

VELO ECOLE POUR ADULTES 2026 / 2027- Vélomotive

Savoirs et savoir-faire issues de diverses sources et du SRAV 1 à 3 - Ce document a pour objet d'aider le cycliste débutant à jalonner sa progression vers l'autonomie en sécurité en zone urbaine dans le respect du code de la route et de chaque usager

NOM : _____

Prénom : _____

V.04-26RF - 27 août 2026

Bloc 1 - Les débuts : Cocher si tu es en capacité de

☐	Trouver l' équilibre en « draisienne » (sans pédale)
☐	Etre à l'aise sur le vélo : savoir se mettre en position de confort et de sécurité sur le vélo, (hauteur de la selle, accès immédiat aux manettes de freins, de dérailleur et sonnette, vérifier que rien ne traîne, tendeurs, manches de vêtement, ...)
☐	Identifier et vérifier la présence des éléments de sécurité et visibilité (freins efficaces, gonflage des pneus, éclairage (Voir et être vu), catadioptrés, sonnette, au gré de chacun : écarteur, ...)
☐	Faire le point rubrique "Assurance" : vérifier pour vélo classique ou VAE, qu'elle est incluse au contrat "Habitation ou autre". Obligatoire pour vélo électrique (>25Km/h). Se renseigner pour vélo cargo.
☐	S'équiper en fonction de l'environnement (Casque, bonnet, Gilet fluo hors agglomération, froid, pluie, gel, soleil, ...)
☐	Aptitude à rouler à vélo sur zone protégée : s'élancer, pédaler, ralentir sans s'arrêter, tourner vers la droite et la gauche. S'arrêter sans perte d'équilibre, et sans hésitation, en anticipant le redémarrage. Démarrer assis ou debout, se lever de selle pour plus de puissance,
☐	Maîtriser une trajectoire , Etre capable de tourner à 90°, slalomer, freiner, rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10 mètres)
☐	Lever un bras (au moins cinq secondes) en maintenant sa trajectoire pour signaler un changement de direction, à droite comme à gauche
☐	Utiliser le dérailleur en fonction de sa vitesse, du relief, du chargement du vélo (retour de marché), de son énergie disponible, anticiper un changement de pignon avant une montée et le gérer progressivement en cours de montée. Adopter une vitesse respectueuse des autres , des plus fragiles. Etre toujours prêt à freiner rapidement.
☐	Rouler en côte sans zigzaguer ; Au besoin, pied à terre, pousser le vélo (Rue Thiers, Jehan de Bazvalan (ciné Garenne vers plateau), Cadoudal, ...)
☐	Identifier les pièges possibles : portières = rouler à 1m des portières mains sur les freins, Le poids lourd qui recule, caniveau et bordures de trottoirs, rails de tram = les franchir sans risque si possible proche perpendiculaire (pas en ciseau) ; jantes humides, animaux , et aussi, soleil de face, sous-bois obscur, chutes de branches, ...
☐	à compléter en groupe ?

Bloc 2 et 3 : Circulation sur zone protégée et en ville - Etre capable de :

☐	Se positionner à droite sur la chaussée en évitant le risque du « coup de pédale »,
☐	Prendre sa place, s'imposer s'il n'y a pas la place d'un dépassement sûr (ou rendre possible le dépassement par la voiture à un mètre du cycliste en ville, (1,5m hors agglomération))
☐	Code de la route, prudence et courtoisie doivent faire bon ménage (chacun veillera à actualiser ses connaissances en matière de signalisation)
☐	Equiper son vélo en fonction de l'usage (sacoques, porte bagage, panier, siège enfant avec repose-pieds, sangles, compteur, antivol, ...) Un enfant installé sur siège ou remorque doit porter le casque (homologué CE)
☐	Stationner son vélo sur emplacements autorisés (pas sur les trottoirs). préférer les arceaux aux "pincettes" qui peuvent voiler les roues
☐	Doser la confiance en soi , et garder en tête la vulnérabilité possible du cycliste, (angles morts, glissades, obstacles imprévisibles, (piétons, animaux, ..) trop de confiance nuit à sa propre sécurité, ...
☐	Se positionner dans un rond-point , rappel du code de la route et des aménagements de voiries et panneaux récents : Points abordés en situation de sortie urbaine
☐	Utiliser les sas aux feux tricolores
☐	Identifier aux intersections les panneaux tourne à droite ou tout droit, (M12) s'ils existent.
☐	Veiller aux double-sens-vélo possibles en zone 30 à sens unique voiture (30 Km/h)
☐	Zone 20 : Priorité piéton (le plus vulnérable) - Espace de partage ; ne pas hésiter sur le "Pied à terre"
☐	Capter des informations en roulant, feux tricolores, panneaux, intensité de circulation, gabarits des véhicules, ...
	Savoir communiquer pour informer les autres usagers de la route de son intention :
☐	o de changer de direction (précautions, l'ouïe, regarder en arrière, rétroviseur seulement en bonus)
☐	o de s'arrêter
☐	Rouler en groupe ne confère pas une sécurité collective . Chacun assure à sa propre sécurité, et veille à respecter celle des autres. (jamais plus de deux de front, et se rabattre au besoin selon la circulation)
☐	Savoir rouler en autonomie, ET y prendre du plaisir, en respectant le code de la route, en adaptant son déplacement aux autres usagers de la route et de la rue
☐	Divers ?