

* tébo à vélo *

Guide du jeune cycliste

CE2
CMI
CM2





Hello !

Je m'appelle TEBO et je ne me déplace jamais sans mon vélo. Je vais te donner quelques conseils pour que, toi aussi, tu puisses faire du vélo avec style et en toute sécurité.

Tu es prêt ?
Alors enfile ton plus beau casque et c'est parti !



J'apprends un nouveau mot stylé !

C'est quoi un « mode actif » ?

- On appelle « **modes actifs** » ou « **modes doux** » les moyens de déplacement où tu **utilises ta force physique**.
- Il y a **la marche, le vélo, la trottinette** mais aussi **le skateboard et les rollers**.
- Ils s'opposent aux modes motorisés : **la voiture, le bus, la moto**.
- On est de plus en plus nombreux à se déplacer en modes actifs !

On va découvrir ensemble pourquoi...



Sommaire

- P3** C'est quoi un « mode actif » ?
- P4** Pourquoi faut-il changer nos habitudes de déplacement ?
- P5** Quels sont les modes de déplacement les moins polluants ?
- P6** Pourquoi la marche et le vélo, c'est bien pour aller à l'école ?
- P7** Et le week-end aussi, prends ton vélo !
- P8** Le vocabulaire du vélo
- P9** Les équipements que tu dois avoir pour rouler en toute sécurité
- P10** Pourquoi dois-tu toujours porter ton casque ?
- P11** Les bons réflexes que tu dois avoir sur la route
- P12** En trottinette, tu vas aussi assurer !
- P13** Les panneaux de signalisation
- P14** Joue avec Tébo !

Pourquoi faut-il changer nos habitudes de déplacement ?

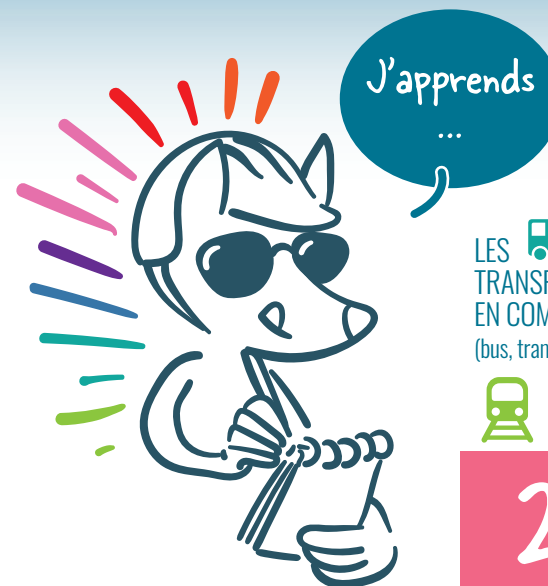


Pour préserver notre planète qui se réchauffe :
à cause de nos habitudes de déplacement, nous polluons beaucoup, ce qui est mauvais pour notre environnement !

Pour rester en bonne santé :
c'est important de faire régulièrement une activité physique (foot, danse...).
Quand tu pédales ou que tu marches, tu fais aussi de l'exercice.



Je comprends.



Quels sont les modes de déplacement les moins polluants ?

- **Les modes actifs ne polluent pas.**
Ils sont donc bons pour notre planète !



- **Au contraire, la voiture pollue beaucoup.**
Elle a un impact négatif sur l'environnement !

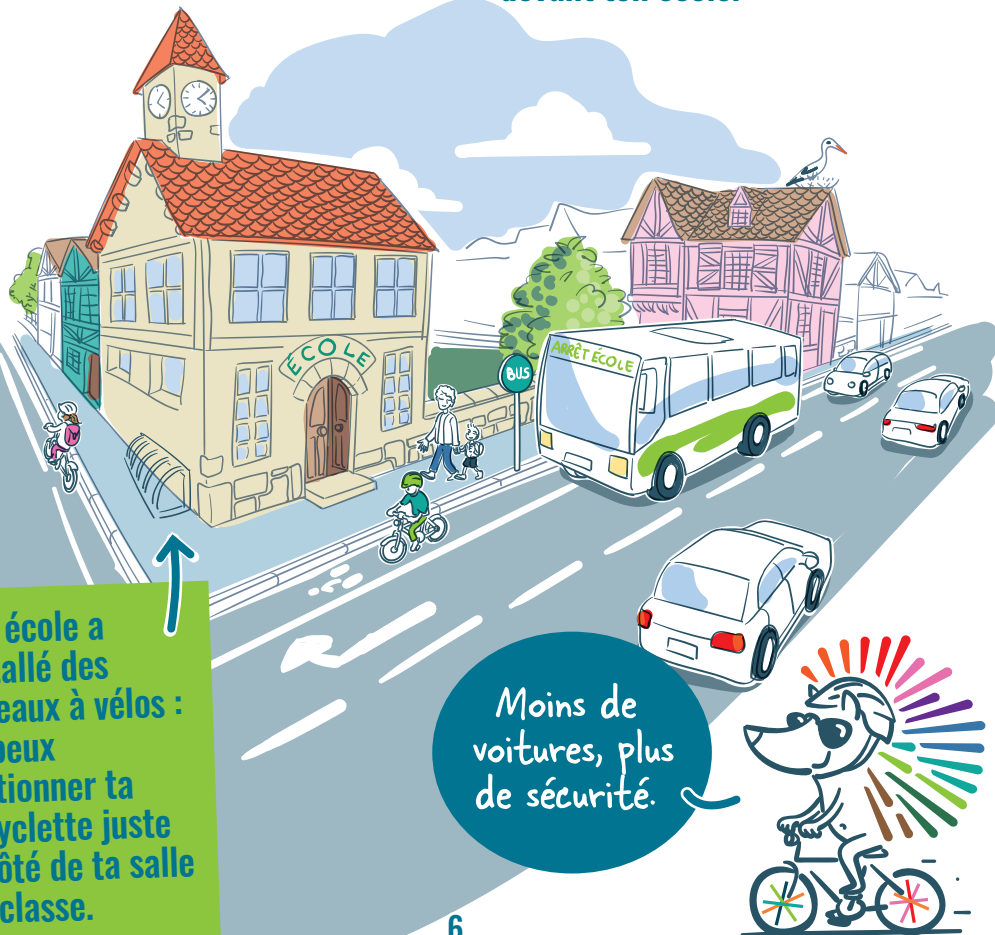


- Comme moi, **privilégie le vélo ou la marche** quand tu te déplaces sur des petites distances.



Pourquoi la marche et le vélo, c'est bien pour aller à l'école ?

- C'est écologique.
- C'est silencieux.
- Tu fais de l'activité physique.
- À pied, tu peux discuter avec tes copains / copines sur le chemin de l'école.
- Tu profites de la nature.
- Il y a moins de voitures devant ton école.



6

Et le week-end aussi, prends ton vélo !

- Tu peux proposer à tes parents de faire des balades à vélo pour découvrir les villages de notre territoire.
- Tu profites de la nature et du grand air.
- Tu fais de l'exercice physique pour rester en pleine forme.
- Tu en profites pour tester les nouvelles voies vertes du Kochersberg.
- Tout le monde porte un casque pour être stylé en famille !



7



Le vocabulaire du vélo



PISTE CYCLABLE :

On appelle « piste cyclable » une route **réservée aux vélos**. Les voitures n'ont pas le droit de rouler dessus.

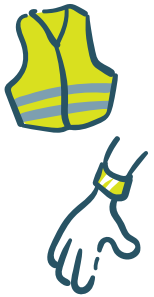


VOIE VERTE :

Une « voie verte » est **réservée aux déplacements non motorisés**, comme les piétons et les vélos. Elle permet de **se déplacer en sécurité** et de profiter de la nature.

RÉTRORÉFLÉCHISSANT :

Un gilet rétroréfléchissant / un bracelet rétroréfléchissant renvoie la lumière des phares des voitures : **tu restes alors visible des autres quand il fait sombre**.



J'apprends des nouveaux mots stylés !



Les équipements que tu dois avoir pour rouler en toute sécurité

Pour rouler en toute sécurité, tu dois régulièrement **vérifier l'état de ton vélo** (pneus, freins, éclairage).

Tu dois être visible de loin.

Si tu as plus de huit ans, **ne roule pas sur les trottoirs !**

UN VÉLO EN PARFAIT ÉTAT ET À LA BONNE TAILLE

UN CASQUE

UN GILET RÉTRORÉFLÉCHISSANT

UNE SONNETTE

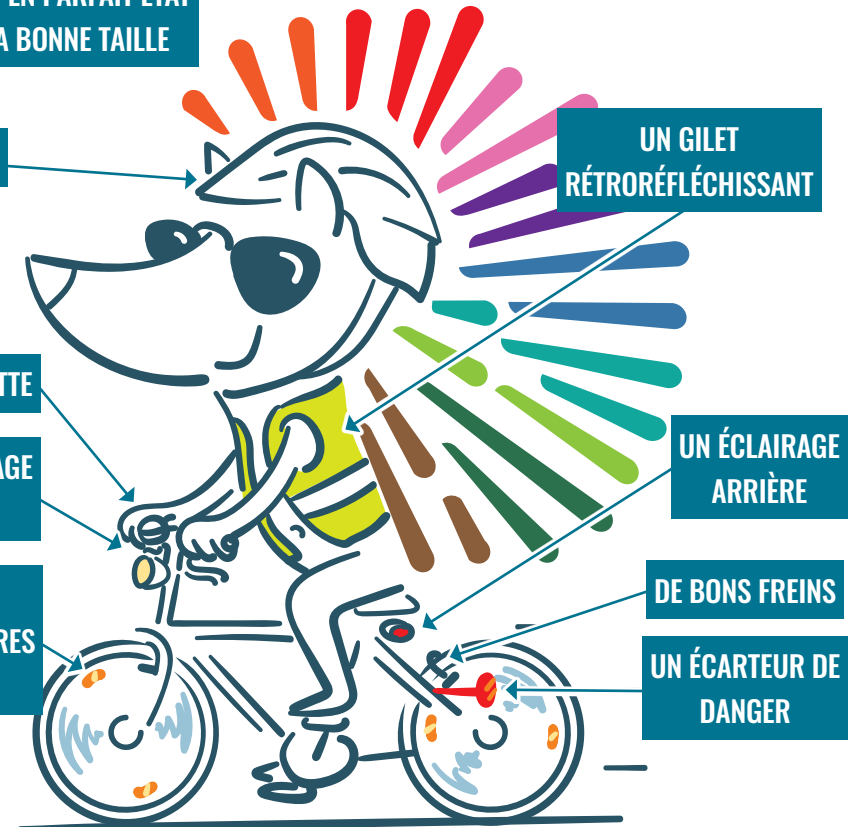
UN ÉCLAIRAGE AVANT

UN ÉCLAIRAGE ARRIÈRE

DES CATADIOPTRES ORANGE

DE BONS FREINS

UN ÉCARTEUR DE DANGER



Pourquoi dois-tu toujours porter ton casque ?

Le port du casque est très important quand tu fais du vélo pour plusieurs raisons :

- Pour ta **sécurité**, il protège ta tête si jamais tu tombes.
- Pour montrer **le bon exemple** à ta famille et à tes amis.



- Il est **obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans** et fortement recommandé pour tous.
- Pour être le plus beau à vélo !

À chaque fois que tu utilises ton vélo, fais comme moi : **mets correctement ton casque !**

Oui



10

Non



Tu peux aussi protéger tes genoux et tes coudes !



Les bons réflexes que

tu dois avoir sur la route



- À vélo ou à pied, reste **attentif à tous les bruits** de la rue et observe ce qui se passe autour de toi.



- **Respecte bien la signalisation** (panneaux, feux, marquages au sol). Si tu ne connais pas la signification d'un panneau, **demande à un adulte**, il t'expliquera !



- **Roule bien à droite et utilise les pistes cyclables** quand il y en a car elles sont réservées aux vélos.



- **Tends le bras pour indiquer de quel côté tu veux tourner.**



J'apprends à me déplacer en sécurité !

11

En trottinette, tu vas aussi assurer !

- **Porte toujours un casque** pour te protéger en cas de chute.
- **Fais bien attention aux autres** enfants, personnes âgées, automobilistes... que tu peux croiser sur ton chemin.
- **Ne roule pas trop vite** et ne fais pas la course avec ton copain/ta copine !
- Tu peux circuler avec ta trottinette sur les trottoirs mais **à vitesse très réduite** (comme les piétons).
- Les trottinettes électriques sont **interdites aux enfants de moins de 12 ans... et elles ne te permettent pas de faire beaucoup d'activité physique !**

J'apprends à
me déplacer
en sécurité !



Les panneaux de signalisation



LIEU FRÉQUENTÉ PAR DES ENFANTS
(comme près de ton école par exemple)



VOIE VERTE



PISTE CYCLABLE



PASSAGE PIÉTON (tu dois toujours
traverser sur un passage piéton)



ZONE 30 KM/H (les voitures roulent moins vite ; il y a un meilleur
partage de la rue entre voitures, cyclistes et piétons)

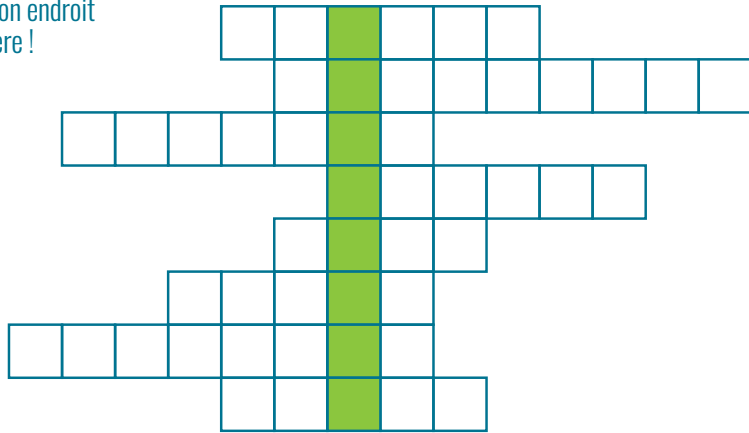
Joue avec Tébo !

Vérifie que tu as bien compris tous les conseils que je t'ai donnés.

Le mot mystère

Écris chaque mot au bon endroit et trouve le mot mystère !

Sécurité
Vélo
Piétons
Casque
Frein
Santé
Nature
Pollution

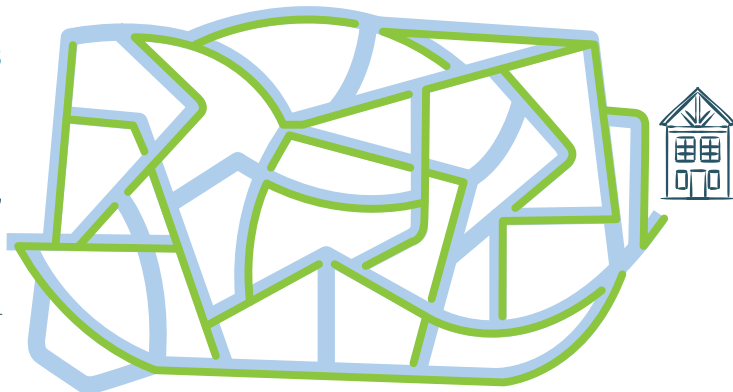


Mot mystère : sonnette

Retrouve le chemin de l'école.

LES PISTES VERTES

Aide Tébo à se rendre à l'école sans quitter les pistes cyclables vertes !



Qui suis-je ?

Je suis indispensable pour faire du vélo en toute sécurité. Je protège la tête en cas de chute et je suis obligatoire pour les cyclistes de moins de 12 ans et fortement conseillé pour tous.

Je peux être rond, triangulaire ou carré. Je dois être respecté aussi bien par les automobilistes que par les cyclistes et les piétons.

- Le casque

- Le panneau de signalisation

Nomme chaque équipement !



gilet
rétro réfléchissant

coudières

catadioptr

bracelet
rétro réfléchissant

sonnette

éclairage

casque



Kochersberg
Ackerland
com com

Projet soutenu par l'ADEME dans le cadre du programme CEE AVELO 2

Soutenu
par



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



Les certificats
D'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE