

RINGRING BIKE SQUAD

EXERCICES

MOTS MÊLÉS

LE VÉLO



T	R	A	N	S	M	I	S	S	I	O	N	A	B	C	D
A	M	W	Q	G	Y	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
B	C	D	E	F	G	E	P	A	B	C	D	E	F	G	H
E	C	L	A	I	R	A	G	E	H	I	J	K	L	M	N
T	U	V	W	X	Y	W	S	O	N	N	E	T	T	E	P
H	X	N	D	T	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	O
R	O	U	E	S	T	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	I
B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	G
R	S	T	U	V	F	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	N
P	I	J	K	L	R	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	E
N	Y	Z	A	R	E	F	L	E	C	T	E	U	R	S	E
E	O	P	Q	R	I	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B	S
U	E	F	G	H	N	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
S	U	V	W	X	S	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I
X	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	G	U	I	D	O	N

FREINS
GUIDON
POIGNÉES

SONNETTE
ÉCLAIRAGE
RÉFLECTEURS

PNEUS
ROUES
TRANSMISSION





PAQUET PÉDAGOGIQUE



Un vélo sûr:

Paquet pédagogique 3e et 4e année
Qu'est-ce qu'un vélo sûr ?

1. Introduction
2. Toi et ton vélo dans la circulation
3. 7 vérifications pour un vélo sûr
4. Application : penser comme un contrôleur de vélo !
5. Étiquettes de vélo
6. Exercice : réfléchir et décider



Introduction :

Les élèves de la 3e et 4e année font déjà souvent du vélo de manière autonome. Ils connaissent les bases, mais ne s'arrêtent pas toujours sur une question cruciale : “Mon vélo est-il vraiment sûr ?”

Dans ce cours, les élèves apprennent non seulement à reconnaître ce qu'est un vélo sûr, mais surtout à comprendre pourquoi c'est important et à penser comme de vrais contrôleurs de vélo.

Durée : ± 20 minutes

Forme de travail : classique, interactif

Toi et ton vélo dans la circulation

"Savais-tu qu'en Belgique, plus d'un élève sur 3 vient à l'école à vélo ?"

"Cela représente donc énormément de vélos... chaque jour."

"Mais chaque année, des milliers d'accidents se produisent avec des cyclistes."

"Et fait marquant, de nombreux accidents se produisent aussi parce que quelque chose ne va pas sur le vélo lui-même."



Question :

"Qu'est-ce qui te semble le plus dangereux... une circulation dense ou un vélo qui n'est pas en ordre ?"

L'essentiel :

Tu peux parfaitement respecter les règles... mais si ton vélo ne fonctionne pas, tu es encore en danger. C'est pourquoi rouler en sécurité commence... par ton vélo.



7 vérifications pour un vélo sûr

"Aujourd'hui, tu vas penser comme de vrais contrôleurs de vélo." Nous allons passer en revue les 7 éléments les plus importants. Non pas pour simplement les connaître, mais pour les comprendre vraiment.



Check 1: Les freins - peux-tu t'arrêter à temps ?

Question: "Imagine : quelqu'un traverse soudainement. Que dois-tu pouvoir faire ?"

→ (s'arrêter)

Un vélo sûr a deux freins : un à l'avant et un à l'arrière. Ces freins doivent réagir rapidement et être efficaces.

Concrètement: Si tu peux tirer le levier de frein complètement jusqu'au guidon, tes freins ne fonctionnent pas bien.

Cela peut signifier :

- que les patins de frein sont usés
- ou que le frein doit être réglé

À retenir: Un frein qui ne fonctionne pas bien, tu t'en aperçois... quand il est trop tard.



Check 2: Le guidon et les poignées - as-tu le contrôle ?

Ton guidon détermine où tu vas et t'aide aussi à garder l'équilibre. C'est pourquoi il doit être bien fixé, être droit par rapport à la roue et pouvoir tourner facilement.

Ce qui peut mal tourner :

- un guidon lâche
- un guidon qui tourne difficilement

Les poignées sont tout aussi importantes : elles doivent être bien fixées et ne doivent pas tourner ni glisser.

À retenir : Si tu n'as pas le contrôle de ton guidon, tu n'as pas le contrôle de ton vélo.



Check 3: La sonnette - peux-tu avertir les autres ?

Une sonnette est obligatoire sur chaque vélo.

Elle doit :

- être audible de loin
- être facilement accessible avec le pouce.

Pourquoi c'est important ? Tu utilises ta sonnette pour avertir les autres : les piétons et les autres cyclistes.

À retenir : Ne pas être vu, c'est dangereux... mais ne pas être entendu aussi.





Check 4: Les lumières - vois-tu bien et es-tu vu ?

L'éclairage du vélo est obligatoire : dans l'obscurité, par mauvaise visibilité (pluie, brouillard...).

Concrètement :

- avant : lumière blanche ou jaune
- arrière : lumière rouge

Les lumières peuvent clignoter, mais doivent surtout être bien visibles.

Important à expliquer :

- tu dois pouvoir voir où tu roules
- les autres doivent te voir à temps

Attention :

- une veste ou un cartable ne doit pas couvrir le feu arrière
- la lumière doit être dirigée vers l'avant, sans éblouir les autres

À retenir : Sans lumière, tu es presque invisible dans l'obscurité.



Check 5: Les réflecteurs - es-tu visible de tous côtés ?

Les réflecteurs ne produisent pas de lumière eux-mêmes. Ils réfléchissent la lumière, par exemple celle des voitures. C'est pourquoi ils sont essentiels pour être vus.

Où les réflecteurs doivent-ils se trouver ?

- avant : blanc
- arrière : rouge
- pédales : orange
- roues (côté) : réflecteurs orange ou bandes réfléchissantes

À retenir :

Tu dois être visible non seulement de l'avant et de l'arrière... mais aussi de côté. C'est pourquoi les réflecteurs dans les roues sont si importants.



Exemple concret : Une voiture qui arrive de côté te voit surtout grâce à ces réflecteurs.



Check 6: Les pneus - as-tu de l'adhérence sur la route ?

Tes pneus assurent l'adhérence et le contrôle.

Deux choses importantes :

1. Pression des pneus

- les pneus doivent être suffisamment gonflés
- des pneus mous rendent le vélo plus difficile à manoeuvrer
- tu diriges moins bien et tu freines moins efficacement

2. Profil du pneu

- un bon pneu a des rainures
- elles assurent une bonne adhérence

Que se passe-t-il si le profil est usé ?

- le pneu devient lisse
- tu glisses plus facilement

À retenir : De bons pneus = plus de contrôle, surtout dans les virages et par temps humide.





Check 7: Les roues et la chaîne - tout tourne-t-il bien ?

Roues :

- doivent tourner droit
- ne doivent pas osciller

Une roue qui oscille est moins stable, rend le freinage plus difficile.

Chaîne :

- doit être propre
- doit être graissée (avec de l'huile)

Si ce n'est pas le cas :

- le vélo fait du bruit (craquements, grincements)
- il devient plus difficile de pédaler

À retenir : Un vélo qui ne tourne pas bien n'est pas fiable.

Récapitulatif Ring Ring!

Un vélo sûr

-  s'arrête bien
-  dirige bien
-  est bien audible
-  est bien visible
-  a de l'adhérence
-  roule bien

Exercice : réfléchir et décider

Tu vois un vélo avec :

- de bons freins
- de bons pneus
- l'éclairage du vélo
- pas de sonnette
- et pas de réflecteurs

Question : "Partirais-tu avec ce vélo ?"

Laissez les élèves choisir ET expliquer pourquoi.

Objectif : apprendre à évaluer les priorités

Dans le dossier de téléchargement, vous trouverez également un exercice que les élèves peuvent réaliser en classe ou emporter à la maison.

Application : penser comme un contrôleur de vélo !

Ring Ring Bike Squad a effectué le contrôle !

Les élèves observent les vélos avec une étiquette.

Questions :

- Pourquoi ce vélo a-t-il une étiquette bleue ou jaune ?
- Qu'est-ce qui te semble bon ?
- Qu'est-ce qui pourrait être mieux ?

Objectif : apprendre à observer et à comprendre

Étiquettes de vélo

""Après le contrôle du vélo, ton vélo reçoit une étiquette."

Bleu signifie : "Ton vélo est en ordre. Bravo !"

Jaune signifie : "Ton vélo a besoin d'un peu de soin."

Une étiquette jaune n'est pas une faute, mais un signal.



Que faire ?

- en parler avec un adulte à la maison
- scanner le QR code pour trouver des conseils et vérifier le vélo avec un adulte



PRÉSENTATION

UN VÉLO SÛR



RINGRING
BIKE  SQUAD

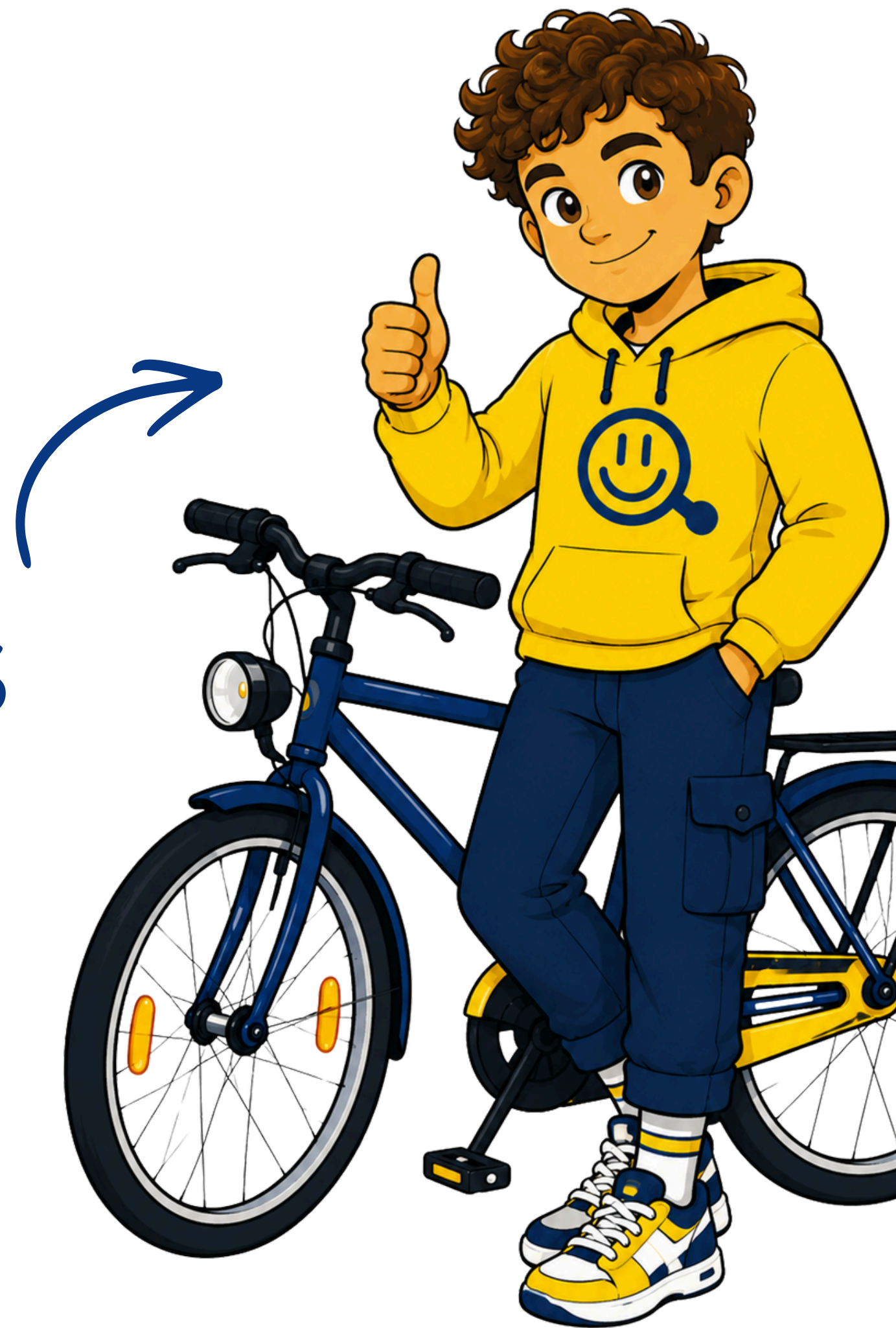
Qu'est-ce qui te
semble le plus
dangereux....?







Contrôleurs de vélo





7 vérifications

RING RING BIKE CHECK

☑ EN ORDRE
☒ PAS EN ORDRE

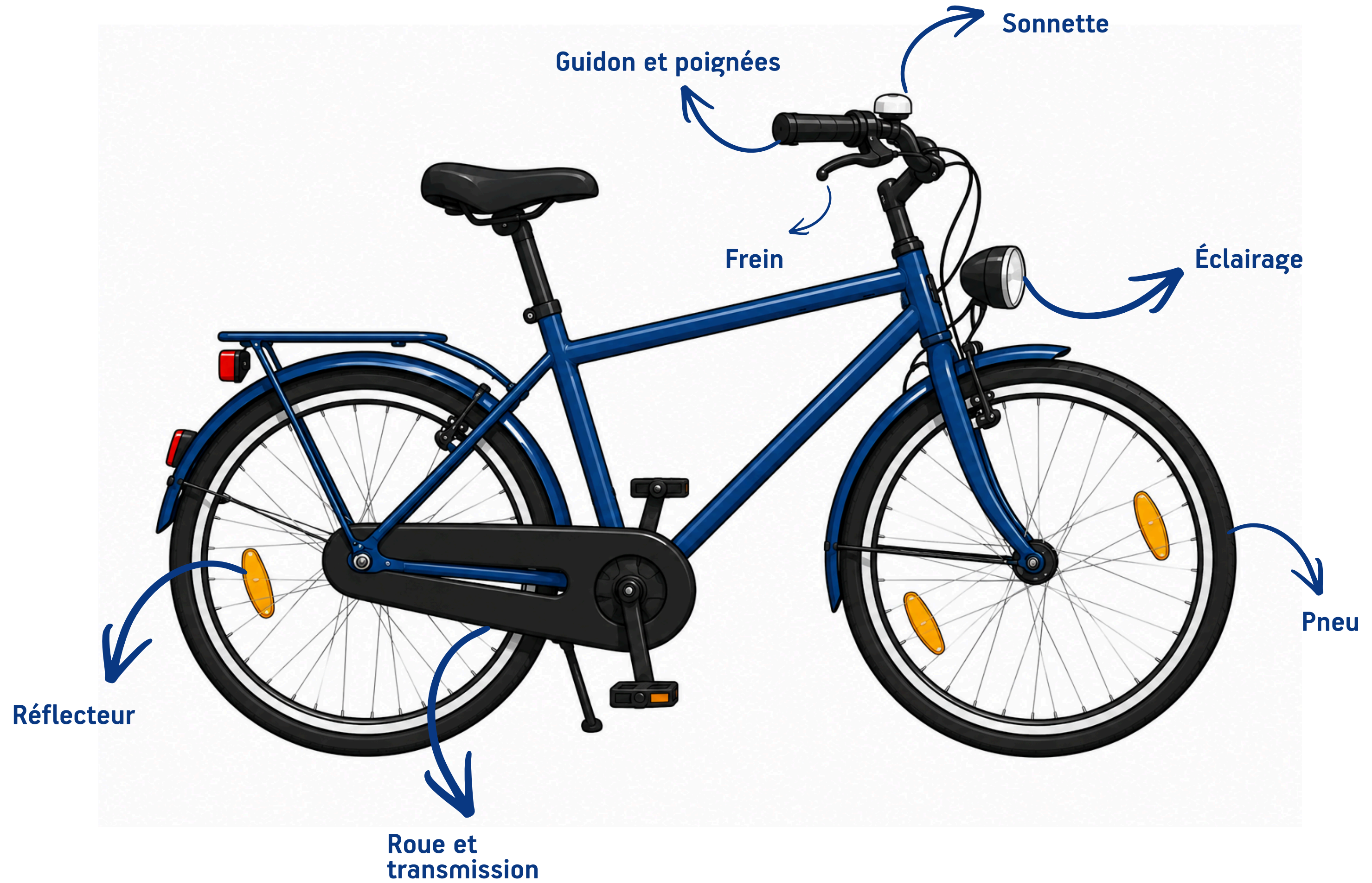
1. FREINS
2. GUIDON ET POIGNÉES
3. SONNETTE
4. ÉCLAIRAGE
5. RÉFLECTEURS
6. PNEUS
7. ROUES ET TRANSMISSION

SCANNE LE QR CODE ET REMETS TON VÉLO SAFE À 100%

RINGRING BIKE SQUAD

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION







Check 1

RINGRING BIKE CHECK

✓ EN ORDRE
✗ PAS EN ORDRE

1 FREINS

GUIDON ET POIGNÉES

SONNETTE

ÉCLAIRAGE

RÉFLECTEURS

PNEUS

ROUES ET TRANSMISSION

SCANNE LE QR CODE ET REMETS TON VÉLO SAFE À 100%

RINGRING BIKE SQUAD

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION



un à l'avant et un à l'arrière



Réagir rapidement



Être efficaces



Peux-tu tirer le levier de frein complètement jusqu'au guidon ?

Check 2

RINGRING BIKE CHECK

✓ EN ORDRE
✗ PAS EN ORDRE

 FREINS _____

 GUIDON ET POIGNÉES _____

 SONNETTE _____

 ÉCLAIRAGE _____

 RÉFLECTEURS _____

 PNEUS _____

 ROUES ET TRANSMISSION _____

 SCANNE LE
QR CODE ET
REMETS TON VÉLO
SAFE À 100%

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION

Guidon et poignées



Tout est bien fixé



Est droit par rapport à la roue



Tourne facilement



Avoir le contrôle de ton vélo



Check 3

RINGRING BIKE CHECK

✓ EN ORDRE
✗ PAS EN ORDRE

☐ FREINS

☐ GUIDON ET POIGNÉES

☒ 3 SONNETTE

☐ ÉCLAIRAGE

☐ RÉFLECTEURS

☐ PNEUS

☐ ROUES ET TRANSMISSION

SCANNE LE QR CODE ET REMETS TON VÉLO SAFE À 100%

RINGRING BIKE SQUAD

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION



Sonnette



Est audible de loin



Est facilement accessible avec le pouce



Avertir les autres

Check 4

RINGRING BIKE CHECK

✓ EN ORDRE
✗ PAS EN ORDRE

 FREINS _____

 GUIDON ET POIGNÉES _____

 SONNETTE _____

 ÉCLAIRAGE _____

 RÉFLECTEURS _____

 PNEUS _____

 ROUES ET TRANSMISSION _____

 SCANNE LE
QR CODE ET
REMETS TON VÉLO
SAFE À 100%

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION



Éclairage



Obligatoire



Avant : lumière blanche ou jaune



Arrière : lumière rouge



Tu dois pouvoir voir où tu roules



Check 5

RINGRING BIKE CHECK

✓ EN ORDRE
✗ PAS EN ORDRE

☐ FREINS

☐ GUIDON ET POIGNÉES

☐ SONNETTE

☐ ÉCLAIRAGE

☒ 5 RÉFLECTEURS

☐ PNEUS

☐ ROUES ET TRANSMISSION

SCANNE LE QR CODE ET REMETS TON VÉLO SAFE À 100%

RINGRING BIKE SQUAD

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION



Réflecteur



Avant, arrière, pédales , roues



Es-tu visible de tous côtés ?

Check 6

RINGRING BIKE CHECK

☑ EN ORDRE
☒ PAS EN ORDRE

 FREINS _____

 GUIDON ET POIGNÉES _____

 SONNETTE _____

 ÉCLAIRAGE _____

 RÉFLECTEURS _____

 PNEUS _____

 ROUES ET TRANSMISSION _____

 SCANNE LE
QR CODE ET
REMETS TON VÉLO
SAFE À 100%

**RINGRING
BIKE
SQUAD** 

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION



Pneu



Pression des pneus → gonflés



Profil du pneu → a des rainures



Plus de contrôle dans les virages et par temps humide



Check 7

RINGRING BIKE CHECK

✓ EN ORDRE

✗ PAS EN ORDRE



FREINS



GUIDON ET POIGNÉES



SONNETTE



ÉCLAIRAGE



RÉFLECTEURS



PNEUS



ROUES ET TRANSMISSION



SCANNE LE
QR CODE ET
REMETS TON VÉLO
SAFE À 100%

RINGRING
BIKE SQUAD

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION



Roue et
transmission



Doivent tourner droit



**Chaîne doit être propre et
graissée**



Tout tourne-t-il bien ?

Un vélo sûr



S'arrête bien



Est bien visible



Dirige bien



A de l'adhérence



Est bien audible



Roule bien

Partirais-tu
avec ce vélo







**Vous êtes
maintenant
de véritables
contrôleurs
du vélo !**



TON
VÉLO
EST EN
ORDRE





**TON VÉLO
DEMANDE
DES
SOINS**



RING RING BIKE CHECK

✓ EN ORDRE

✗ PAS EN ORDRE



FREINS



GUIDON ET POIGNÉES



SONNETTE



ÉCLAIRAGE



RÉFLECTEURS



PNEUS



ROUES ET TRANSMISSION



SCANNE LE
QR CODE ET
REMETS TON VÉLO
SAFE À 100%

RINGRING
BIKE
SQUAD

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION

RING RING BIKE CHECK

VOTRE VÉLO EST
EN PARFAIT ÉTAT



FREINS



GUIDON ET POIGNÉES



SONNETTE



ÉCLAIRAGE



RÉFLECTEURS



PNEUS



ROUES ET TRANSMISSION



SCANNEZ
POUR PLUS
D'INFORMATIONS

RINGRING
BIKE
SQUAD

WWW.TOURING.BE/FR/RINGRING/REPARATION

UN VÉLO SÛR



RINGRING
BIKE  SQUAD