

GÉNIVÉLO

Cahier d'exercices



Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026.

ISBN : 978-2-555-03337-5 (Imprimé)

ISBN : 978-2-555-03338-2 (PDF)

© Société de l'assurance automobile du Québec

Table des matières

Exercice 1 — Les vérifications à vélo	4
--	---

Exercice 2 — Recherche et trouve	5
---	---

Exercice 3 — Panneaux de signalisation	6
---	---

Exercice 4 — Mots croisés	7
----------------------------------	---

Exercice 5 — Compréhension de texte	8
--	---

Pour les parents — Génivélo... à la maison!	14
--	----

Solutions des exercices	15
--------------------------------	----

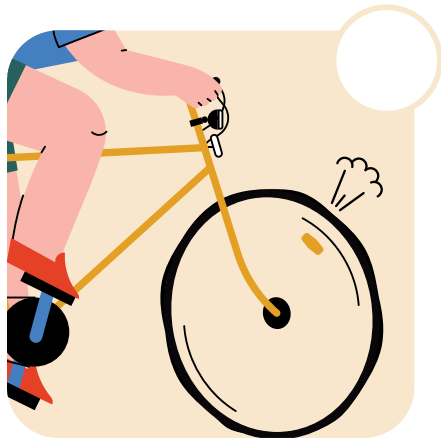


Exercice 1

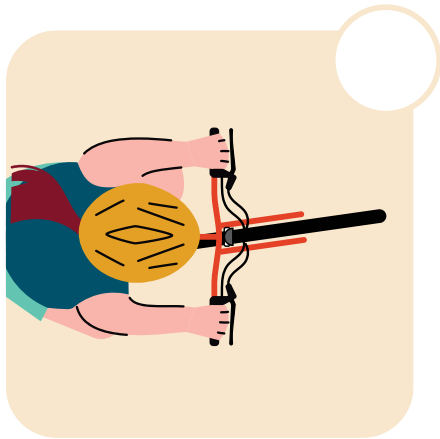
Les vérifications à vélo

I THÈMES : ÉQUIPEMENTS ET VÉRIFICATIONS MÉCANIQUES

Indique par un crochet les illustrations qui montrent qu'une vérification a été faite sur le vélo. Si les vérifications n'ont pas été bien faites avant le départ, écris sur la ligne ce qui aurait dû être fait.



1. Vérification des pneus



2. Ajustement du guidon



3. Ajustement de la selle



4. Vérification des freins



5. Vérification des équipements de visibilité



6. Ajustement du casque

Exercice 2

Cherche et trouve

**THÈMES : RECONNAISSANCE DU RISQUE, RÈGLES DE CIRCULATION
ET SIGNALISATION**

Dans l'illustration ci-dessous, cinq situations peuvent être dangereuses pour un cycliste. Es-tu capable de toutes les repérer et de les encadrer ?



Exercice 3

Panneaux de signalisation

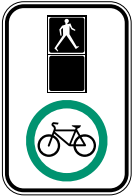
| THÈME : SIGNALISATION

Associe chaque panneau de signalisation à sa description.



Sais-tu ce qu'est un usager de la route vulnérable ?

C'est un usager qui n'est pas protégé, parce qu'il ne se trouve pas dans une automobile. Par exemple, pensons aux piétons et aux cyclistes.



1



2



3



4



5



6



7



8

A

Ce panneau t'indique que tu dois t'immobiliser pour laisser passer un piéton. Tu dois toujours porter attention à cet usager, car il est plus exposé aux dangers de la route.

B

Ce panneau est installé aux intersections. Lorsque tu le rencontres, tu dois faire un arrêt complet. Les usagers passent selon leur ordre d'arrivée : tu dois céder le passage à celui qui arrive avant toi, mais le piéton a toujours la priorité.

C

Ce panneau t'informe que tu as l'obligation de descendre et de marcher à côté de ton vélo. Il est possible que tu le rencontres, par exemple, lorsqu'il y a des travaux de construction sur la route et que tu dois passer sur le trottoir.

D

Lorsque tu croises ce panneau, cela t'informe que les piétons et les cyclistes circulent ensemble, comme sur une piste cyclable. Tu dois donc être encore plus prudent, car tu partages la voie avec les piétons.

E

Ce panneau t'oblige à traverser une intersection au feu pour piétons plutôt qu'aux feux de circulation.

F

Lorsque tu rencontres ce panneau, tu dois circuler dans le sens indiqué par la flèche.

G

Ce panneau t'indique que la voie est interdite aux vélos.

H

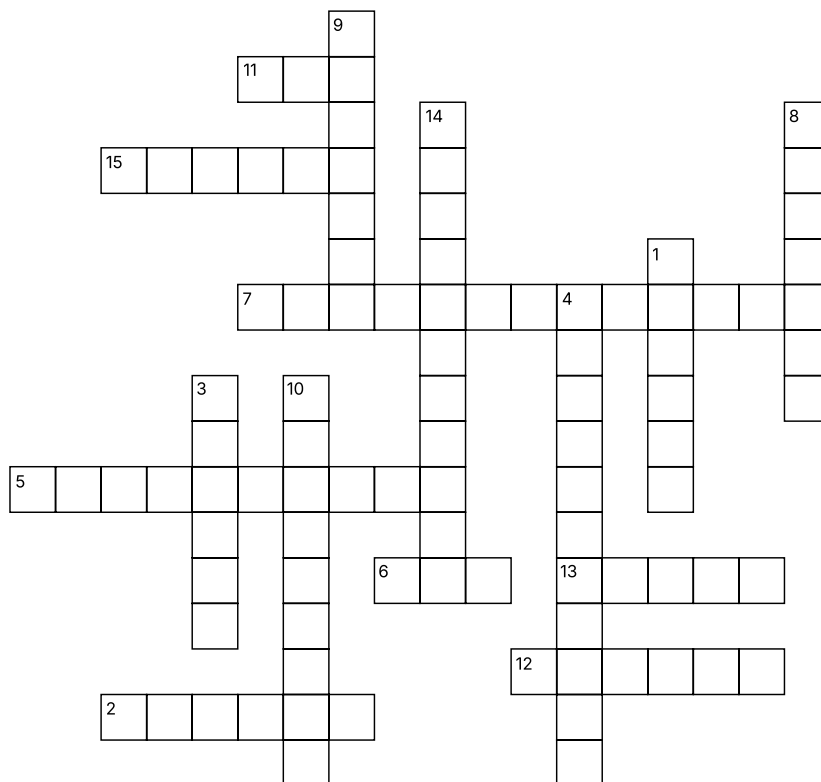
Ce panneau signifie l'obligation de céder le passage. Son symbole est également présent sur un autre panneau que tu as déjà vu.

Exercice 4

Mots croisés

THÈMES : RECONNAISSANCE DES RISQUES, SIGNALISATION ET RÈGLES DE CIRCULATION, ÉQUIPEMENTS ET VÉRIFICATIONS MÉCANIQUES

Trouve les réponses aux énoncés ci-dessous et complète les cases vis-à-vis chaque numéro.



1. Équipement de protection essentiel pour la sécurité à vélo.
2. Ils permettent d'être visible la nuit. La bicyclette doit en être munie pour circuler à la tombée du jour.
3. Système très utile pour ralentir et arrêter son vélo en toute sécurité.
4. Geste utilisé pour indiquer aux autres usagers la direction que l'on va prendre.
5. Élément réfléchissant la lumière. Il permet d'être vu.
6. Abréviation du code qui comprend l'ensemble des règles à respecter pour circuler sur la route de manière sécuritaire.
7. Voie réservée aux cyclistes pour rouler en toute sécurité.
8. On le rencontre sur le bord de la route. Il indique les règles à suivre.
9. Usagers de la route auxquels il faut toujours accorder la priorité.
10. Action qui permet de prévoir les risques possibles.
11. Unité de mesure permettant de connaître la pression à laquelle il faut gonfler ses pneus.
12. Il est parfois nécessaire de le tenir à une seule main pour signifier ses intentions aux autres.
13. Sa hauteur est bien ajustée si la jambe est complètement dépliée lorsque le talon est posé sur la pédale.
14. Il y en a autour de tous les véhicules. Ce sont les endroits où il est impossible pour le conducteur de voir.
15. Avant une sortie, il est toujours plus prudent de le planifier.

Exercice 5

Compréhension de texte

Lire des textes variés.

4^e ANNÉE DU PRIMAIRE – UNE PLANÈTE ET SES CYCLISTES

Les transports produisent presque la moitié des gaz à effet de serre au Québec. Pour réduire notre impact environnemental et ainsi diminuer les conséquences des changements climatiques, le transport actif, dont le vélo, est l'une des solutions les plus efficaces. En effet, l'énergie nécessaire à ces déplacements provient d'une source d'énergie renouvelable : tes muscles. De plus, les déplacements à vélo permettent d'améliorer la qualité de l'air. Ils contribuent aussi à rendre les rues plus calmes et plus sûres, ce qui améliore le confort dans les quartiers, les rendant plus accueillants et agréables. Ses habitants peuvent ainsi profiter d'une meilleure vie de quartier. Puis, il comprend de nombreux bienfaits pour ta santé physique et celle de ton cerveau, car l'activité physique améliore ton bien-être et régule ton humeur.

Savais-tu que sur de courtes distances, à savoir moins de 5 kilomètres, le vélo est tellement efficace qu'il est souvent plus rapide que l'automobile ? Il est donc une bonne solution de rechange aux déplacements en voiture. Alors, inutile de demander à tes parents de te reconduire chez un ami ! Après avoir demandé la permission à un adulte, prends ton vélo, ça ira plus vite.



Sources :

1. Gouvernement du Québec (2025). Réduire les GES en transport [quebec.ca].
2. Vélo Québec, Observatoire du vélo [observatoire.velo.qc.ca].
3. Vélo Québec, La Route verte [routeverte.com].
4. Ville de Montréal, 2024, Vélo et pistes cyclables [montreal.ca].
5. Centre des mémoires montréalaises, 2017, Montréal ville cyclable, hier et aujourd'hui [ville.montreal.qc.ca/memoiresdesmontrealais].
6. Lachaussée, Catherine (2022). Les fascinants débuts du vélo au Québec [ici.radio-canada.ca].
7. Brown, Forrest (2023). 10 of the best cities in the world to see while riding a bicycle [cnn.com].

QUESTIONS DE COMPRÉHENSION DE TEXTE :

1. Peux-tu nommer quatre moyens de transport qui produisent des gaz à effet de serre ?

2. Selon le texte, pourquoi le vélo est-il une solution efficace pour réduire notre impact environnemental ? Trouve deux éléments de réponse dans le texte.

3. Que veut dire « transport actif » ?

4. Quel autre mode de déplacement actif, utilisé par presque tout le monde, tous les jours, peux-tu nommer ?

5. Quels sont les bienfaits de l'utilisation du vélo pour les quartiers ?

6. Selon le texte, quels avantages le vélo apporte-t-il à ta santé ?

7. Question personnelle : Que ferais-tu pour rendre ta ville ou ton quartier plus accueillant pour les cyclistes ?

8. Question bonus : Dans le texte, il est mentionné que les transports produisent presque la moitié des gaz à effet de serre. À quel pourcentage peut-on associer la moitié ?

5^e ANNÉE DU PRIMAIRE – QUÉBEC, UNE PROVINCE CYCLABLE

Savais-tu que le Québec est le champion du vélo au Canada? En effet, c'est la province canadienne où la pratique du vélo est la plus répandue. Plus de 4,5 millions de Québécois ont fait du vélo en 2020. Cela représente plus de la moitié des adultes et 87 % des enfants.

Au Québec, le vélo est non seulement un loisir et une activité physique, mais il est aussi un moyen de transport à part entière et même un moyen de voyager! En effet, le Québec est aussi traversé par le plus grand réseau cyclable en Amérique du Nord. Il s'agit de la Route verte. Elle s'étend de Montréal à Québec, en passant par l'Abitibi et le Lac-Saint-Jean, la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine. Cette véloroute unique couvre aujourd'hui une énorme distance, comparable à l'étendue du Canada d'est en ouest (plus de 5 400 km). Elle a d'ailleurs été nommée la plus belle route cyclable au monde en 2008. As-tu déjà aperçu le panneau annonçant sa présence?

Enfin, que dire de notre métropole, Montréal? À la fin des années 1970, on y a aménagé les premières pistes cyclables modernes, alors qu'il n'y avait presque aucun endroit sécuritaire pour circuler auparavant. Montréal est aujourd'hui considérée comme l'une des meilleures villes cyclables au monde. Beaucoup de chemin a été parcouru... à vélo. En effet, la ville compte, à elle seule, plus de 1 000 km de voies cyclables. C'est comme si tu faisais la route entre Montréal et Percé en voiture. C'est impressionnant, n'est-ce pas?



QUESTIONS DE COMPRÉHENSION DE TEXTE :

1. Comment se nomme le plus grand réseau cyclable en Amérique du Nord ?

2. À quoi compare-t-on la distance de ce réseau cyclable ?

3. Quel pourcentage des adultes ont fait du vélo en 2020 ?

4. Combien de mètres mesure la véloroute ?

5. Que veut dire l'expression « beaucoup de chemin a été parcouru... à vélo » ?

6. Quelle utilité peut-on donner au vélo dans la vie de tous les jours ?

7. Question personnelle : Est-ce que tu aimerais faire un long voyage à vélo ? Si oui, pourquoi, et si non, pourquoi pas ?

8. Question personnelle : Quel changement pourrait améliorer la sécurité des déplacements à vélo dans ton quartier ?



Activité complémentaire : Dessine une affiche pour encourager les gens à faire du vélo dans ta ville.

6^e ANNÉE DU PRIMAIRE – ET AU QUÉBEC...

Le 27 octobre 1868, au pied du Château Frontenac, à Québec, a eu lieu la première démonstration publique d'un vélocipède (le nom donné aux vélos à l'époque) en sol québécois. Plus abordable que la calèche et propulsé par l'énergie musculaire, le vélocipède à pédales est rapide, mais aussi pratique, car il permet de couvrir d'importantes distances rapidement. Il est d'abord fait en fer forgé et, plus tard, on le fabrique en acier. Il est très lourd, mais aussi fragile, car il peut se briser facilement. On est très loin des vélos super légers et résistants faits de carbone et d'aluminium que l'on retrouve aujourd'hui. La démonstration du vélocipède provoque la curiosité d'un océan à l'autre. À l'époque, on pense qu'il va révolutionner les façons de se déplacer, si bien qu'à peine 30 ans plus tard, le premier club de cyclisme canadien est fondé à Montréal. Les bases du vélo sont désormais solides au Québec ; il devient partie intégrante de la culture québécoise.

En 1974, c'est au tour des premiers Championnats du monde de cyclisme de se dérouler sur le célèbre mont Royal à Montréal. C'est la première fois qu'ils sont organisés ailleurs qu'en Europe. Depuis ce temps, la pratique du vélo ne cesse de gagner en popularité.

Puis, plusieurs athlètes ont marqué l'histoire du cyclisme au Québec, dont Magdeleine Vallières Mill. C'est une championne du monde de cyclisme sur route en 2025. Bien avant cela, la Québécoise Louise Armaindo, considérée comme la première sportive professionnelle du Canada, a été championne du monde de grand bi, un autre type de vélocipède. Celui-ci était muni d'une gigantesque roue à l'avant et d'une beaucoup plus petite à l'arrière. En installant une roue aussi grande à l'avant, cela permettait d'augmenter la vitesse, car à chaque tour de roue, on couvre une plus grande distance.

Parmi les autres sportifs marquants, on trouve Hugo Houle, premier Québécois à remporter une étape au célèbre Tour de France, en 2022. Il y a aussi Gervais Rioux, champion cycliste et membre de l'équipe olympique canadienne durant les années 1980. Finalement, on ne peut passer sous silence la carrière de cycliste et celle d'homme d'affaires de Louis Garneau. D'abord champion canadien en 1978, il a ensuite participé aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1984, avant de créer son entreprise de fabrication de vêtements de vélo et d'y consacrer son temps. Il a aussi fondé plusieurs équipes de cyclisme sur route pour développer ce sport au Québec. Plusieurs grands cyclistes sont d'ailleurs issus de ses programmes de développement.



QUESTIONS DE COMPRÉHENSION DE TEXTE :

1. Quel événement a marqué le monde du cyclisme en 1974 ?

2. Comment Louis Garneau a-t-il contribué au développement du cyclisme au Québec ?

3. Pourquoi le vélocipède était-il considéré comme pratique et rapide à l'époque ?

4. Dans quelle province du Canada se sont déroulés les premiers Championnats du monde de cyclisme ?

5. Nomme deux autres cyclistes québécois importants mentionnés dans le texte et leurs exploits.

6. Pourquoi installait-on une roue d'un aussi grand périmètre à l'avant du grand bi ?

7. Quelles sont les propriétés des matériaux utilisés dans la fabrication des vélos modernes ?

8. Dans le texte, il est écrit que le vélocipède est plus abordable que la calèche. Que veut-on dire exactement ?

9. Question personnelle : Si tu pouvais poser une question à l'un des cyclistes mentionnés, quelle serait-elle ?

Pour les parents

Génivélo... à la maison !

Pour apprendre à circuler à vélo avec prudence, rien de mieux que la pratique ! Consultez le site Web de la Société de l'assurance automobile du Québec avant de prendre la route avec votre enfant. Vous y trouverez une foule d'informations pour vous accompagner dans votre enseignement du vélo, notamment :

- la vérification de l'état général du vélo : gonfler les pneus, ajuster la selle et vérifier les freins ;
- l'ajustement du casque ;
- les règles de circulation ;
- les priorités de passage aux intersections, où les usagers de la route se croisent ;
- l'identification des risques (attention aux portières qui s'ouvrent et aux angles morts autour des véhicules!) ;
- le code gestuel pour signaler ses intentions.

Montrez le bon exemple

N'oubliez pas que votre enfant apprend en vous imitant.
La meilleure façon de leur apprendre les comportements sécuritaires à vélo, c'est de les mettre vous-même en pratique !



saaq.gouv.qc.ca/genivelo

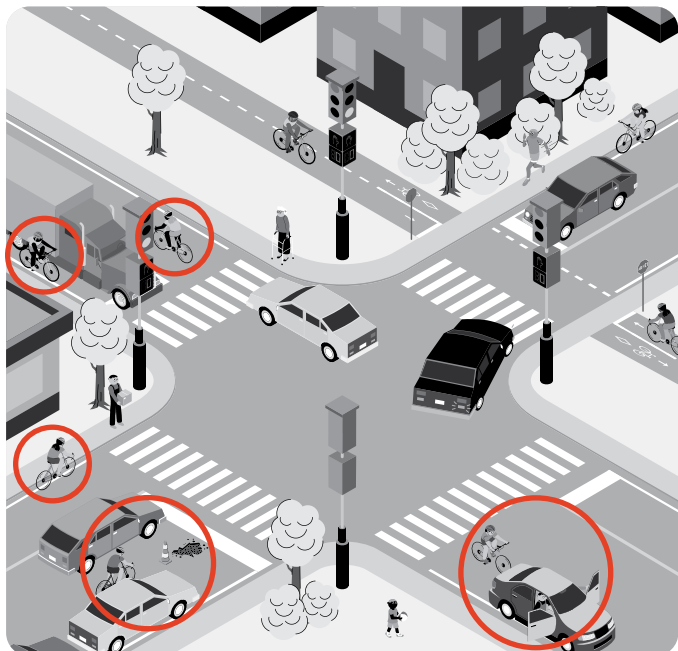


Solutions des exercices

EXERCICE 1

1. Vérifie que tes pneus sont bien gonflés.
2. Vérifie l'alignement du guidon.
3. La vérification a bien été faite.
4. Vérifie que tes freins fonctionnent bien.
5. La vérification a bien été faite.
6. Vérifie que ton casque est bien ajusté sur ta tête.

EXERCICE 2



EXERCICE 3

1. E
2. F
3. D
4. C
5. A
6. B
7. H
8. G

EXERCICE 4

1. Casque
2. Phares
3. Freins
4. Code gestuel
5. Réflecteur
6. CSR
7. Piste cyclable
8. Panneau
9. Piétons
10. Anticiper
11. PSI
12. Guidon
13. Selle
14. Angles morts
15. Trajet

EXERCICE 5

4^e année du primaire – Une planète et ses cyclistes

1. Automobile, train, avion, bateau, motocyclette, etc.
2. L'énergie nécessaire aux déplacements est renouvelable et les déplacements à vélo permettent d'améliorer la qualité de l'air.
3. Il s'agit d'un mode de déplacement lors duquel c'est l'énergie de la personne qui permet le mouvement.
4. La marche.
5. Des quartiers plus sécuritaires et accueillants.
6. Des bienfaits pour ta santé physique et celle de ton cerveau.
8. 50 %

5^e année du primaire – Québec, une province cyclable

1. La Route verte.
2. À l'étendue du Canada d'est en ouest.
3. Plus de 50 %.
4. 5 400 000 (cinq millions quatre cent mille) mètres.
5. L'expression « beaucoup de chemin a été parcouru » signifie que les choses ont changé, qu'un grand progrès a été réalisé.
6. Il peut être un mode de transport.

6^e année du primaire – Et au Québec...

1. Les Championnats du monde de cyclisme.
2. La création d'équipes de cyclisme sur route.
3. Parce qu'il était abordable et permettait de couvrir de bonnes distances avec rapidité.
4. La province de Québec.
5. Hugo Houle : premier Québécois à remporter une étape du Tour de France; Magdeleine Vallières Mill : championne du monde de cyclisme; Louise Armaïndo : championne du monde de grand bi; Louis Garneau : cycliste canadien, olympien et homme d'affaires soutenant le développement du cyclisme; Gervais Rioux : champion cycliste et olympien canadien.
6. Pour atteindre une vitesse plus importante.
7. Leur légèreté et leur résistance.
8. On veut dire qu'il est plus facile de s'en procurer un, qu'il coûte moins cher.

GÉNIVÉLO

Société de l'assurance
automobile

Québec

Avec vous,
au cœur de votre sécurité

104097 C-7146-2 (26-05)