



PAQUET PÉDAGOGIQUE



Un vélo sûr:

Paquet pédagogique 5e et 6e année
Qu'est-ce qu'un vélo sûr ?

1. Introduction
2. Le vélo en Belgique
3. 7 vérifications pour un vélo sûr
4. Application : Analyse
5. Lien pratique : Ring Ring Bike Squad
6. Étiquettes de vélo



Introduction :

Ce paquet pédagogique est développé pour les élèves de la 5e / 6e année (10-12 ans).

À cet âge, les élèves sont de plus en plus souvent des usagers de la route autonomes. Ils font du vélo seuls, parcourent de plus longues distances et prennent plus de décisions dans la circulation.

C'est pourquoi la mise au point évolue :
du savoir → vers la compréhension → vers la prise de responsabilité.

Ce cours part de la réalité et de données en Belgique et aide les élèves à penser comme de vrais contrôleurs de vélo.

Durée : ± 20 minutes

Forme de travail : collectif, interactif

Le vélo en Belgique

Commencer avec des chiffres concrets :

- "En Belgique, plus de 8 000 cyclistes sont blessés chaque année dans la circulation."
- "Les cyclistes représentent environ une victime de la circulation sur 5."

"Et encore quelque chose de frappant : une partie des accidents de vélo se produit sans voiture."



Question : "Comment est-ce possible selon toi?"

Laissez les élèves réagir.

Orientez vers :

- glisser
- perdre le contrôle
- problème technique

Ajoutez : Certains accidents peuvent aussi être liés à

- de mauvais freins
- des pneus insuffisamment gonflés
- une mauvaise visibilité (pas de lumière ou de réflecteurs).

Encore un chiffre pour le rendre personnel : "En Belgique, environ un enfant sur 3 va à l'école à vélo en moyenne."



Question :

"Cela signifie... combien de vélos y a-t-il sur la route chaque matin ?"

→ *laissez-les estimer*

→ *en Flandre, une moyenne de 73 700 cyclistes par jour (2025), adultes compris*

L'essentiel :

Tu peux parfaitement respecter les règles... mais si ton vélo n'est pas en ordre, tu es encore en danger. C'est pourquoi rouler en sécurité ne commence pas sur la route... mais avec ton vélo.

"Un vélo qui n'est pas en ordre peut être dangereux, même dans une rue calme."



7 vérifications pour un vélo sûr

"Aujourd'hui, nous ne regardons pas en tant qu'enfants... mais en tant que vrai expert du vélo." Nous allons passer en revue les 7 éléments les plus importants. Non pas simplement pour les connaître, mais pour les comprendre vraiment.



Check 1: Les freins - contrôle sur la vitesse

Un vélo doit pouvoir s'arrêter vite et efficacement.

Que contrôler ?

- deux freins (avant et arrière)
- réaction rapide

Signal d'un problème :

- le levier de frein touche presque le guidon

Conséquence :

- distance de freinage plus longue
- danger en cas d'arrêt brusque

À retenir : Pouvoir s'arrêter rapidement = contrôle sur ta sécurité.



Check 2: Le guidon et les poignées - contrôle sur la direction

Question :

"Qui a déjà fait du vélo sans les mains ? ...

Et si ton guidon est lâche ?"

Ton guidon détermine ta direction et ta stabilité.

Contrôle :

- est-il droit ?
- est-il fixé ?
- tourne-t-il facilement ?

Poignées :

- doivent être bien fixées
- ne doivent pas tourner

Risque :

- perte de contrôle → chute



Check 3: La sonnette - communication dans la circulation

Question : "Tu vois quelqu'un avec des écouteurs... ta sonnette sert-elle encore à quelque chose ?"

Une sonnette est obligatoire et essentielle pour la communication dans la circulation.

Contrôle :

- audible de loin
- accessible sans lâcher le guidon

À retenir : Dans la circulation, il faut aussi communiquer. Tu dois te faire comprendre clairement.





Check 4: Les lumières - visibilité et anticipation

L'éclairage est obligatoire en Belgique dans l'obscurité ou lorsque la visibilité est réduite.

Utilisation correcte :

- avant : lumière blanc/jaune
- arrière : lumière rouge

Important :

- une lumière suffisamment puissante
- correctement dirigée vers l'avant
- non obstruée (pas cachée)

A retenir : Voir ET être vu détermine si les autres peuvent réagir.



Check 5: Les réflecteurs - visibilité passive

Imagine : tu traverses une rue dans l'obscurité et une voiture arrive de côté... que voit-elle en premier ? (pas tes lumières)

Les réflecteurs fonctionnent sans pile. Ils réfléchissent la lumière des autres véhicules. Endroits obligatoires :

- avant : catadioptr blanc
- arrière : catadioptr rouge
- pédales : catadioptr orange
- roues : catadioptr orange ou bandes réfléchissantes

Crucial : être visible de côté

À retenir : Une voiture te voit souvent d'abord par réflexion, pas grâce à ta lumière.



Check 6: Les pneus - adhérence et contrôle

Pression des pneus :

- suffisamment gonflés → meilleur contrôle du vélo
- trop mous → plus difficile à diriger et à freiner

Profil :

- des rainures nécessaires pour l'adhérence
- usé = risque de glissement

À retenir : L'adhérence détermine la qualité de tes réactions dans les virages et par temps de pluie.



Check 7: Les roues et la chaîne - stabilité et efficacité

Roues :

- tournent droit
- pas de jeu ni d'oscillation

Chaîne :

- propre
- graissée

Problèmes :

- bruit
- il devient plus difficile de pédaler

À retenir : Un vélo qui ne tourne pas bien réduit le contrôle et la sécurité des cyclistes.

Récapitulatif Ring Ring!

Un vélo sûr vous donne :

-  le contrôle
-  la visibilité
-  la stabilité
-  la confiance

Application : analyse

“Ton ami(e) (*nommez un élève*) part à vélo, mais ce vélo a :

- pas de bons freins
- seulement un phare avant
- pas de réflecteurs dans les roues
- pas de sonnette.

Est-ce sûr ? Si tu ne pouvais résoudre que deux choses, lesquelles choisirais-tu ?

Laissez les élèves argumenter.

Ils choisiront souvent :

- la lumière (*"parce que c'est obligatoire"*)
- la sonnette (*"pour avertir les autres"*).

Mais tu veux qu'ils commencent à réfléchir en termes de risques et de conséquences.

À retenir - Résumé clairement :

Priorité 1 : Freins

- Sans freins = pas de contrôle
- → danger direct pour soi et les autres

Priorité 2 : Visibilité (penser lumière + réflexion ensemble)

- Seulement un phare avant = tu vois, mais tu n'es pas bien vu
- → Les réflecteurs assurent la visibilité de côté

Sonnette = importante, mais moins cruciale que le contrôle et la visibilité

Conclure avec : "Mais... en fait, c'est un peu une question piège."

Car : Un vélo sûr, ce n'est pas choisir ce qui est important... c'est veiller à ce que tout soit en ordre.

Lien pratique : Ring Ring Bike Squad

Nous allons contrôler les vélos ensemble.

Questions :

- Comprends-tu pourquoi ton vélo a reçu une couleur ?
- Qu'est-ce que tu vérifierais en premier avant de partir à vélo ?
- Quelle vérification ne vas-tu certainement plus oublier ?

Étiquettes de vélo

Bleu : le vélo est en ordre

Jaune : le vélo nécessite une intervention

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

Via le QR code, ils obtiennent à la maison des conseils concrets pour résoudre les problèmes.

Message clé : Un bon cycliste ne suit pas seulement les règles... mais veille aussi à ce que son vélo soit en ordre.





PRÉSENTATION

UN VÉLO SÛR



RINGRING
BIKE  SQUAD

**+ de 8 000
cyclistes sont
blessés chaque
année en Belgique**



une partie des
accidents de
vélo se produit
sans 





Experts du vélo





7 vérifications

RING RING BIKE CHECK

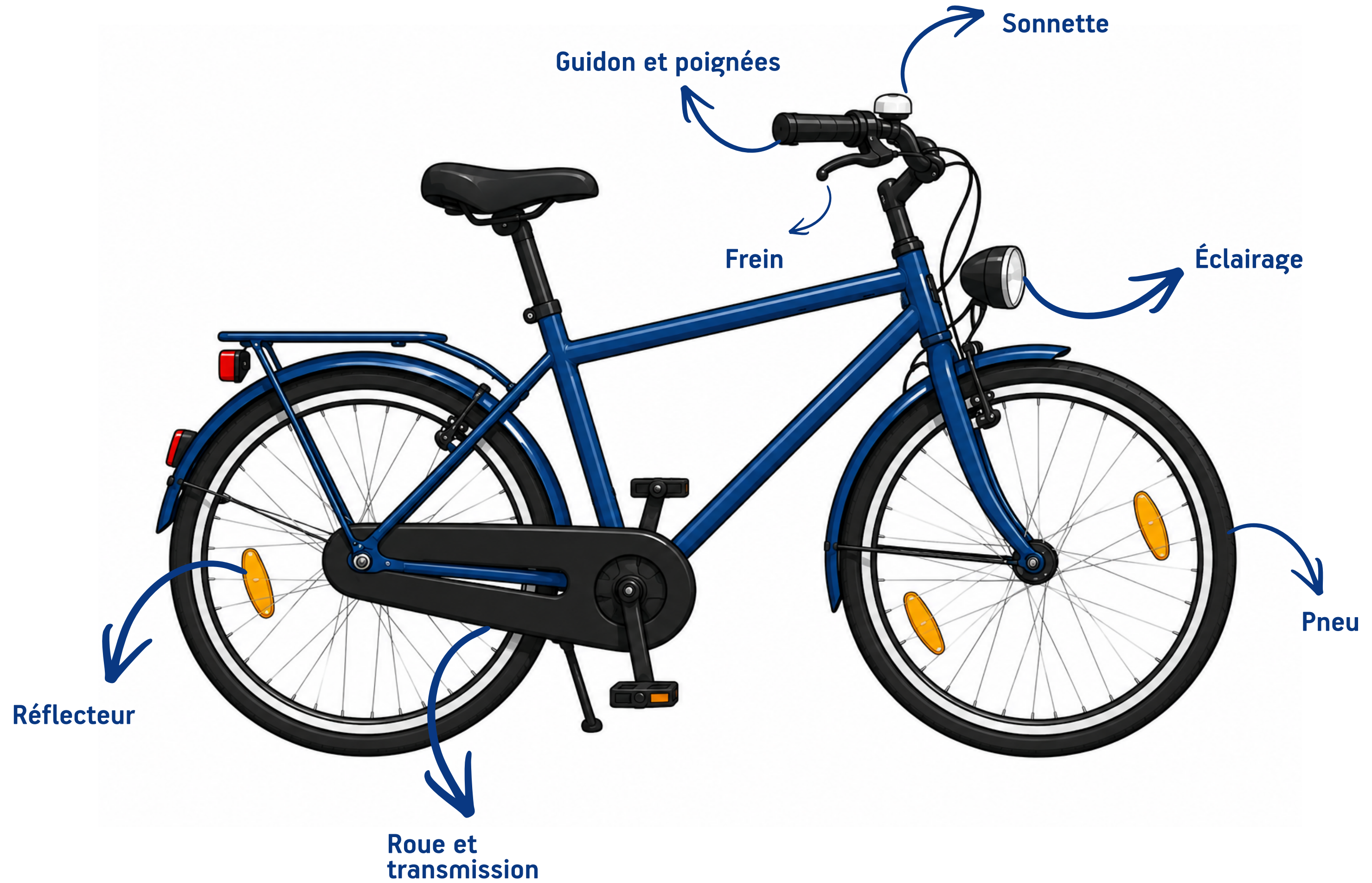
☑ EN ORDRE
☒ PAS EN ORDRE

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

☒ 2 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



Est audible de loin



Est facilement accessible avec le pouce



Communiquer



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



Suffisamment puissante & correctement dirigée vers l'avant



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

☒ 6 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



Profil du pneu



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 vous donne ;



Le contrôle



La stabilité



La visibilité



La confiance





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