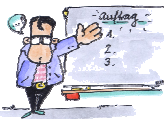






# Sécurité à vélo

Information enseignant



1/6

<p>Tâche</p> 	<p>Les écoliers apprennent les composants du vélo relevant de la sécurité, mais aussi comment rendre optimal l'équipement de protection D'après le slogan « Love Velo – toujours avec un casque », les écoliers comprennent à quel point le port du casque est essentiel. Une expérience simple le leur montre.</p>
<p>Objectif</p> 	<p>Les écoliers apprennent par le jeu la sécurité à vélo. Les écoliers sont rendus attentifs au fait que le port du casque est essentiel lors de la pratique du vélo.</p>
<p>Matériel</p> 	<p>Matériel pour l'expérience Vélo</p>
<p>Forme sociale</p> 	<p>Par deux</p>
<p>Durée</p> 	<p>20'</p>

Informations supplémentaires :

- Depuis le 1er mai 2012, il n'est plus obligatoire d'équiper le vélo d'un antivol (cadenas, câble ou autre). La circulation sans antivol n'est donc plus sujette à une condamnation à une amende. Mais si le vélo est laissé quelque part, il doit être sécurisé par n'importe quel moyen.
- Matériel gratuit pour l'expérience : [www.klugerkopf.ch](http://www.klugerkopf.ch)
- Campagne pour le port du casque [www.lovevelo.ch](http://www.lovevelo.ch)

# Sécurité à vélo

Feuilles de travail



2/6

## Tâche 1:

Examine le vélo de ton voisin de banc et vérifie-le à l'aide de la check-list.

## Sécurité du vélo

- Antivol (cadenas, câble)
- Sonnette
- Bon fonctionnement des freins
- Pression des pneus optimale (la pression maximum est indiquée sur chaque pneu)
- Etat des pneus (bon profil)
- 2 réflecteurs (blanc à l'avant, rouge à l'arrière)
- Réglage de la selle de sorte que le talon de ton camarade est en contact avec la pédale à son point le plus bas et avec la jambe légèrement fléchie
- Réglage précis du dérailleur (avant et arrière)
- Direction sécurisée avec le poids du camarade
- Eclairage fonctionnel à l'avant et à l'arrière
- Il n'y a rien d'attaché au vélo qui puisse se prendre dans les rayons

## Conclusion

- Mon vélo est parfaitement en ordre
- Mon vélo a certaines lacunes. Je vais arranger ça d'ici \_\_\_\_\_.

Source: bfu



© bmc

# Sécurité à vélo

Feuilles de travail



3/6

**Tâche 2:** Vérifie ton équipement de protection individuelle.

## Sécurité personnelle

- Bien que ce ne soit pas obligatoire légalement : Toujours porter le casque !
- Seul un casque bien ajusté fournit une protection efficace: il faut bien l'adapter, sans qu'il ne bouge ou n'exerce de pression. Le bord du casque devrait être de deux largeurs de doigt au-dessus des sourcils. Attention aussi de ne pas le faire bouger avant de le serrer.
- Les triangles en plastique et les boucles doivent être situés au-dessous de l'oreille. La mentonnière doit s'adapter confortablement sous le menton.
- Après un accident, le casque doit être remplacé (les fissures ne sont souvent pas visibles à l'œil nu). De même après 4 à 5 ans sans accident, le matériel est usé et doit être remplacé.
- Des lunettes de sport (lunettes de soleil) empêchent que les corps étrangers (tels que la poussière ou les insectes) pénètrent dans l'œil, et améliore la visibilité dans différentes conditions de lumière.
- Les gants de vélo protègent le bas de la main en cas de chute.
- La sécurité passe aussi par la visibilité: toujours porter des vêtements aux couleurs vives.
- Utiliser une veste de pluie ou un gilet de couleur voyante avec des rayures réfléchissantes.
- Éviter les pantalons larges ou utiliser des pinces à pantalons pour ne pas qu'ils se coincent dans le dérailleur, les pédales ou la roue avant.

### Conclusion:

- Je suis toujours les conseils de sécurité. 😊
- Je dois encore améliorer l'observation de ma sécurité et vais dès à présent faire attention à ceci :

Source: bfu



© lovevelo.ch

# Sécurité à vélo

Feuilles de travail



4/6

## Tâche 3:

Lis d'abord le texte puis fais les deux expériences.

## Le casque protège

Appartiens-tu à la majorité qui porte un casque ? Si tu appartiens à la minorité, alors il faudra bientôt te protéger avec un casque. Grâce à celui-ci, la plupart des traumatismes crâniens graves ou mortels peuvent être évité grâce au casque de vélo:

### Port correct

Protège ta tête avec un casque – même sur des petits trajets – et installe-le de manière correcte comme sur ces trois images :



© lovevelo.ch

### Conseils

- ✓ N'acheter un casque que s'il porte la désignation EN 1078
- ✓ Essayer le casque : bonne position, sans pression ni mouvement
- ✓ Toujours vérifier et régler le casque à chaque utilisation
- ✓ Nettoyage avec eau et savon
- ✓ Changer le casque après 5 ans ou après un gros choc

# Sécurité à vélo

Feuilles de travail



5/6

## Expérience 1: construire soi-même un casque


Matériel :

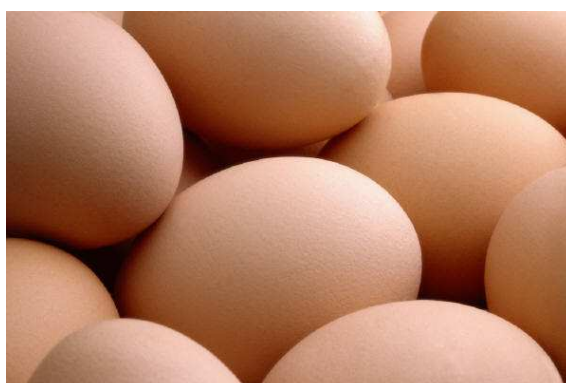
- 1 œuf dur
- Matériel divers de bricolage (boîte à oeufs, polystyrène, matériel d'emballage, de la paille ...)

Consigne :

L'œuf sert de modèle d'une tête, comme les scientifiques ont souvent besoin de modèles pour l'expérimentation. Tu peux même peindre un visage sur la surface de l'œuf. Dans ce cas, la coquille représente le crâne et l'intérieur le cerveau.

Construis maintenant un casque pour ta « tête ». Mesure de quelle hauteur tu peux le laisser tomber sans qu'il ne se casse.

Voilà à quoi ressemble mon casque (dessin ou photo)	Hauteur de la chute en cm :	
	<input type="checkbox"/> 5	
	<input type="checkbox"/> 10	
	<input type="checkbox"/> 15	
	<input type="checkbox"/> 20	
	<input type="checkbox"/> 25	
	<input type="checkbox"/> 30	
	<input type="checkbox"/> 35	
	<input type="checkbox"/> 40	
	<input type="checkbox"/> 45	
	<input type="checkbox"/> 50	
	<input type="checkbox"/> 55	
	<input type="checkbox"/> 60	
	<input type="checkbox"/> 65	
	<input type="checkbox"/> 70	
	<input type="checkbox"/> 75	
	<input type="checkbox"/> 80	
	<input type="checkbox"/> 85	
	<input type="checkbox"/> 90	
	<input type="checkbox"/> 95	
	<input type="checkbox"/> 100	



# Sécurité à vélo

Feuilles de travail



6/6

## Expérience 2 : casque professionnel

Matériel :

- 1 œuf dur
- Petit casque en polystyrène

Consigne :

L'œuf symbolise à nouveau la tête. Protège maintenant l'œuf avec un casque correspondant et laisse-le à nouveau tomber de différentes hauteurs.

	<b>Hauteur en cm:</b>	
	<input type="checkbox"/> 5	
	<input type="checkbox"/> 10	
	<input type="checkbox"/> 15	
	<input type="checkbox"/> 20	
	<input type="checkbox"/> 25	
	<input type="checkbox"/> 30	
	<input type="checkbox"/> 35	
	<input type="checkbox"/> 40	
	<input type="checkbox"/> 45	
	<input type="checkbox"/> 50	
	<input type="checkbox"/> 55	
	<input type="checkbox"/> 60	
	<input type="checkbox"/> 65	
	<input type="checkbox"/> 70	
	<input type="checkbox"/> 75	
	<input type="checkbox"/> 80	
<input type="checkbox"/> 85		
<input type="checkbox"/> 90		
<input type="checkbox"/> 95		
<input type="checkbox"/> 100		

Quelle conclusion peux-tu tirer de tes différentes expériences concernant le port du vélo ?

---



---



---



---



---



---