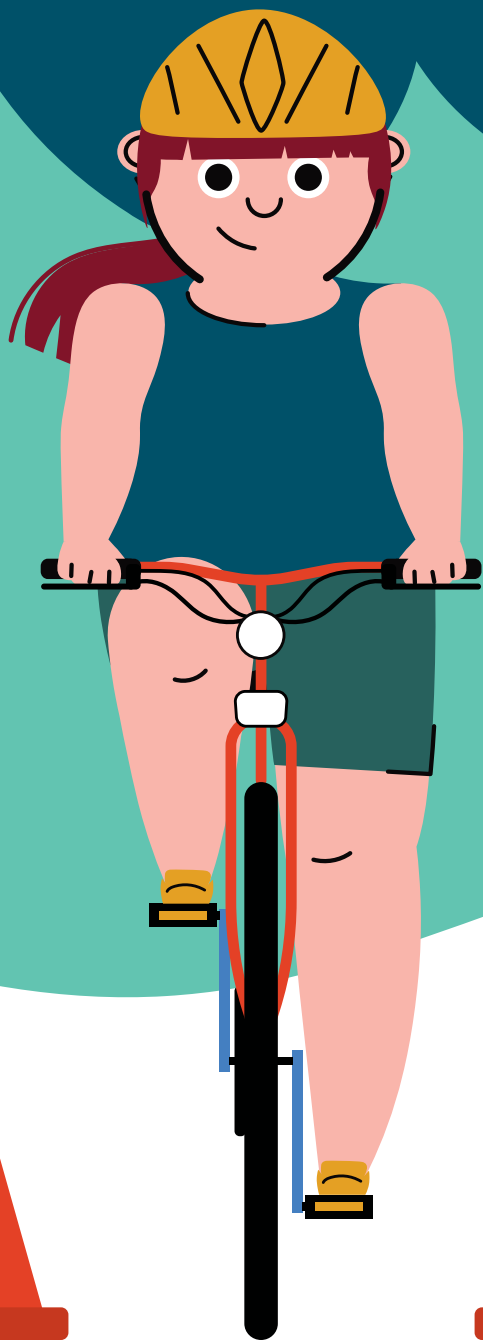


GÉNIVÉLO

Activités pratiques



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

ISBN : 978-2-555-03419-8 (PDF)

© Société de l'assurance automobile du Québec

Présentation et objectifs

Afin de développer les compétences de l'apprenti cycliste, Génivélo propose différents parcours à aménager. Faciles à installer et nécessitant peu de matériel, ces exercices s'adaptent à divers environnements (gymnase, cour d'école, etc.).

Ils permettent aux jeunes de mettre en pratique les notions du guide tout en développant leur agilité et leur confiance à vélo.

L'objectif est de travailler l'équilibre, le freinage, les virages et l'observation de l'environnement.

Matériel requis

Prévoir une vingtaine de petits cônes pour délimiter les parcours. Utiliser, au besoin, des pastilles ou de la craie comme solution de remplacement. Si le matériel est suffisant, regrouper les parcours pour former un circuit en boucle. Les enfants pourront ainsi enchaîner les exercices en continu et cela réduira le temps d'attente.

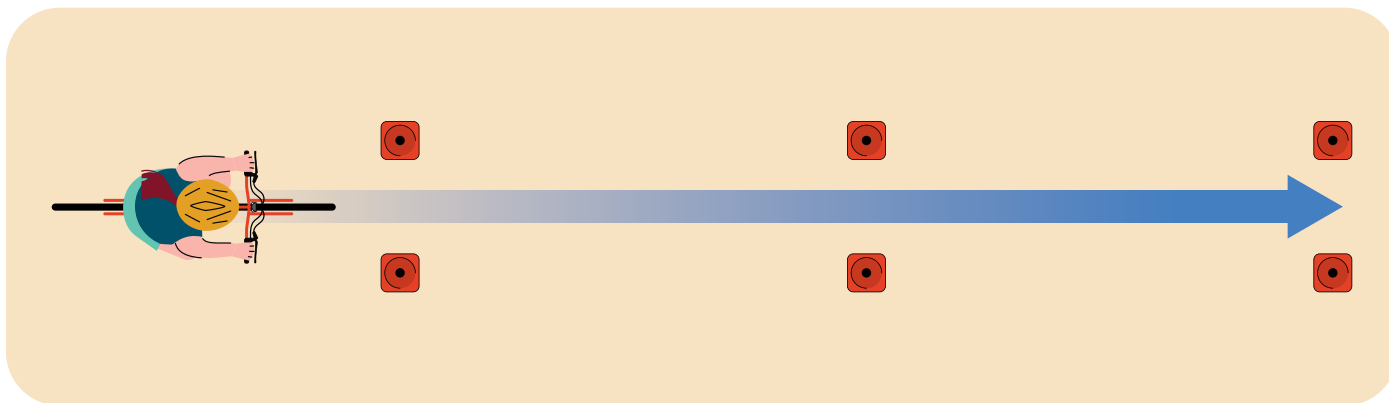


1. Le ralenti

Pratiquer l'équilibre à très basse vitesse

Sur ce parcours, les participants doivent traverser le corridor, un à la suite de l'autre, le plus lentement possible.

Rouler très lentement en ligne droite est un excellent exercice pour travailler l'équilibre à vélo. À basse vitesse, le vélo est moins stable, ce qui oblige le cycliste à utiliser davantage son corps pour se maintenir en équilibre. L'exercice devient plus exigeant physiquement, mais plus bénéfique en ce qui concerne les habiletés du jeune sur un vélo.



COMPÉTENCE À DÉVELOPPER

→ Maintenir son équilibre afin d'avoir une bonne maîtrise de son vélo, d'être capable de le manœuvrer habilement et de s'adapter rapidement, si cela s'avère nécessaire.

CONSIGNES D'INSTALLATION

- Disposer au moins trois paires de cônes à égale distance de 0,5 mètre pour former un corridor.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, rapprocher les cônes. Plus les cônes sont près les uns des autres, plus l'exercice est difficile, car l'espace pour maintenir l'équilibre est réduit.

CONSIGNES POUR LES ENFANTS

- Rouler à très basse vitesse, en ligne droite, entre les cônes, sans poser les pieds au sol.
- Garder la tête bien haute et regarder au loin.
- Utiliser le frein arrière et les pédales, en même temps et par petits coups, pour contrôler la vitesse.

CONSIGNE POUR L'ANIMATEUR

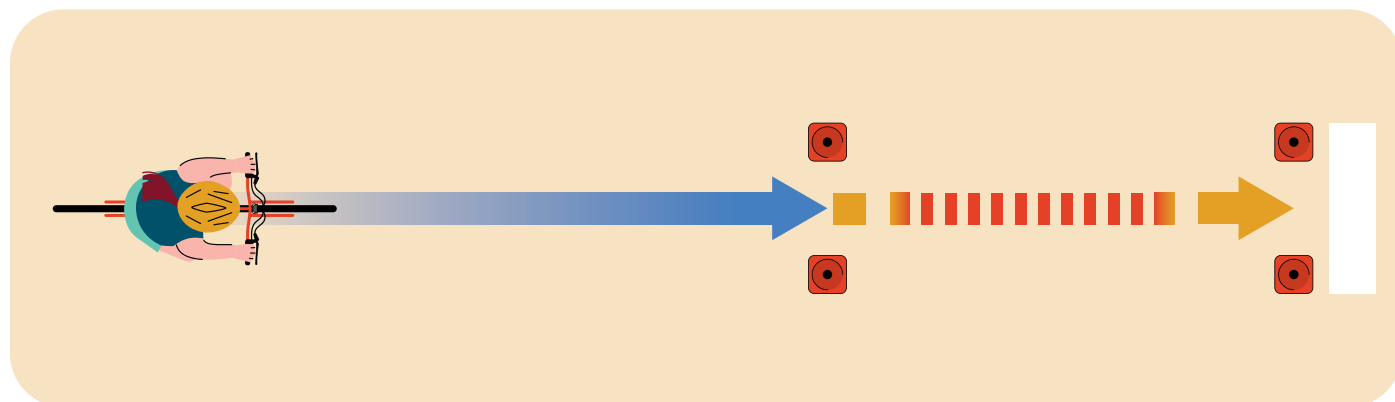
- Varier l'exercice en demandant aux participants de signaler leurs intentions avec le code gestuel tout en continuant de rouler au ralenti. Vérifier au préalable leur aisance à rouler avec une seule main sur le guidon.

2. L'arrêt complet

Pratiquer le freinage

Sur ce parcours, le participant doit pratiquer un freinage rapide sur une distance déterminée en utilisant les deux mains, sans bloquer les roues. L'objectif est de réduire suffisamment sa vitesse tout en conservant le contrôle du vélo, afin de s'immobiliser.

Le freinage est une composante centrale de la pratique du vélo qu'il faut maîtriser pour assurer sa sécurité et agir efficacement en cas de nécessité.



COMPÉTENCE À DÉVELOPPER

→ Développer et maîtriser le réflexe de freiner avec les deux mains.

CONSIGNES D'INSTALLATION

- Placer deux paires de cônes : la première pour indiquer le début du freinage et la seconde pour marquer la zone d'arrêt (une ligne peut être tracée à la craie).
- Pour débiter, installer les cônes à une distance de trois mètres.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, réduire la distance entre les cônes.

CONSIGNES POUR LES ENFANTS

- Pédaler jusqu'à atteindre la vitesse demandée.
- Garder la tête haute et regarder devant.
- Cesser de pédaler avant la zone de freinage.
- Ajuster la pression sur les manettes de freins pour s'arrêter à la ligne d'arrêt. Pour s'habituer, commencer à appliquer graduellement une pression sur les deux manettes de freins dès la première paire de cônes.

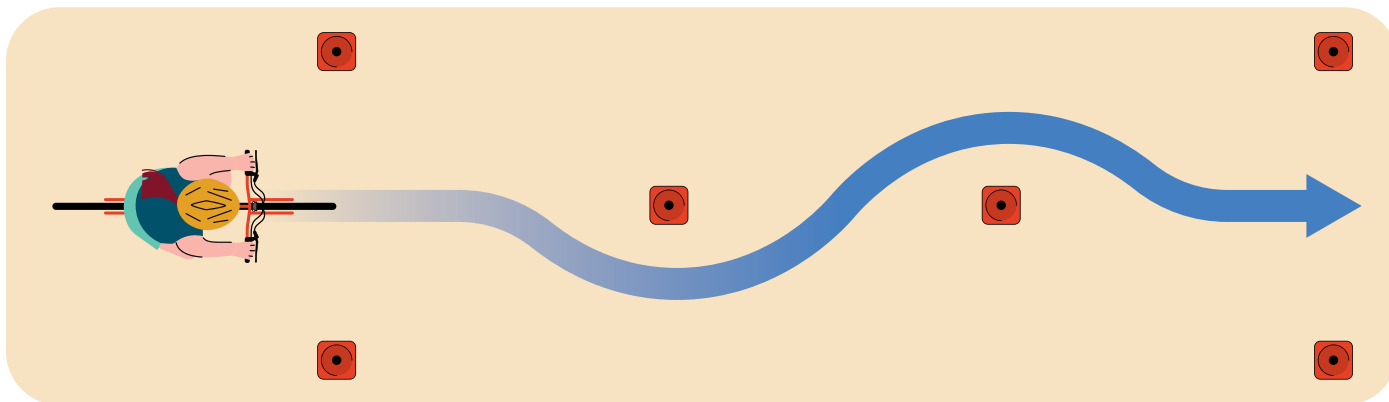
CONSIGNE POUR L'ANIMATEUR

- S'assurer que les participants conservent une distance sécuritaire entre eux. Pour ce faire, attendre que le participant ait fait son arrêt et redémarré avant d'autoriser un nouveau départ.

3. Le « zig zag »

Pratiquer son équilibre en franchissant des obstacles

Dans cet exercice, le participant doit traverser le circuit en manœuvrant le vélo entre les cônes, sans les toucher. Cette activité permet de travailler l'équilibre et de développer la coordination des mouvements nécessaires au contrôle du vélo.



COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

- Maintenir une vitesse constante tout en évitant les obstacles.
- Être capable de contourner des obstacles en continu, en coordonnant les différentes actions nécessaires à la conduite d'un vélo.
- Traiter l'information et prendre des décisions dans une situation qui implique un enchaînement de mouvements.

CONSIGNES D'INSTALLATION

- Disposer les cônes en ligne droite, à une distance de trois mètres les uns des autres.
- Selon le niveau des participants, ajuster l'espace entre les cônes. Plus l'espace est petit, plus l'exercice sera difficile, car les virages seront plus serrés.
- Délimiter l'entrée et la sortie du parcours avec deux paires de cônes. Pour ajouter un élément de surprise, varier le point de départ pendant l'exercice.

CONSIGNES POUR LES ENFANTS

- Pédaler jusqu'à atteindre la vitesse désirée.
- Garder la tête haute et regarder le plus loin possible vers l'avant, sans fixer les cônes.
- Maintenir une vitesse constante tout au long du parcours en évitant d'utiliser les freins pendant les virages.
- Manipuler le guidon avec souplesse, sans mouvements brusques.

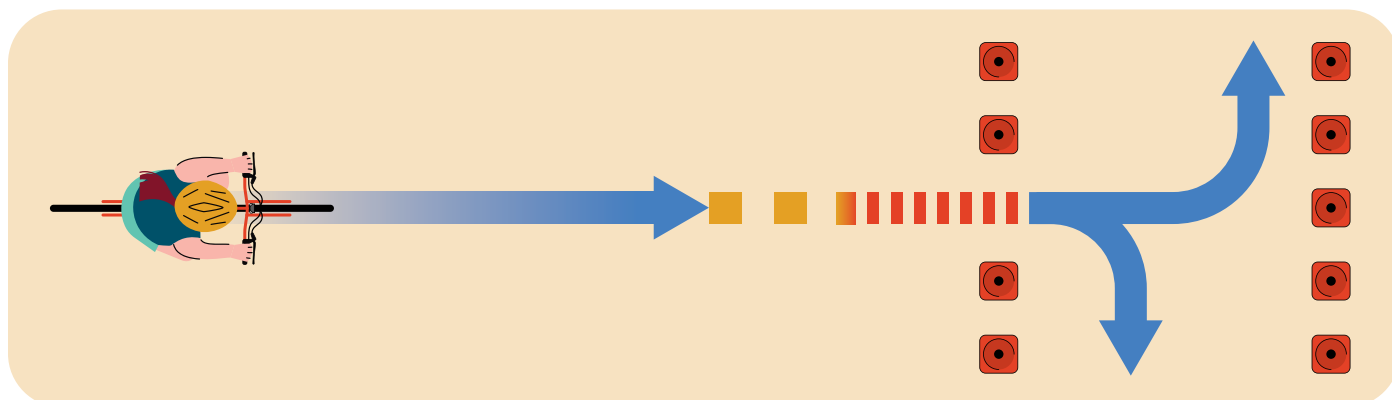
CONSIGNE POUR L'ANIMATEUR

- S'assurer que les participants conservent une distance sécuritaire entre eux et pratiquent bien le slalom, sans empiéter sur les cônes.

4. Le virage à une intersection

Pratiquer les virages dans les deux directions

Ce parcours combine la pratique de virages et le freinage. Le participant doit se rendre à la ligne d'arrêt, s'immobiliser à l'aide d'un freinage progressif avec les deux freins, puis effectuer son virage. Il doit faire les vérifications nécessaires avant de s'engager.



COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

- Développer le réflexe de freiner à deux mains.
- Effectuer un virage après un arrêt complet : serrer à droite ou plus large à gauche.
- Traiter l'information et prendre des décisions en temps réel.
- Être capable de faire les vérifications nécessaires pour négocier une intersection de manière sécuritaire.
- Tourner la tête dans la direction souhaitée pour amorcer le changement de direction.

CONSIGNES D'INSTALLATION

- Installer deux paires de cônes pour simuler une ligne d'arrêt. Relier les cônes au besoin avec une ligne tracée à la craie.

CONSIGNES POUR LES ENFANTS

- Circuler en ligne droite à une vitesse sécuritaire.
- Appliquer progressivement les deux freins pour s'arrêter complètement à la ligne, sans la dépasser.
- Effectuer les vérifications visuelles : regarder à gauche, à droite, puis à gauche de nouveau.
- Tourner la tête dans la direction choisie pour amorcer le virage.
- Réaliser son virage selon la direction choisie (en contexte routier, à droite, le virage est généralement plus serré, alors qu'à gauche, il est plus large).

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Varier l'exercice en ajoutant la vérification de l'angle mort par-dessus l'épaule gauche lors d'un virage à gauche.
- Demander aussi aux participants de signaler leurs intentions avec le code gestuel à l'approche de l'intersection. Vérifier au préalable leur aisance à rouler avec une seule main sur le guidon.
- Rappeler aux participants l'importance des vérifications visuelles pour s'engager dans le virage en toute sécurité. Insister sur les gestes à adopter permet de favoriser le développement d'automatismes.

GÉNIVÉLO

Société de l'assurance
automobile

Québec 

Avec vous,
au cœur de votre sécurité