

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DU CYCLISME



GUIDE DES AMÉNAGEMENTS VÉLO

COURS D'ÉCOLES ACTIVES ET SPORTIVES DE LA MATERNELLE À L'UNIVERSITÉ



Aménagements éligibles au Plan
"5000 équipements - Génération 2024"
de l'Agence Nationale du Sport*

* sous réserve du respect des conditions d'éligibilité

LE MOT DU PRÉSIDENT

Le développement de la pratique du vélo pour toutes et tous est l'une des missions prioritaires de la Fédération Française de Cyclisme. Notre vocation est d'inciter à davantage utiliser le vélo comme un moyen de mobilité, bon pour la santé et vertueux pour la planète, notamment dès le plus jeune âge. C'est dans cet esprit que la FFC s'est pleinement impliquée, depuis son lancement en 2018, dans le dispositif d'apprentissage Savoir Rouler A Vélo (SRAV), en formant de nombreux intervenant.e.s et en accompagnant les interventions directes des clubs auprès des 6-11 ans.

Mais d'autres leviers sont à activer pour davantage favoriser la pratique du vélo chez les jeunes, face à la montée de la sédentarité et de l'inactivité. Il semble intéressant d'aménager les cours d'écoles pour stimuler la pratique d'une activité sportive de manière spontanée. Ceci, notamment à l'école primaire, lors des récréations, ou par exemple dans le cadre des 30 min d'activités physiques quotidienne.

L'objectif de ce livret est de faciliter la mise en place de situations pédagogiques, de jeux, qui s'inscrivent naturellement dans la préparation aux blocs 1 et 2 du SRAV. Vous trouverez dans les pages suivantes plusieurs propositions d'aménagement de cours d'écoles qui sont en phase avec les orientations du Plan « 5000 équipements - Génération 2024 » de l'Agence Nationale du Sport.

Michel Callot
Président de la Fédération
Française de Cyclisme

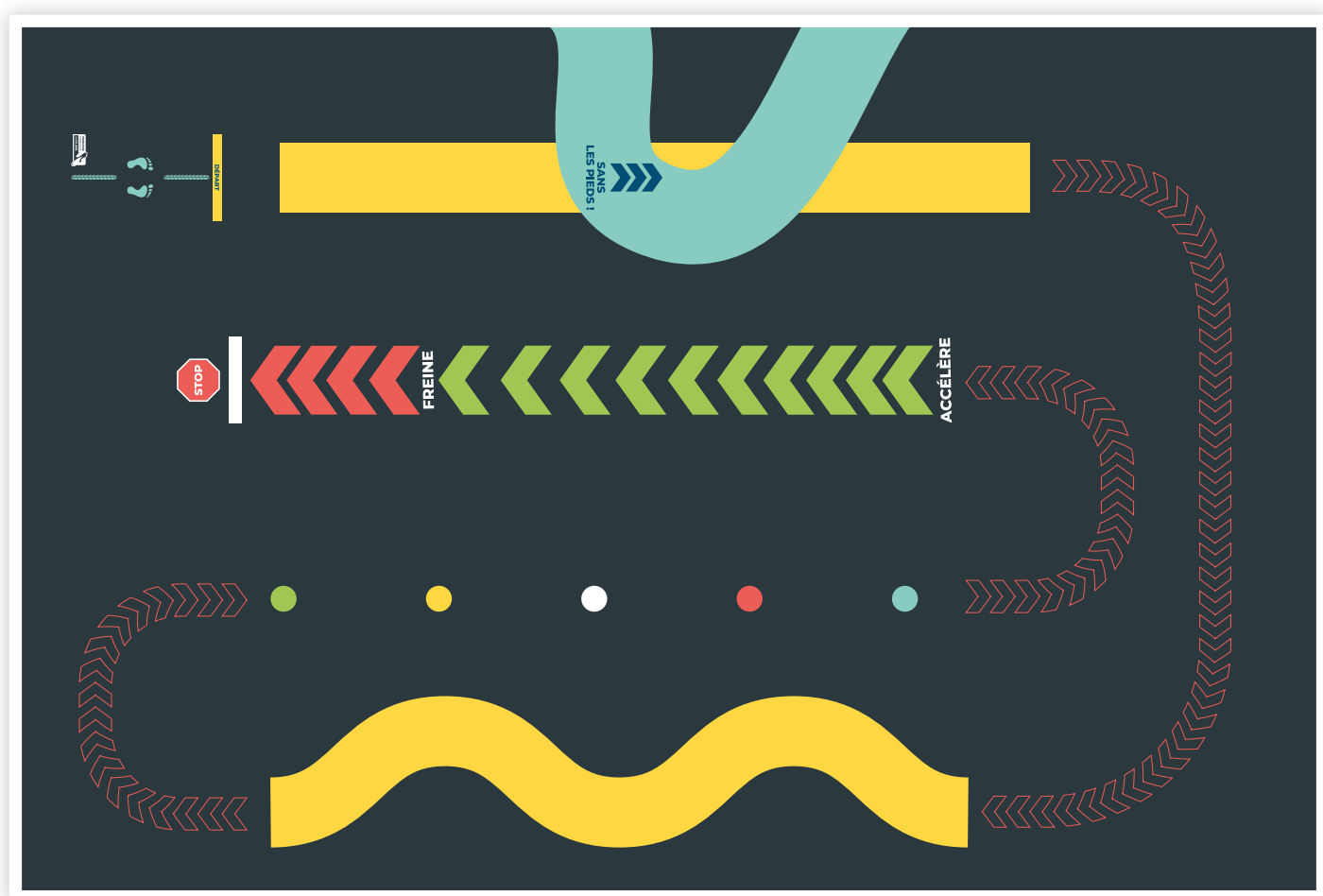


CYCLE D'ENSEIGNEMENT 1 (MATERNELLE)

Pensé spécifiquement pour les enfants du cycle 1 de l'éducation nationale, cette proposition d'aménagement de design actif est particulièrement adaptée à un usage en draisiennes et permet aux enfants de maternelles de travailler de manière ludique les fondamentaux du vélo :

- ▶ Propulsion ;
- ▶ Équilibre ;
- ▶ Conduite.

EXEMPLE DE PROPOSITION DE DESIGN ACTIF POUR LE CYCLE 1

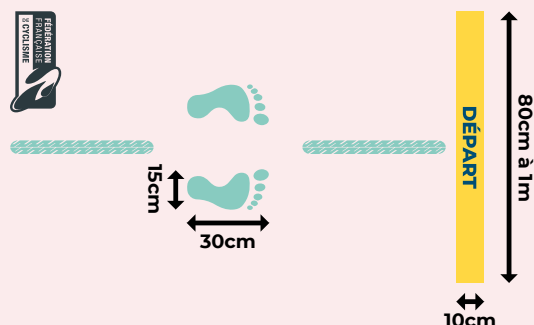


↔ 15m de large x ↓ 12m de haut

Exemple de proposition de design actif pour le Cycle 1

PRÉCISIONS TECHNIQUES DE L'ÉQUIPEMENT

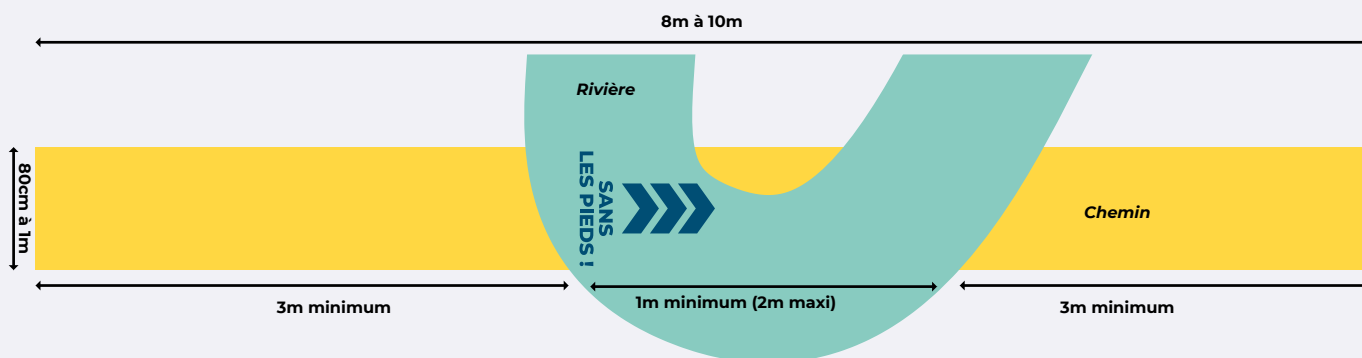
LA ZONE DE DÉPART



Objectifs :

- Monter sur le vélo
- Tenir en équilibre à l'arrêt
- S'asseoir sur la selle pour se propulser avec les pieds

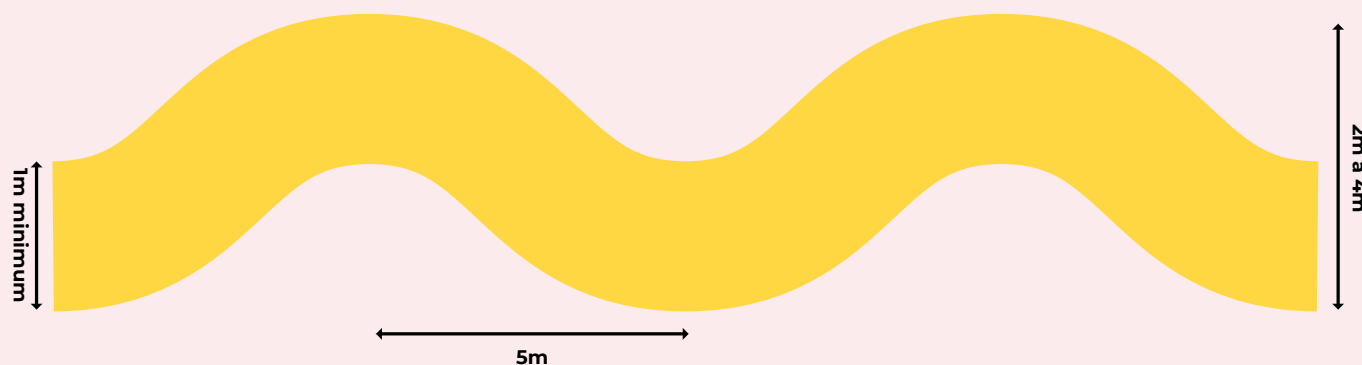
LE CHEMINEMENT



Objectifs :

- Rouler droit
- Être en équilibre en roulant
- Prendre suffisamment d'élan pour réussir à traverser la rivière en équilibre sur le vélo

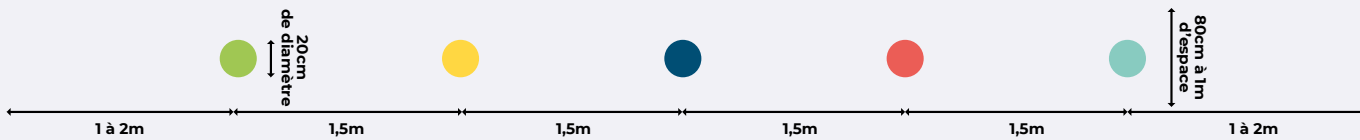
LES VAGUES



Objectifs :

- Suivre les ondulations
- Rester sur la partie colorée
- Porter son regard vers la direction voulue

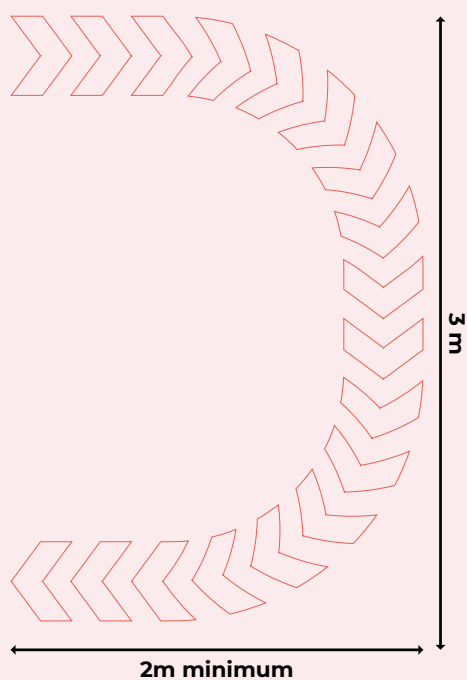
LE SLALOM ARC EN CIEL



Objectifs :

- Travail du virage
- Apprendre à virer en slalomant
- Regarder devant soi
- Slalomer entre les plots sans rouler dessus

LE VIRAGE À 180°



Objectifs :

- Conduite sur une grande courbe
- Regarder dans la direction où l'on souhaite aller

LES ZONES D'ACCÉLÉRATION ET DE FREINAGE



Objectifs :

- Apprendre à se propulser et à freiner
- Utiliser ses pieds si on est en draisienne
- Utiliser ses deux freins si on est en vélo
- Accélérer sur la partie verte et freiner sur la partie rouge

VARIANTES

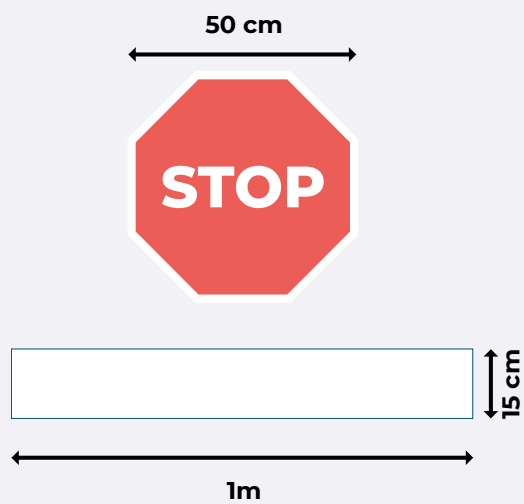
LE VIRAGE



Objectif :

- Permet un virage à 90° dans le cheminement

LE STOP



Objectif :

- S'arrêter avant le panneau Stop

CYCLE D'ENSEIGNEMENT 2 ET 3 (CP À 6^{ÈME})

Adapté aux enfants du cycle 2 et 3 de l'éducation nationale, cette proposition d'aménagement de design actif permet de poursuivre l'apprentissage du Bloc 1 du « Savoir Rouler A Vélo ».

EXEMPLE DE PROPOSITION DE DESIGN ACTIF POUR LE CYCLE 2 ET 3



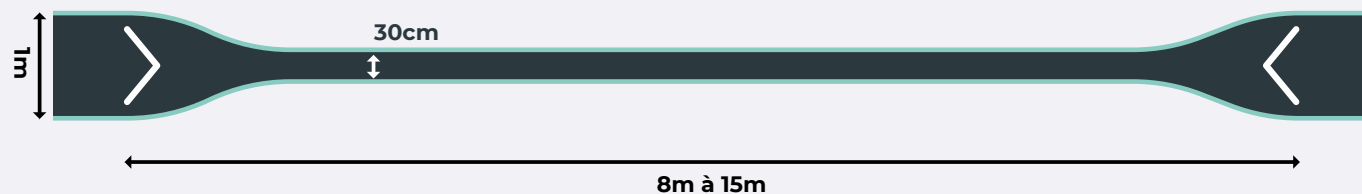
Concept de design actif inspiré d'une création originale de Bike Solutions

↔ 25m de large x ↓ 25m de haut

Exemple de proposition de design actif pour le Cycle 2 et 3

PRÉCISIONS TECHNIQUES DE L'AMÉNAGEMENT

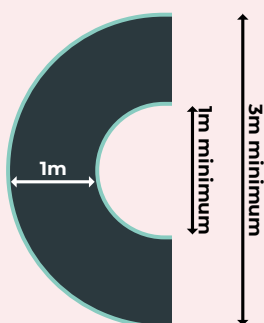
L'ALLER



Objectifs :

- Rester entre les lignes blanches
- Rouler droit
- Regarder devant soi

LE VIRAGE



Objectifs :

- Rester entre les lignes blanches
- Conduite du vélo dans un virage
- Regarder dans la direction où l'on souhaite aller

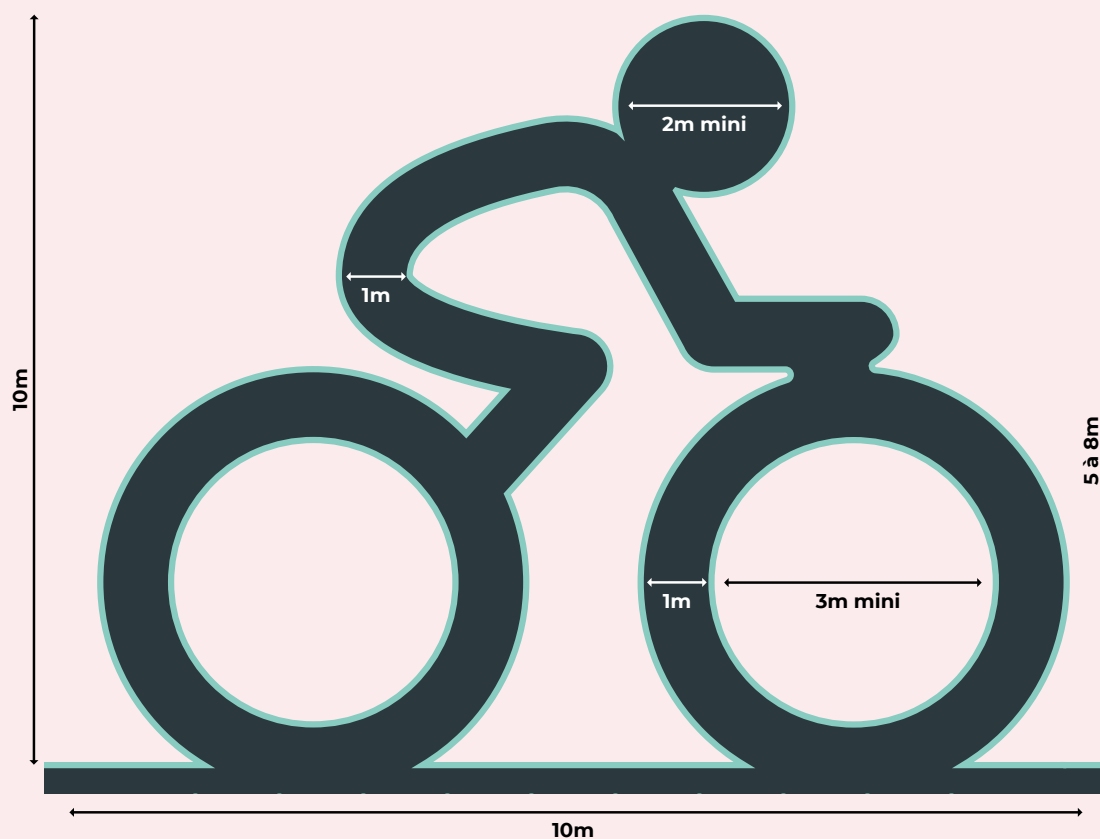
LE RETOUR



Objectifs :

- Rester entre les lignes blanches
- Possibilité de faire le slalom
- Prise d'élan et freinage

LE VÉLO



Objectifs :

- Rester entre les lignes blanches
- Cheminer en ligne droite et en virage

LES FORMES

L'idée est de parsemer le sol de différentes formes géométriques, sauf entre les lignes blanches. Il faut alterner les couleurs, formes pleines et formes vides.



Objectifs :

- Mise en place de jeux sur l'aire totale en utilisant les formes géométriques

Exemples de jeux :

1. Rouler sur les formes d'une couleur donnée.
2. Rouler sur tous les triangles (peu importe la couleur).
3. Rouler sur l'aire, sans rouler sur les formes.

CYCLE D'ENSEIGNEMENT 4 ET SUPÉRIEUR (5^{ÈME} À LYCÉE ET UNIVERSITÉ)

Proposée aux adolescents allant du collège à l'université, cette offre d'équipements se veut plus interactive. Ces équipements peuvent être reliés à du design actif, s'auto alimentent et ne nécessitent pas de raccordement électrique

EXEMPLES D'ÉQUIPEMENTS POUR LE CYCLE 4 ET SUPÉRIEUR



Vélos connectés distribués par Playgones



Vélos connectés distribués par Playgones

Une connectivité bluetooth pour faire la course entre amis en visualisant sur votre smartphone !

Les + : Selle réglable, chargeur smartphone, écran LCD auto-alimenté, support smartphone, affichage des calories, de la distance, de la vitesse et du temps d'exercice, 10 niveaux de difficulté réglables !

Tarif : à partir de 3500 € HT

Le vélo connecté vous propose un parcours sur lequel vous pouvez défier vos amis.

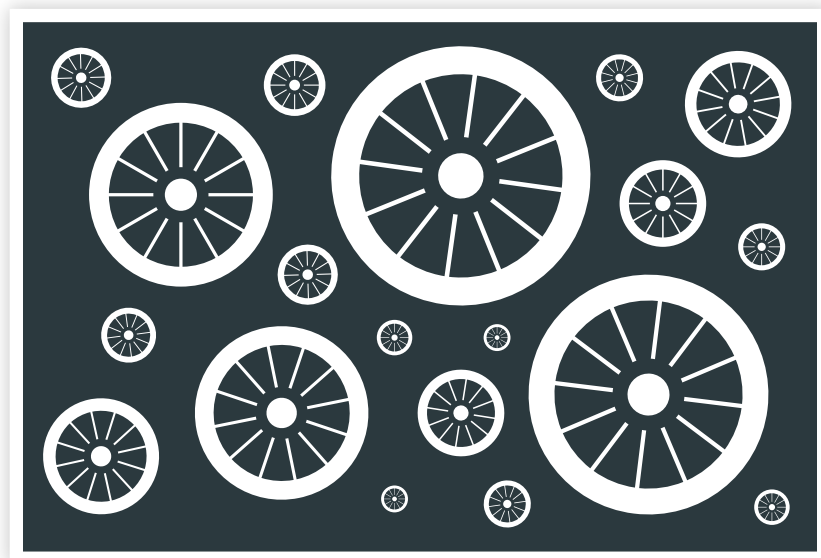
Objectif : Terminer le circuit en premier pour remporter la course.

Sur le panneau, vous retrouverez les indications suivantes pour maîtriser votre course : Longueur du parcours, distance parcourue, temps écoulé.

Tarif : à partir de 7000 € HT

AUTRES SITUATIONS DE DESIGN ACTIF

LES ENGRENAGES

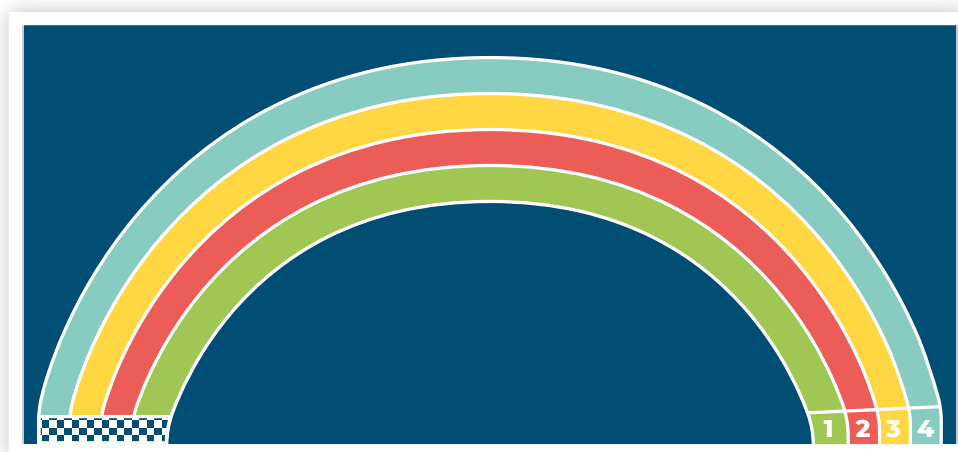


↔ 15m de large minimum x ↓ 10m de haut minimum | **Diamètres des roues possible** : 50cm, 1m, 1.5m, 2m, 2.5m, 3m

Objectif : Cheminer sans rouler sur les roues.

Mettre un point de départ et d'arrivée avec un plot, que l'éducateur peut déplacer au gré des séances.

LA COURSE ARC EN CIEL



↔ 20m minimum (Possibilité de faire en ligne droite, possibilité de faire varier le nombre de couloirs

Largeur du couloir : 50cm à 80cm de largeur

Objectif : Faire des confrontations. 1 couloir = 1 enfant et son vélo.

LE LABYRINTHE

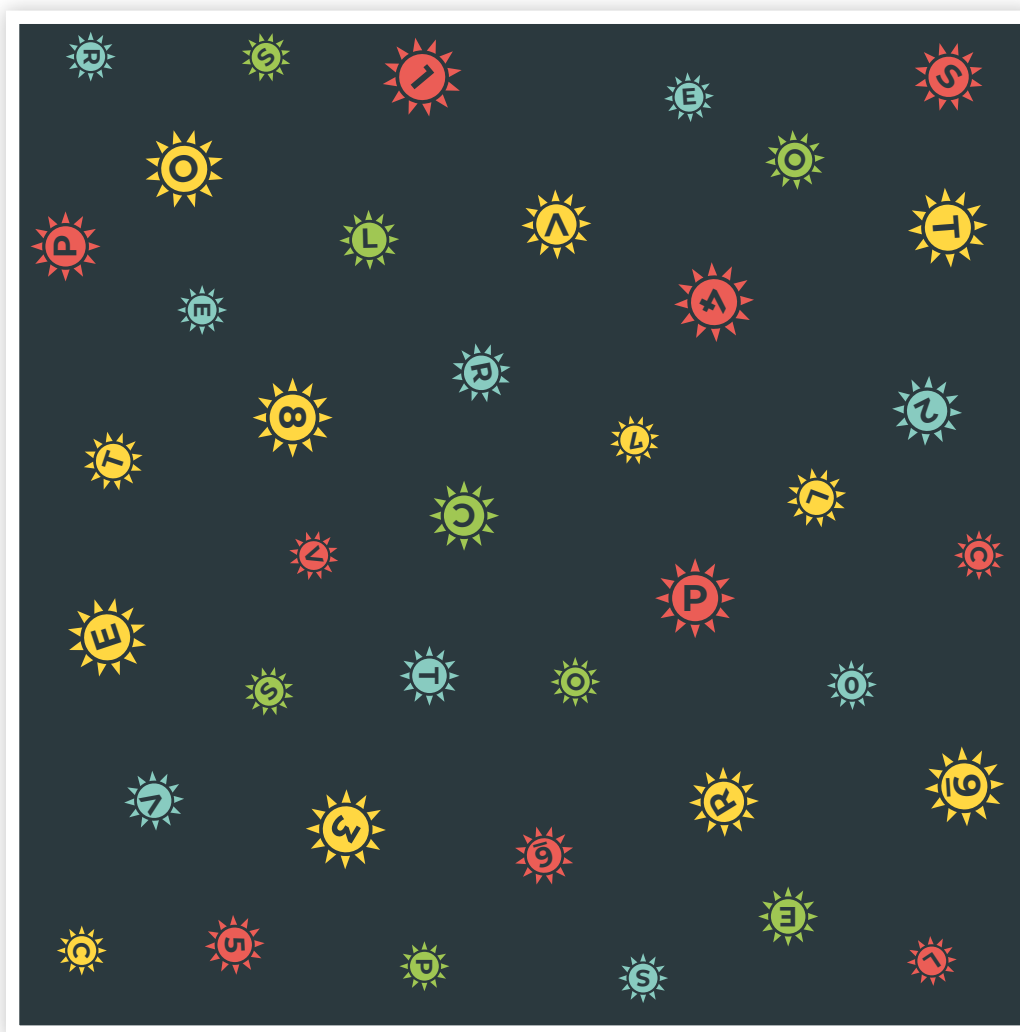


↔ Entre 10 et 20m | **Espace entre les points de départ** : 2 m minimum

Épaisseur des tracés : 30 cm à 50 cm | **Diamètre de la roue de vélo** : 1 m minimum

Objectif : Cheminer sur le tracé en restant sur le parcours délimité par la couleur.

LE CARRÉ / ROND MAGIQUE



↔ 10m de large minimum x ↓ 10m de haut minimum | La forme peut être carrée, ronde ou rectangulaire
Diamètres des soleils : 50cm à 80cm

Objectifs :

- ▶ Délimiter un espace de jeu
- ▶ Mettre en place des jeux

Exemples de jeux :

1. Faire évoluer les jeunes dans l'espace sans rouler sur les soleils. Si c'est le cas, l'enfant sort du jeu. Le gagnant est le dernier enfant encore en jeu.
2. Inciter les jeunes à rouler sur les soleils d'une couleur donnée.
3. Proposer une question simple de mathématique que l'enfant devra résoudre en roulant sur les chiffres de sa réponse.
Ex: "5+4 ?", l'enfant devra rouler sur le numéro 9
4. Indiquer un mot à l'enfant. Il devra relier les lettres qui sont dans les soleils pour former un mot.
Ex: "SPORT", l'enfant devra rouler sur le S, puis le P etc...

ÉQUIPEMENTS ADDITIONNELS

En complément du marquage au sol, le design actif peut intégrer des petits équipements fixes ou mobiles.

PROPOSITIONS D'ÉQUIPEMENTS (NON EXHAUSTIF)



Création Playgones



Création BikeSolutions



Création Cîmes Event

Tarifs :

- ▶ Simple bosse : à partir de 800 € HT ;
- ▶ Double bosse : à partir de 1600 € HT ;
- ▶ Tremplin : à partir de 900 € HT ;
- ▶ Virage relevé à 180° : à partir de 3000 € HT.

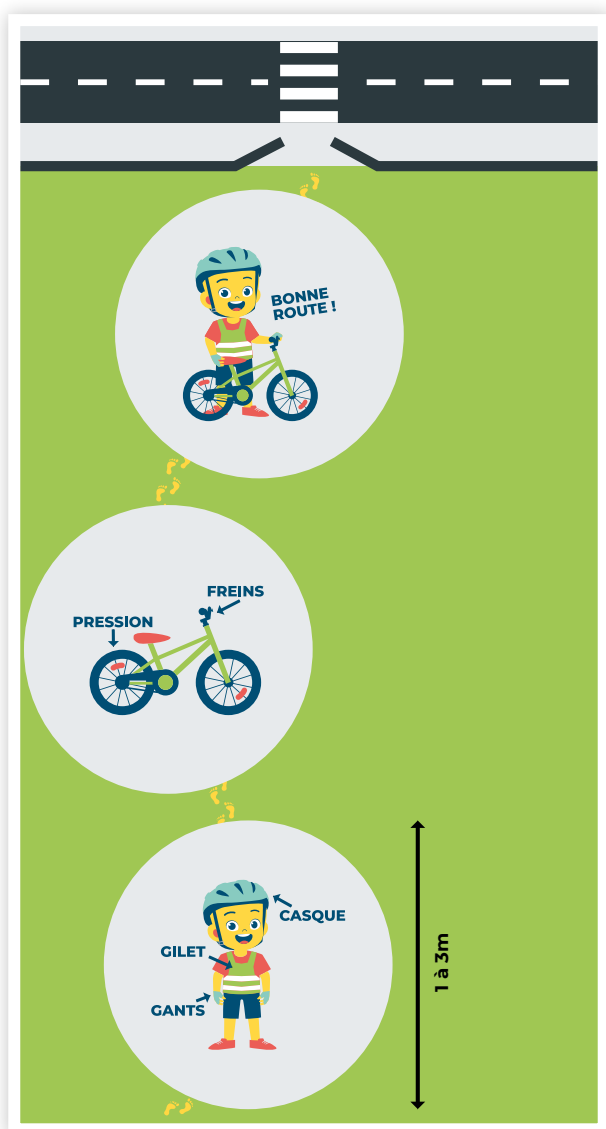
ÉQUIPEMENTS COMPLÉMENTAIRES

(NON ÉLIGIBLE AU PLAN "5 000 ÉQUIPEMENTS - GÉNÉRATION 2024")

LA SORTIE D'ÉCOLE

L'idée est d'inciter l'enfant à utiliser son vélo dans ses déplacements quotidiens. Cette proposition fait le lien entre les bloc 2 et 3 du savoir rouler a vélo (SRAV). Avant de sortir de l'école avec son vélo, l'enfant doit s'assurer d'avoir :

- ▶ Mis son casque, ses gants, et son gilet réfléchissant
- ▶ Vérifié que son vélo est bien gonflé
- ▶ Vérifié que les freins sont opérationnels
- ▶ Vérifié qu'il a ses lumières (ou catadioptres) et sa sonnette sur le vélo



↔ 5m à 8m x ↑ 10m de haut minimum | **Diamètres des illustrations** : 2m à 3m

Alternative : Possibilité de réaliser ce design actif sur un mur ou un panneau, en adaptant les dimensions.

Objectif : Inciter les enfants à utiliser leur vélo après l'école, en s'assurant qu'ils le font en toute sécurité.

LA STATION D'OUTILLAGE

La station d'outillage est un équipement pour effectuer les réparations, solutionner un ennui mécanique ou procéder à un réglage sur un vélo, un fauteuil roulant, une trottinette, etc. Cet équipement peut être complémentaire aux propositions de design actif.



Conception Clever Series

Tarif : à partir de 600 € HT



ASPECTS SECURITAIRES ET TECHNIQUES

LA SÉCURITÉ, UNE PRIORITÉ

ÉLÉMENTS DE MARQUAGE

Pour une bonne sécurité, l'adhérence de la peinture est primordiale. Plusieurs solutions sont possibles pour la réalisation de la peinture du design actif :

- ▶ Peinture d'accroche ;
- ▶ Vernis ;
- ▶ Sablage.

Les éléments de marquage au sol doivent se situer à 1 mètre minimum de tout obstacle ou environnement présentant un risque (mur, arbre, trottoir, banc, etc.).

ÉQUIPEMENTS

Les éléments de protections individuels, tel que le casque, sont obligatoires lors de la réalisation des situations d'exercices. Il est possible d'ajouter des plots pour varier les situations pédagogiques. Des éléments tels que des bosses ou des modules peuvent également apporter une plus-value.

MODULARITÉ

Il est possible de composer la cour d'école avec différents motifs au sol et des petits équipements de design actif.

APPROCHE BUDGÉTAIRE

Le tarif du marquage au sol du design actif varie en fonction de la surface de remplissage et du procédé de mise en oeuvre.

- ▶ Marquage peint : 10 à 25 € HT le m² ;
- ▶ Revêtement acrylique : 50 à 100 € HT le m² ;
- ▶ Marquage thermocollé (pour une surface de type marelle) : 200€ HT ;
- ▶ Marquage thermocollé (pour une surface de piste de course de 50 mètres) : 1 500€ HT.

RAPPEL DES CRITÈRES D'INTERVENTION DU PLAN 5000 ÉQUIPEMENTS - GÉNÉRATION 2024

- ▶ Types d'aménagement subventionnés : design actif sportif et équipements/matériels sportifs ;
- ▶ Demande de subvention à déposer par les collectivités, universités et établissement médico-sociaux publics ;
- ▶ Ouvert à tous les territoires avec une préférence aux Quartiers Prioritaires de la Ville ;
- ▶ Coût minimum des équipements/matériels sportifs : 500 € HT unitaire
- ▶ Demande de subvention minimale de 5000 € , plafond de subvention de 25000 € par école ;
- ▶ Taux de subvention jusqu'à 80% maximum.





Vélodrome National de Saint-Quentin en Yvelines
1 rue Laurent Fignon
78180 Montigny le Bretonneux
www.ffc.fr

Document piloté et réalisé par
Alexis CALLE (Chargé de développement des équipements de proximité)

En collaboration avec
Joaquim LOMBARD, Jérôme KRIER, et Jean-Charles ROMAGNY

Mars 2024

Contact
equipements@ffc.fr

Document élaboré avec la collaboration de

