



à vélo

# ***Savoir Rouler à Vélo***

***Avec le Sprinter Nice Métropole***

Programme piloté par le Ministère des Sports et mis en application par le Sprinter Nice Métropole





Qui sommes-nous ?

# Sprinter Nice Métropole

- Club de cyclisme niçois depuis 1963
- Académie du cyclisme U19 et U17 des Alpes Maritimes
- Equipe Cycliste Professionnelle Route

Structure Juridique :

- Association de Loi de 1901 sans but lucratif
- 20 ETP dont 6 éducateurs diplômés d'état (BPJEPS et DEJEPS)
- 55 licenciés
- 235 adhérents

[nicemetropolecotedazur.com](http://nicemetropolecotedazur.com)



# Qu'est-ce que le programme **SRAV** ?

Lancé en 2019 par l'Etat et piloté par le ministère chargé des Sports en lien avec les territoires, le SRAV est un programme d'apprentissage pour que les enfants découvrent, expérimentent et apprennent à utiliser le vélo dans leurs déplacements quotidiens. Il s'agit d'un savoir sportif fondamental.

L'objectif du SRAV est de permettre aux enfants d'acquérir, avant leur entrée au collège, les bons réflexes pour circuler en autonomie et en sécurité, tout en les sensibilisant aux enjeux de développement durable et de mobilité active. Intégrer le vélo dans les habitudes de déplacement des enfants contribue à les engager dans un mode de vie vertueux. Devenir autonome pour effectuer ses trajets à vélo nécessite d'être à l'aise à vélo, de connaître le code de la route et d'adapter son comportement aux situations rencontrées.



## Le Programme

# SRAV en 3 étapes

Le SRAV est un programme d'apprentissage qui propose aux **enfants de 6 à 11 ans** de suivre une **formation encadrée de 10 heures minimum** réparties en **3 étapes**

Une attestation est délivrée par l'intervenant à chaque enfant ayant suivi les 3 blocs



## 1 – Savoir Pédaler

**Maîtriser les fondamentaux du vélo :**  
Pédaler, tourner, freiner



## 2 – Savoir Circuler

**Découvrir la mobilité du vélo en**  
**milieux sécurisés**



## 3 – Savoir rouler à vélo

**Circuler en autonomie sur la voie**  
**publique**

Pour les enfants en situation de handicap qui ont besoin d'un temps d'apprentissage plus long pour acquérir l'autonomie à vélo des adaptations sont possibles, tant en termes d'âge (apprentissage possible au-delà de 11 ans) que de durée (durée supérieure à 10h, selon la situation).



# Bloc 1 – Savoir Pédaler

Travail sur les 3 fondamentaux du cyclisme (Conduite, Equilibre, Propulsion)

La mise en place d'exercices visant l'apprentissage dans un milieu fermé :

- De la maniabilité du vélo
- De la capacité à savoir freiner en toutes circonstances
- De la capacité à tenir l'équilibre dans diverses situations
- Connaissances sur le vélo :
  - ❑ Les équipements de sécurité obligatoires et savoir les mettre et les régler
  - ❑ Mécanique de base



# Bloc 2 – Savoir Circuler

Savoir circuler en milieu fermé, connaître les règles de mobilité à vélo, communiquer, informer et découvrir les panneaux du code de la route.

## **Partie Théorique :**

- Connaître les règles de circulation à vélo
- Connaître les panneaux de signalisation

## **Partie Pratique :**

- Savoir rouler en groupe
- Se déplacer sur un circuit type sécurité routière





## Bloc 3 – Savoir Rouler à vélo

- Mise en situation pratique sur la voie publique, savoir rouler en autonomie et s'approprier les différents espaces de pratique
- Encadrer par une équipe de professionnels qui assurera la sécurité du groupe dans l'espace public
- Présentation de l'itinéraire adapté à l'équipe d'encadrement



## Notre intervention

# Exemple concret de notre intervention

La formation se fera par demi-journée pour chaque classe.

Les 3 premières demi-journées sont consacrées au bloc 1 et 2 et la dernière demi-journée au bloc 3 (après validation des acquis selon le cahier des charges SRAV)

L'élève sera porteur d'un livret de formation avec les compétences à acquérir.

Lorsqu'il a validé toutes les compétences, un diplôme lui sera remis.



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
9H00 (9h30)- 11H30(12H00)	Groupe 1	Groupe 1 ou Groupe 2	Groupe 1 ou Groupe 2	Groupe 1 ou Groupe 2
13H30(14H00) - 16H00 (16H30)	Groupe 2	Groupe 2 ou Groupe 1	Groupe 2 ou Groupe 1	Groupe 2 ou Groupe 1

\*Planning à affiner avec l'établissement scolaire

\*\*Le ou les responsables de la classe scolaire peuvent participer à toutes les sessions et sont même conseillés pour intervenir sur le Bloc 3 (en milieu urbain extérieur)



# Notre Matériel

Nous fournissons nous-mêmes un **matériel conforme aux exigences gouvernementales** afin d'offrir aux enfants un **confort de pratique** et une **sécurité optimale**



## Vélos

Vélos 20, 24 et 26 pouces



## Protection

Casques et charlottes



## Sécurité

Gilets réfléchissants



## Parcours

Panneaux de signalisation et  
matérialisation d'un parcours



# De janvier à juin 2024

Des interventions auprès de

## 35 classes et 835 élèves





# CONTACT

SPRINTER



NICE MÉTROPOLE

[srav@sprinternicemetropole.com](mailto:srav@sprinternicemetropole.com)

