite, conduire son vélo sur un parcours avec un slalom simple, ralentir, freiner et s'arrêter dans une zone délimitée, rouler en enlevant un appui (une main ou un pied), rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10 m) en position « cavalier », prendre des informations en roulant, être capable d'effectuer un virage à 90°, franchir un petit obstacle, changer les vitesses.



Savoir circuler

La seconde étape « savoir circuler » aborde le **mobilité en milieu sécurisé**. Cette partie s'effectue également en milieu fermé pour apporter un niveau de sécurité optimal. Pour cela, l'enseignement est dispensé sur un parcours adapté de type sécurité routière. Elle est d'une **durée de 3 heures**.



LA 2ÈME ÉTAPE EN DÉTAIL

Une des thématiques de cette étape est notamment la **communication avec les autres usagers de la route**. Compétence primordiale pour circuler sur la voie publique en toute sécurité en annonçant ses intentions aux véhicules qui nous entourent.

Savoir circuler introduit également les enfants aux panneaux du code de la route. Cela les amène à reconnaître les principaux aspects de la signalétique et les aménagements spécifiques pour le cyclisme.

Les compétences détaillées de la seconde étape :

- ✓ Circulation sur la voie publique dans le respect du code de la route.
- ✓ Reconnaître les principaux panneaux de signalisation.
- ✓ Identifier les aménagements de circulation destinés aux vélos, comme les pistes cyclables ou la signalisation adaptée.
- ✓ Savoir rouler en prenant en considération les autres cyclistes, ainsi que les piétons.
- ✓ Apprendre à communiquer ses intentions à d'autres cyclistes et piétons. Annoncer sa direction, anticiper d'éventuels changements de direction chez les autres usagers, remercier...

Savoir rouler

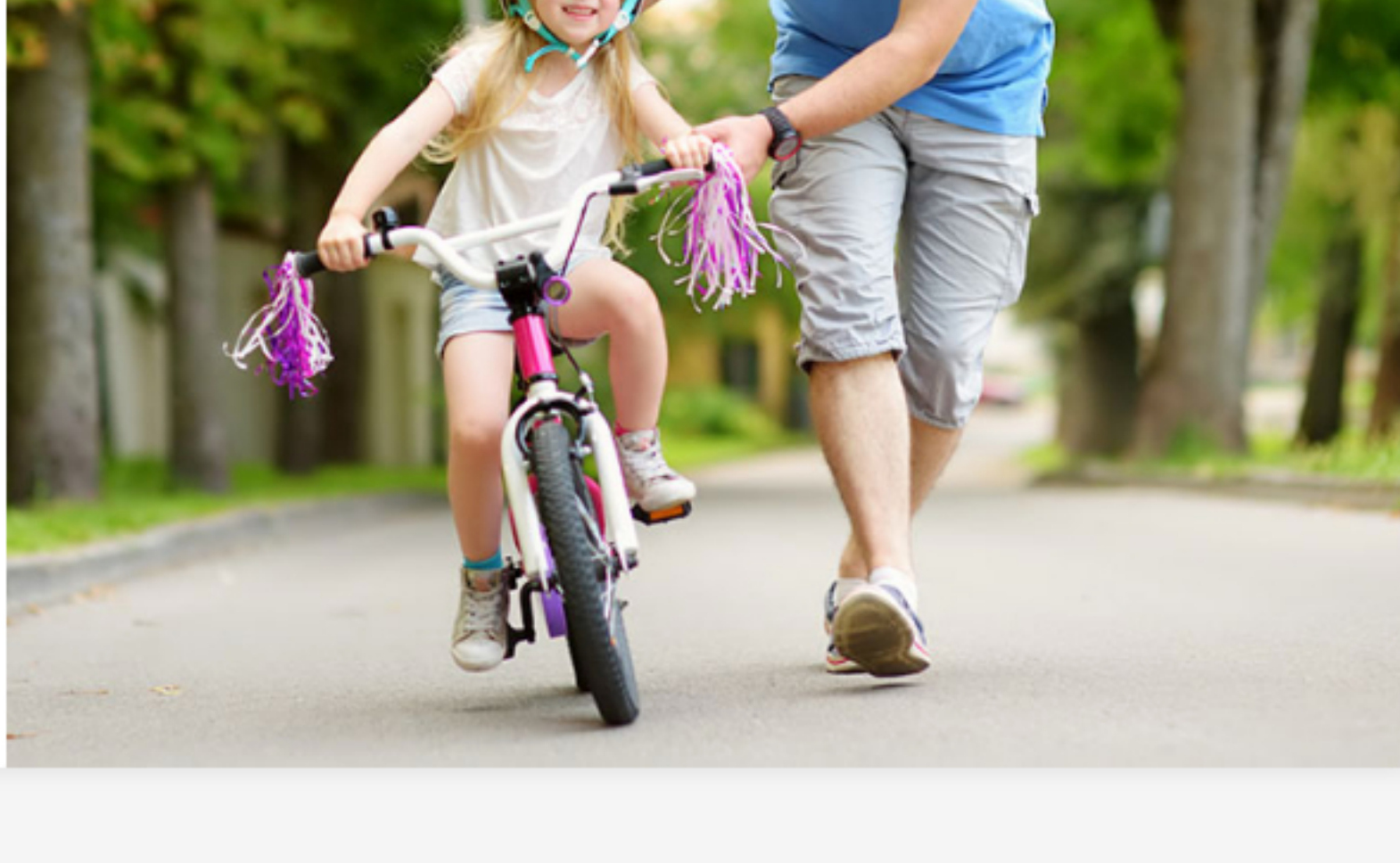
La troisième et dernière partie « savoir rouler » aborde le **déplacement à vélo en situation réelle**. Dernière étape avant l'autonomie complète sur la voie publique, elle permet de s'approprier les différents espaces de pratique. En fonction du temps passé sur la 1ère partie, elle peut s'étendre sur une **durée de 2 à 5 heures**.

LA 3ÈME ÉTAPE EN DÉTAIL

Contrairement aux étapes précédentes, cette dernière section se déroule sur la voie publique pour évaluer en conditions réelles les compétences acquises jusque-là. Les jeunes cyclistes roulent en groupe dans la rue, sur un itinéraire préparé et reconnu en amont. Chaque section de l'itinéraire est visible et notée par l'intervenant.

Quelques compétences évaluées lors de la dernière étape :

- ✓ Identifier les espaces de circulation prévus pour les cyclistes.
- ✓ Savoir circuler en respectant le code de la route.
- ✓ Prendre en compte les autres usagers de la route et de la voie publique (piétons, cyclistes, automobilistes, motards, transports en commun...).
- ✓ Tenir sa droite en roulant sur la voie publique.
- ✓ Rouler en groupe à vélo.
- ✓ Savoir se placer sur la chaussée, notamment dans les giratoires et les intersections.



Quels sont les bénéfices de cette formation ?

Outre le fait de savoir utiliser un vélo en toute sécurité, les bénéfices de cet apprentissage sont nombreux en termes de praticité et de bien-être. Très tôt, ils apportent aux juniors une vision élargie du cyclisme qui est ainsi perçu comme un sport, mais également comme un outil de mobilité de premier plan.



LA PRATIQUE DU VÉLO AVEC UNE VISION À LONG TERME

Inscrite dans le **plan vélo et mobilité active** du gouvernement, l'un des objectifs assumés de la formation SRAV est de booster ce moyen de transport aux multiples avantages. En effet, le déplacement à vélo en ville démontre 3 atouts majeurs car il est :

- ✓ **plus économique** : plus besoin de faire le plein d'essence pour se déplacer,
- ✓ **plus écologique** : pas de rejet de CO2, pas de bruit, et une occupation de l'espace public moindre,
- ✓ **plus rapide** : sur un trajet de moins de 5 km, la vitesse moyenne d'un vélo est de 15 km/h contre 14 km/h pour une voiture.

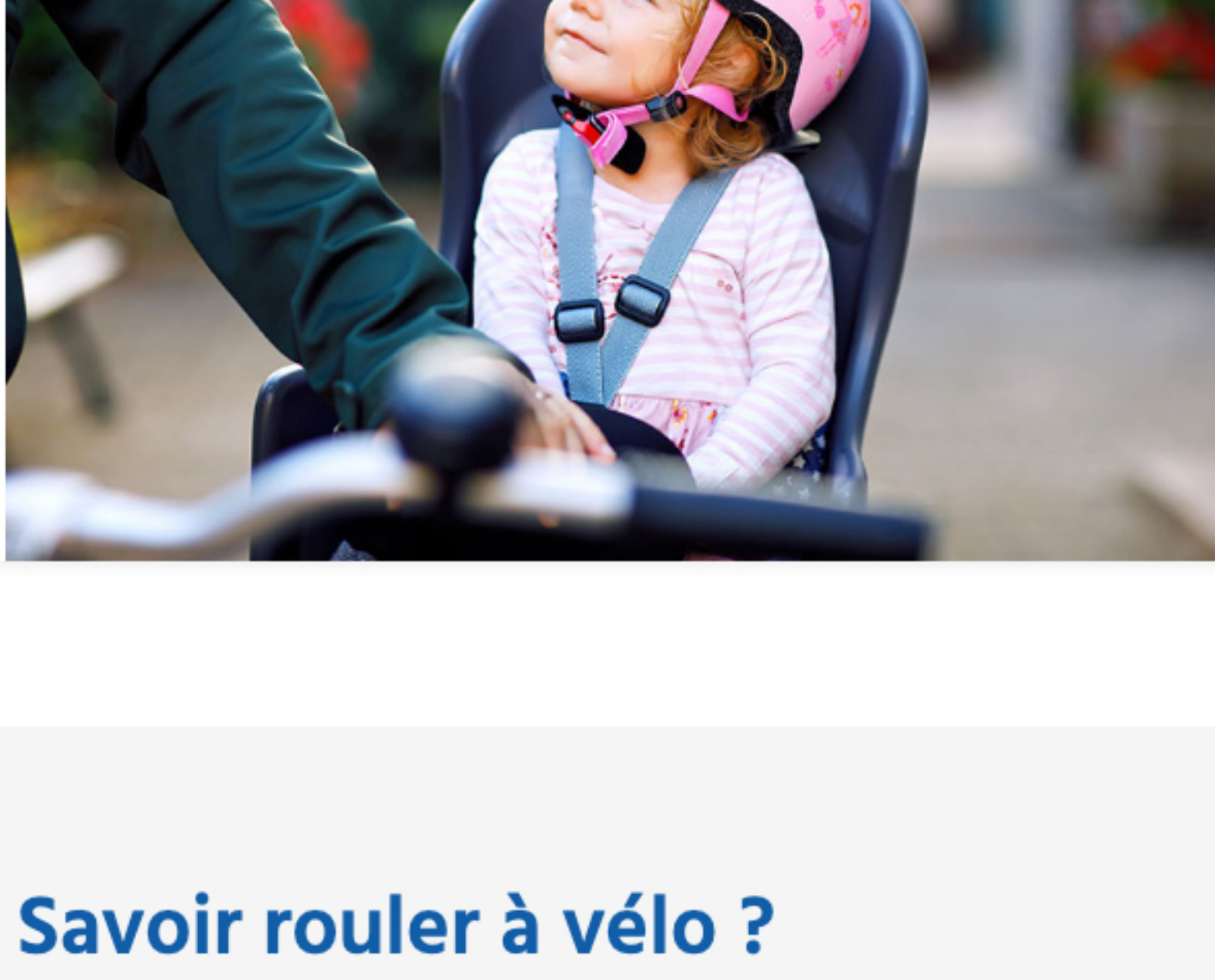
Alors que 3 % des déplacements s'effectuaient à vélo en 2018, l'objectif est de multiplier ce chiffre par 3 et d'atteindre les **9 % de déplacements à vélo** à l'horizon des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.

L'IMPACT BÉNÉFICIE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Utiliser le vélo tous les jours permet de concilier moyen de transport et activité sportive. Alors que le rythme quotidien laisse peu de temps pour les loisirs, le vélo est l'activité idéale pour se maintenir en bonne santé. En effet, on considère que **30 minutes de vélo par jour réduisent d'environ 30 % les risques de maladie**. L'un des objectifs de savoir rouler à vélo est donc d'habituer les enfants à pratiquer une activité sportive régulière dès leur plus jeune âge.

UNE CERTIFICATION EN FIN DE FORMATION

Une fois les 3 étapes de l'apprentissage effectuées, l'intervenant de la formation remet à chaque enfant une certification. Sur ce document se trouve le suivi de l'évolution avec la validation de chaque grand point de la formation. A l'école, l'enseignement de SRAV contribue à valider l'attestation de première éducation à la route appelée APER.



Comment s'inscrire à Savoir rouler à vélo ?



Pour inscrire votre enfant à la formation, c'est très simple. Il suffit de prendre contact avec l'un des formateurs habilités Savoir Rouler à Vélo. Rendez-vous sur le site **Savoir rouler à vélo** sous l'onglet « Près de chez vous ». Il existe plus de 1000 intervenants en France capables de dispenser cet apprentissage. Il y en a forcément un dans votre région !