

* tébo à vélo *

Guide du jeune cycliste

CP
CEI





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 mes habitudes pour me déplacer ?
- P5** Comment me déplacer sans polluer ?
- 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** Les équipements que tu dois avoir pour rouler en toute sécurité
- P9** Pourquoi dois-tu toujours porter ton casque ?
- P10** Les bons réflexes que tu dois avoir sur la route
- P11** Joue avec Tébo !

Pourquoi faut-il changer mes habitudes pour me déplacer ?



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.



Comment me déplacer sans polluer ?

- **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.



Ton école a installé des arceaux à vélos : tu peux stationner ta bicyclette juste à côté de ta salle de classe.

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



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

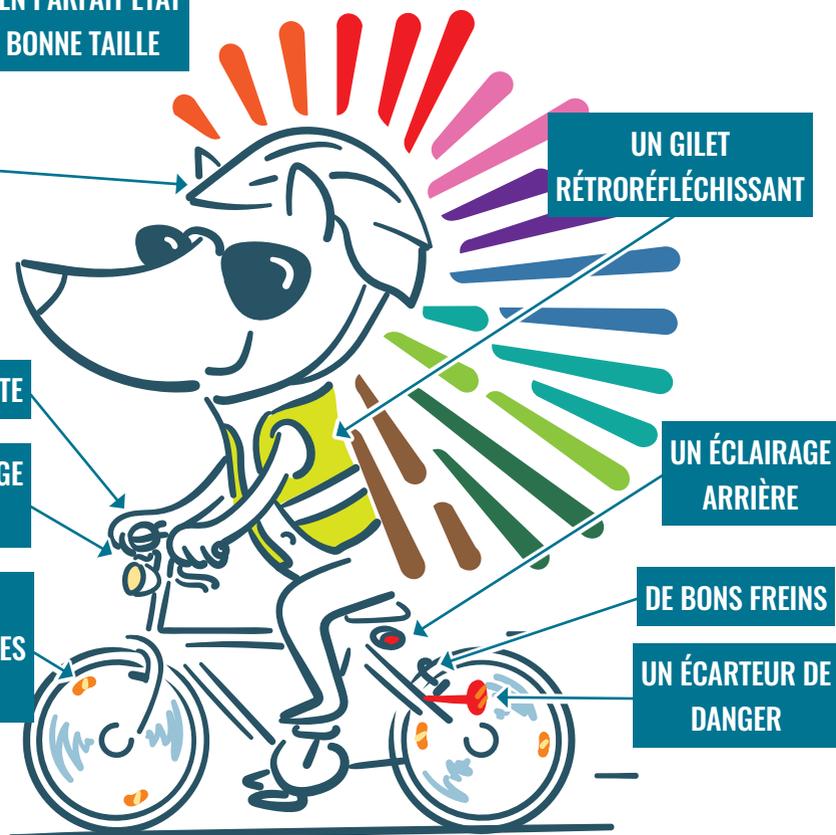
UN ÉCLAIRAGE
AVANT

DES
CATADIOPTRES
ORANGE

UN ÉCLAIRAGE
ARRIÈRE

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.

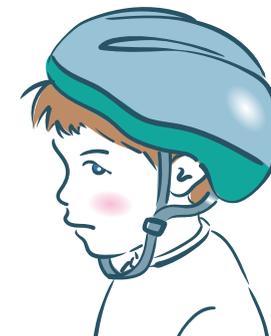


- Il est **obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans** et fortement recommandé pour tous.
- Pour être le plus beau à vélo !

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

Oui

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 !

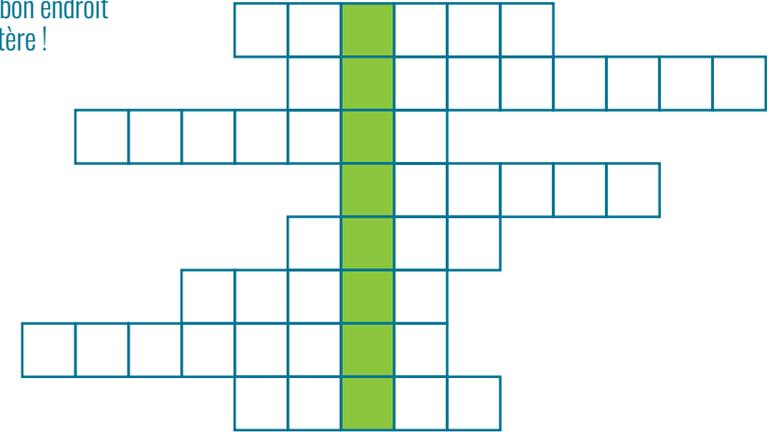
Joue avec Tébo !

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

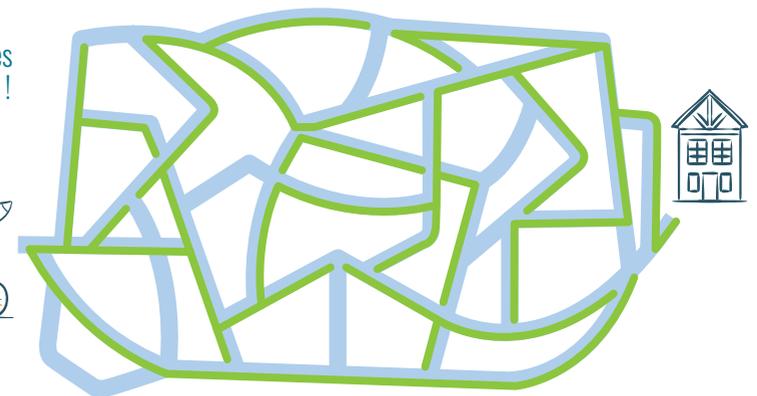


Mot mystère : sonnette

Retrouve le chemin de l'école.

LES PISTES VERTES

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





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