



Transports
Canada

Transport
Canada



TP 15153F
(12/2011)

Cyclisme pour les écoliers actifs et en sécurité

Manuel de ressources



Ce document a été préparé par *Hub for Action on School Transportation Emissions (HASTE)* pour Transports Canada.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Transports, 2011.

This publication is also available in English under the following title Active and Safe Routes to School, Cycling Resource Manual.

Pour obtenir le présent document en version imprimée ou en format accessible, visitez le <http://transact-fr.tc.gc.ca> ou communiquez avec le Bureau de commandes des publications de Transports Canada au 1-888-830-4911 — De l'extérieur du Canada : 613-991-4071.

Cette publication est aussi disponible en ligne à l'adresse URL suivante : <http://tc.gc.ca/ecomobilite>.

TP 15153F

ISBN : 978-1-100-97490-3

No. de catalogue : T22-203/2011F-PDF

Permission de reproduire

Transports Canada donne l'autorisation de copier ou de reproduire le contenu de la présente publication pour un usage personnel et public mais non commercial. Les utilisateurs doivent reproduire les pages exactement et citer Transports Canada comme source. La reproduction ne peut être présentée ni comme une version officielle ni comme une copie ayant été faite avec l'aide ou le consentement de Transports Canada.

Pour obtenir l'autorisation de reproduire des pages de cette publication à des fins commerciales, veuillez communiquer avec :

Éditions et services de dépôt
Travaux publics et Services gouvernementaux Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0S5

droitdauteur.copyright@tpsgc-pwgsc.gc.ca

N.B. Dans cette publication, la forme masculine désigne tant les femmes que les hommes.

À propos du manuel

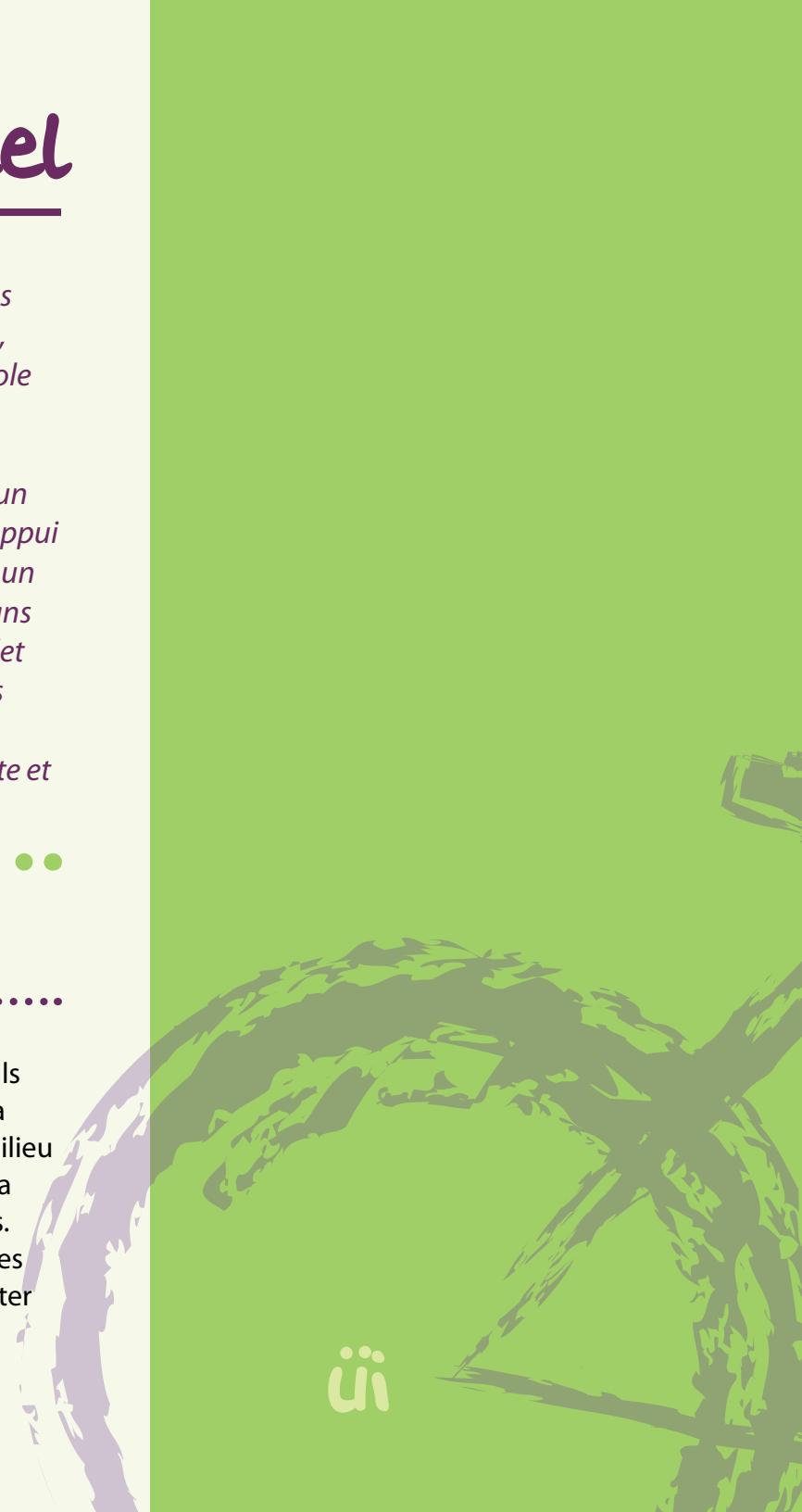
Ce manuel se veut un guide pour les écoles, les commissions scolaires et les municipalités désireuses d'appuyer et d'inciter les membres du milieu scolaire, notamment les élèves, leurs familles et le personnel scolaire, à se rendre à l'école à bicyclette.

Ce n'est pas un modèle de programme ni un guide pratique. Il existe un certain nombre d'excellents modèles et guides pratiques qui bénéficient de l'appui d'organismes et de citoyens expérimentés. L'objet de ce manuel est de donner un aperçu des options qui existent, et d'évaluer les ressources et les conditions dans lesquelles elles sont vraiment efficaces. Ce manuel propose un éventail complet (quoique non exhaustif) d'options accessibles, ainsi que des démarches et des stratégies qui orientent leur mise en œuvre, pour permettre aux écoles et aux municipalités de prendre une initiative qui convient idéalement à leur contexte et à leurs besoins.



Rôle des municipalités

Les commissions scolaires sont responsables de la gouvernance des écoles publiques alors que les transports sont essentiellement hors de leur ressort car ils dépendent de facteurs indépendants de l'autorité des commissions scolaires. La plupart des facteurs qui décident du mode de déplacement des membres du milieu scolaire, comme les routes et les trottoirs, la planification de l'utilisation du sol, la modération de la circulation, etc., relèvent des responsabilités des municipalités. À ce titre, les municipalités doivent jouer un rôle central, soit avec le concours des commissions scolaires, soit en tant que dirigeants proprement dits, afin de faciliter les trajets à bicyclette pour se rendre à l'école et en revenir.



Aperçu du contenu

La section **Programme** de ce manuel donne une liste d'un certain nombre de stratégies auxquelles les écoles peuvent recourir pour inciter les élèves et leur famille à faire de la bicyclette. Variant de programmes ordinaires à des activités uniques, ces stratégies englobent une liste de vérifications des éléments essentiels, une ventilation de leur adaptation à différentes caractéristiques ou circonstances scolaires, et certaines variantes ou personnalisations communes.

La section **Compétences, confiance et sensibilisation** donne une liste des stratégies qui permettent de combler certaines lacunes de connaissance ou carences qui empêchent les élèves de se rendre à l'école à bicyclette. Mentionnons notamment la sensibilisation à la sécurité, la familiarité ou le confort avec les bicyclettes, le savoir-faire de la bicyclette, le savoir-faire du cyclisme sur route ou sentier, et la planification des parcours.

La section **Stratégies** traite de la « façon » d'inciter les élèves et leur famille à faire de la bicyclette. Au nombre des stratégies particulières, mentionnons celles dont le but est de rendre les initiatives de l'école à bicyclette plus inclusives et attrayantes aux yeux des élèves, et celles dont le but est d'aider des adultes à modéliser et à enseigner efficacement les bonnes attitudes et les bons comportements à bicyclette.

La section **Infrastructures et installations** traite des changements physiques et des investissements qui font que les écoles sont plus attrayantes et propices à la bicyclette, comme le stationnement des bicyclettes et un éventail d'installations pour navetteurs actifs. Un certain nombre de ressources sont mentionnées pour aider les écoles et les municipalités à aborder la sécurité routière et la capacité de faire de la bicyclette dans un quartier.

La section **Politiques** offre une liste des façons dont les écoles, les commissions scolaires et les municipalités peuvent modifier ou adopter une politique officielle qui encourage et appuie les gens à se rendre à l'école à bicyclette. Cette section tient compte d'un éventail d'options stratégiques depuis la sortie plus tôt des cyclistes pour les aider à devancer l'heure de pointe de la circulation jusqu'à la résolution des problèmes de sécurité routière et du cyclisme à l'école dans les règlements municipaux et la planification.

La section **Ressources** présente une diversité de documents, d'organismes, de modèles, de sources et de normes que les écoles et les programmeurs trouveront utiles pour concevoir et adopter une initiative de cyclisme à l'école. Pour que ces ressources soient aussi accessibles que possible, celles que l'on peut consulter ou commander en ligne sont indiquées explicitement, alors que les ressources générales assujetties à des variations régionales sont décrites en termes plus généraux pour que les incidences locales puissent être cernées s'il y a lieu.



Table des matières

Rôle des municipalités	iii
Aperçu du contenu	iv
1 Programmes pour inciter les élèves à se rendre à l'école à bicyclette	
Cyclobus.....	vii
Club ou concours du kilomètre	1
Manifestation bicyclette-école	4
Groupe d'usagers de la bicyclette	7
Inspection des bicyclettes	8
Club de cyclisme scolaire.....	9
Fête des cyclistes	12
Cyclothon.....	13
Performances ou présentations sur le thème de la bicyclette	15
2 Acquisition des compétences, de la confiance et de la sensibilisation pour permettre aux élèves de faire de la bicyclette en toute sécurité	
Rodéo à bicyclette.....	17
Ajustement et fonctionnement d'une bicyclette.....	20
Sécurité à bicyclette.....	25
Code de la route.....	27
Exercices et jeux cyclistes	28
Planification d'un parcours	31
Faire de la bicyclette dans la réalité	33

3 Stratégies visant à inciter les élèves à se rendre à l'école à bicyclette

Directives à l'intention des adultes qui font de la bicyclette avec des enfants et des jeunes.....	37
Amusement > sécurité	39
Modélisation.....	42
Planification en fonction des conditions météorologiques.....	44

4 Infrastructures et installations cyclables

Stationnement/rangement des bicyclettes	47
Installations pour les navetteurs actifs.....	48
Ressources	49

5 Politiques

École/commission scolaire	51
Municipalité	53

6 Ressources qui appuient et encouragent les gens à se rendre à l'école à bicyclette

Documents.....	55
Programmes modèles	57
Formation/certification	58
Ressources communautaires.....	59



viii

1 Programmes pour inciter les élèves à se rendre à l'école à bicyclette

Le personnel scolaire, les élèves, les parents d'élèves ou les bénévoles de la collectivité ont à leur disposition des stratégies pour les inciter à se rendre à l'école à bicyclette. À propos de chaque stratégie, on trouvera une description, une liste des ressources et des installations nécessaires et conseillées, et un indice d'adaptabilité (tranche d'âge, type de quartier, etc.)



Cyclobus

Un cyclobus est la version à bicyclette d'un pédibus scolaire. Un groupe d'élèves, accompagnés par un ou plusieurs parents ou bénévoles, empruntent ensemble un itinéraire prescrit le long duquel ils sont rejoints par d'autres élèves qui se rendent à l'école à bicyclette.

Les clés du succès d'un cyclobus sont la souplesse, la responsabilité et la communication ouverte entre les familles. Les familles qui participent au cyclobus prennent des dispositions pour assumer leur part quotidienne des responsabilités du transport des élèves à destination et au retour de l'école. Les cyclobus offrent des occasions de nouer des amitiés avec d'autres familles du quartier, et peuvent contribuer à réduire la densité de circulation dans le quartier et aux alentours de l'école.





Liste de contrôle du cyclobus

- Consentement éclairé de tous les parents.
- Horaire et itinéraire établis vers l'école.
- Les participants savent suffisamment bien faire de la bicyclette, ont la confiance et l'expérience nécessaire pour le parcours qu'ils empruntent.
- Liste des personnes-ressources d'urgence.
- Des bicyclettes en bon état et des équipements de sécurité pour tous les participants.

Facteurs d'adaptation :

- Étant donné qu'ils permettent aux élèves de se déplacer plus rapidement et/ou sur de plus longues distances pour se rendre à l'école, les cyclobus sont bien conçus comme stratégie de transport actif pour les écoles de destination ou les écoles qui desservent de vastes zones, comme les écoles intermédiaires.
- Les cyclobus conviennent parfaitement aux quartiers pourvus de pistes hors route ou de pistes cyclables réservées ou polyvalentes.
- Les aptitudes en vélo des participants doivent être adaptées au parcours qu'ils emprunteront. Pour les itinéraires sur route, les élèves doivent connaître le code de la route et avoir l'expérience de la bicyclette en groupe.

Variante : Point de rencontre intermédiaire

Dans les cas où il n'existe pas de parcours sécuritaire pour se rendre à l'école à bicyclette, où les distances sont trop importantes, ou lorsqu'il est impossible de ramasser d'autres élèves le long du chemin, un cyclobus peut débuter à un point de rencontre préétabli. Le point de rencontre doit avoir suffisamment d'espace pour que les participants et leur famille puissent se rassembler et se préparer à leurs trajets, de même qu'un lieu sans danger pour entrer sur la chaussée. Les participants jouiront des avantages d'un trajet amusant et actif jusqu'à l'école tandis que la circulation automobile dans la zone de l'école est réduite.

Variante : Cyclobus à court terme

Pour se rendre à l'école en cyclobus, il faut une organisation soutenue qui ne convient peut-être pas à tout le monde, mais qui est incontestablement une excellente expérience d'apprentissage. Si l'engagement à long terme présente un problème, envisagez l'organisation d'un cyclobus chaque jour pendant les deux premières semaines d'école : cela permet de tirer parti du soleil qui se couche tard l'été et des bonnes conditions météorologiques, en plus de donner la chance aux familles de mettre l'idée en pratique et d'offrir aux enfants qui sont prêts à se rendre à l'école seuls ou avec un copain à bicyclette la possibilité d'apprendre à connaître leur itinéraire, de se mettre en forme et de voir le conducteur du cyclobus leur montrer comment faire de la bicyclette en toute sécurité.

Variante : Programme de partenaire de bicyclette

Un programme de partenaire de bicyclette atténue les formalités et les difficultés logistiques d'un cyclobus, tout en préservant les aspects sociaux et en empêchant les enfants de faire de la bicyclette seuls. Le jumelage de copains, de voisins ou de cyclistes expérimentés et nouveaux sont autant d'options d'un programme de partenaire de bicyclette, qui constitue tout simplement un mécanisme (qui établit et envoie une liste des élèves que cela intéresse, qui organise une réunion où les élèves ou les familles que l'idée intéresse peuvent nouer des contacts, etc.) permettant de mettre en relation des élèves ou des familles qui veulent se rendre à l'école à bicyclette.

Club ou concours du Kilomètre

Les avantages à se rendre à l'école à bicyclette peuvent paraître intangibles aux élèves tandis que la motivation a tendance à diminuer à mesure que les conditions météorologiques deviennent moins clémentes. Un effort ou un concours organisé peut faire renaître la passion et entraîner un regain d'intérêt en offrant un objectif plus immédiat et plus facile à apprécier.

Un club ou un concours du kilomètre met les élèves au défi d'assurer le suivi de leurs trajets à bicyclette ou des distances parcourues en vue d'atteindre un objectif préétabli. Le défi et les récompenses doivent concorder avec les valeurs, les ressources et les objectifs de l'école. Parmi les options que l'on peut envisager :

- De quoi fera-t-on le suivi : du nombre de trajets ou des kilomètres parcourus à bicyclette? Des trajets à l'école ou de tous les trajets effectués à bicyclette?
- Défi individuel ou collectif : les élèves s'efforcent-ils d'atteindre des objectifs ou des jalons individuels ou de contribuer au résultat global d'un groupe ou d'une classe?
- Incitatifs : ceux-ci doivent renforcer les valeurs des transports actifs et peuvent varier de prix individuels – comme des accessoires de bicyclette ou un certificat-cadeau dans un magasin local de bicyclettes – à une récompense pour la classe qui a gagné – comme un cours d'éducation physique supplémentaire.
- Distance ou destination : la distance parcourue peut se transformer en chiffre plus significatif. Une classe peut s'efforcer de réduire ou de compenser les émissions de GES (gaz à effet de serre) ou se fixer pour objectif de faire de la bicyclette à travers le Canada ou vers un lieu qu'ils ont étudié.
- Demander aux élèves d'utiliser une calculatrice en ligne ou un outil de cartographie pour déterminer leurs itinéraires et les distances et assurer le suivi de leurs trajets.

LISTE DE CONTRÔLE DU CONCOURS

- Un coordonnateur qui calcule les totaux au sujet des trajets ou des distances.
- Un système de tenue de dossiers.
- Un but ou des jalons préétablis.
- Des récompenses ou des incitatifs tout au long du défi.

Facteurs d'adaptation

- En raison des distances qu'une bicyclette peut parcourir, la bicyclette convient particulièrement bien à un défi de distance qui comprend une destination. Le fait d'avoir une destination encourage et habilite le groupe à aller plus loin et à être plus ambitieux dans le choix d'une destination finale.
- Un concours ou un défi de bicyclette est une stratégie particulièrement utile pour maintenir l'intérêt en fournissant des objectifs et des incitatifs à court terme.
- Un défi de ce type donne de bons résultats entre les écoles ou dans toute une commission scolaire, les écoles se disputant un trophée ou un prix plus important.
- Si la zone desservie par une école ne convient pas à des trajets à bicyclette pour se rendre à l'école, ou qu'elle vise des élèves qui n'ont pas les compétences ni la confiance nécessaires pour se rendre à l'école à bicyclette, le fait de mettre les élèves au défi de consigner leurs trajets à bicyclette et les distances parcourues chez eux permet à tout le monde de participer tout en permettant aux élèves d'acquérir l'expérience et la pratique dont ils ont besoin pour se rendre à l'école à bicyclette en toute sécurité.
- Si le campus d'une école est adapté et sécuritaire pour que les élèves s'y rendent à bicyclette, un plus grand nombre de trajets à bicyclette encadrés peuvent avoir lieu à l'école.

Variante : Concevoir son propre concours

On trouvera un certain nombre d'idées et d'exemples sur le site Web américain de Safe Routes to School : http://www.saferoutesinfo.org/guide/encouragement/mileage_clubs_and_contests.cfm. (en anglais seulement.)



Variante : Suivi en ligne

Il existe un certain nombre de programmes en ligne qui permettent aux élèves de calculer et de suivre leurs trajets à bicyclette jusqu'à l'école et de calculer des facteurs comme les calories brûlées et la réduction des émissions de GES. En C. B., les élèves peuvent utiliser la calculatrice MyTravel de HASTE : <http://www.hastebc.org/mytravel>. (en anglais seulement). En Ontario, l'engagement jePEUXmarcher fonctionne pour les trajets à bicyclette également et rend les élèves admissibles à des prix intéressants : (en anglais seulement). En Ontario, l'engagement jePEUXmarcher fonctionne pour les trajets à bicyclette également et rend les élèves admissibles à des prix intéressants : <http://icanwalk.ca/fr/que-puis-je-faire/engagement>. Quant aux étudiants de l'ensemble du Canada, ils peuvent utiliser le Journal de bord des Défenseurs de l'air pur pour consigner leurs trajets : <http://www.cleanairachievers.ca>.

Manifestation bicyclette-école

Une manifestation bicyclette-école est un excellent moyen de susciter l'intérêt et l'enthousiasme pour la bicyclette. Alors qu'une manifestation de ce type peut exiger un certain volume de travail à mettre sur pied et à coordonner, elle offre également un certain nombre de possibilités :

- assurer l'éducation des élèves sur la bicyclette. Entre l'étude du code de la route et l'enseignement des aptitudes à faire de la bicyclette, chaque effort contribue à préparer les élèves et à piquer leur enthousiasme pour se rendre à l'école à bicyclette.
- sensibiliser les élèves aux problèmes de la sécurité routière. Il faut analyser les circuits et les comportements de la circulation autour de l'école pour s'assurer qu'une manifestation sans danger permette de mieux comprendre la manière d'améliorer la situation afin de contribuer à la sécurité quotidienne des cyclistes. Le fait d'arriver à l'école au milieu d'une circulation automobile réduite ou nulle peut être une expérience révélatrice pour les élèves et les parents d'élèves.

- déterminer le niveau de convivialité de l'école pour les bicyclettes. Le fait de résoudre les problèmes logistiques de stationnement et d'accès des bicyclettes pour la grande manifestation est une excellente occasion de déterminer le niveau de préparation d'une école pour accueillir un plus grand nombre d'élèves et d'employés qui font de la bicyclette.
- découvrir les ressources du cyclisme de la collectivité et s'y brancher. Une manifestation bicyclette-école est une excellente occasion de découvrir les groupes et les ressources qui se trouvent dans la collectivité pour promouvoir et favoriser les trajets réguliers à bicyclette jusqu'à l'école.
- établir les meilleurs itinéraires cyclables. Le fait d'établir des itinéraires que les familles peuvent emprunter pour se rendre à l'école à bicyclette ne contribue pas seulement à les sensibiliser à ces itinéraires, mais souligne également les préoccupations qu'il faut régler pour que les itinéraires soient plus conviviaux pour les cyclistes.
- Le fait d'effectuer le trajet à bicyclette pour la première fois permet aux familles de découvrir le plaisir et les avantages à le faire elles-mêmes.

LISTE DE CONTRÔLE DE LA MANIFESTATION BICYCLETTE-ÉCOLE

- Donner un préavis tôt et fréquent pour que les parents puissent faire mettre au point les bicyclettes de leurs enfants.
- Établir un plan de sécurité.
- Établir, annoncer et surveiller les parcours cyclables sécuritaires jusqu'à l'école.
- Planifier un point de rencontre du groupe pour les élèves qui ne peuvent pas se rendre à l'école à bicyclette depuis leur domicile.



Facteurs d'adaptation

- Une manifestation bicyclette-école dépend de la convivialité de la zone desservie par l'école. Si de sérieux obstacles réels ou perçus empêchent les élèves de se rendre à l'école à bicyclette, une variante comme un défilé à bicyclette, ou quelques mesures préliminaires en vue d'évaluer ou d'améliorer la « cyclabilité », pourrait être plus appropriée.
- Une manifestation bicyclette-école est une excellente occasion de susciter l'intérêt pour un programme ou une série de trajets réguliers à bicyclette pour se rendre à l'école ou pour lancer un tel programme.
- De nombreuses collectivités ou municipalités ont créé des semaines vélo-boulot qui sont une excellente occasion d'organiser une manifestation bicyclette-école. Advenant qu'une collectivité n'ait pas de semaine vélo-boulot, une telle activité scolaire peut être un excellent catalyseur pour en lancer une.
- Une manifestation bicyclette-école représente un changement radical dans la circulation autour de toute école. Une manifestation réussie doit être précédée de cours de perfectionnement et de sécurité pour les élèves, d'une campagne de sensibilisation des parents et de préparatifs soigneux. Il faut inviter des ressources communautaires comme des bénévoles et des responsables de l'application des règlements de la circulation à jouer un rôle dans l'organisation et la mise en œuvre de l'événement.

Variante : Défilé à bicyclette

Si les préoccupations des parents ou des obstacles physiques empêchent une manifestation bicyclette-école pour certains ou pour tous les élèves, le fait d'organiser un défilé à bicyclette permet à tout le monde de découvrir les plaisirs d'une manifestation bicyclette-école. Il faut désigner un lieu de ramassage et de rencontre pour les enfants et les familles qui souhaitent y participer et organiser un trajet collectif à bicyclette jusqu'à l'école. Il faut préparer des inspections sur place des casques, prévoir des collations et des décors pour les bicyclettes pour que les participants soient prêts à participer à l'activité.

La Société de l'assurance automobile du Québec a publié un guide sur l'organisation d'une randonnée à vélo avec des jeunes, disponible à l'adresse suivante : http://www.saaq.gouv.qc.ca/documents/documents_pdf/prevention/journee_velo.php

Groupe d'utilisateurs de la bicyclette

Un groupe d'utilisateurs de la bicyclette, ou GUB, est un groupe créé pour promouvoir les questions de cyclisme dans une école. Idéalement, les membres proviennent des différents segments d'une collectivité scolaire et ont pour objectif commun de promouvoir le cyclisme et de surmonter les obstacles qui s'y rattachent. Un GUB est une excellente façon de mobiliser et d'organiser les défenseurs de la bicyclette, de partager la charge de travail souvent assumée par les champions de la bicyclette et d'établir un forum où les membres de la collectivité peuvent formuler et avancer leurs idées et leurs suggestions en vue d'améliorer la situation.

Les groupes d'utilisateurs de la bicyclette sont généralement des initiatives locales, mais une administration scolaire qui souhaite encourager la pratique de la bicyclette peut en créer un et inviter les membres de la collectivité à y adhérer. Les groupes ou les réseaux existants au sein d'une école sont souvent un excellent lieu où susciter de l'intérêt pour un GUB. Un GUB peut être aussi officiel ou officieux que ses membres le souhaitent – il est l'expression de l'intérêt d'une collectivité scolaire pour régler les problèmes de cyclisme, et il doit refléter cet aspect et le favoriser.

Facteurs d'adaptation

- Lorsqu'il existe un intérêt latent mais non ciblé dans une collectivité scolaire pour encourager et appuyer le cyclisme, la création d'un GUB peut être un bon moyen de canaliser cette énergie et d'aller de l'avant.
- Une procédure officielle permettant de créer un groupe d'utilisateurs de la bicyclette au sein d'un cadre plus vaste de défense des cyclistes se trouve à l'adresse suivante : <http://www.bv.com.au/change-the-world/10629/> (en anglais seulement).



Variante : Comité consultatif sur la bicyclette

De nombreuses municipalités et certaines commissions scolaires ont créé des comités consultatifs sur la bicyclette : il s'agit de comités ou de sous-comités officiels chargés de prodiguer des conseils aux employés et aux décideurs sur les questions relatives à la bicyclette. La création d'un comité consultatif spécial ou officiel sur la bicyclette peut être un objectif à long terme une fois que des écoles multiples au sein d'une commission ont établi des GUB, ou cela peut permettre à des champions d'un certain nombre d'écoles de se regrouper, de partager des défis et des idées et d'essayer de résoudre des problèmes dans l'ensemble de la commission.

Inspection des bicyclettes

Étant donné qu'elle occupe une place unique entre un véhicule et un jouet, la bicyclette a souvent besoin d'une attention mécanique, même si elle n'est souvent pas prise suffisamment au sérieux pour en bénéficier. La vérification d'une bicyclette par un mécanicien qualifié peut aller de l'entretien de base jusqu'à un diagnostic de problèmes plus importants (réparations, mises au point, etc.) qu'il faut régler avant de pouvoir remettre une bicyclette sur la route.

Un magasin local de bicyclettes invité par une école à conjuguer une séance de vérification des bicyclettes à une autre activité ou célébration permet de maximiser le nombre de bicyclettes amenées à l'école et à assurer le degré d'exposition maximal au magasin participant.

Facteurs d'adaptation

- Les élèves plus âgés (à partir de la 5e année) apprécieront toute l'attention dont bénéficient leurs bicyclettes. Mais les parents sont souvent les véritables cibles des vérifications de bicyclettes car ce sont eux qui prennent généralement la décision d'investir dans des réparations ou une mise au point.
- Les activités des magasins de bicyclettes sont souvent saisonnières : il est préférable de s'adresser à eux durant l'hiver pour aider à la mise sur pied de programmes scolaires ou pour les jeunes, ce qui est une excellente période pour organiser des activités à l'intérieur qui ne sont pas tributaires de la météo.

Variante : L'ABC de la vérification d'une bicyclette

Il s'agit d'une simple activité qui aide les élèves à vérifier leur bicyclette et à s'instruire sur les composantes essentielles d'une bicyclette. Pour une description de cette activité, voir la rubrique Idées de mise en œuvre dans la section Réglage et fonctionnement d'une bicyclette à la partie 3 de ce manuel.

Vélo Québec a conçu un bulletin qui peut être utilisé lors de la vérification de la bicyclette : http://www.velo.qc.ca/files/file/meapav_mode_emploi/19_Diagnostic_mecanique.pdf

Variante : Au magasin

Les magasins de bicyclettes peuvent être en mesure d'organiser des ateliers de vérification ou d'entretien après les heures d'ouverture pour les élèves que cela intéresse ou leur famille. Une telle disposition permet aux employés du magasin de ne pas avoir à traîner leurs outils et leurs supports, ce qui rend les réparations moins redoutables et permet aux familles et aux élèves de se familiariser avec une ressource communautaire cruciale : le magasin local de bicyclettes.

Club de cyclisme scolaire

Un club de cyclisme est un programme de cyclisme gratuit ou à bas prix après l'école. Les élèves participent à des activités à bicyclette, s'exercent à faire de la bicyclette et s'instruisent sur l'entretien de base d'une bicyclette, tout en ayant la chance d'acquérir plus de confiance en tant que cyclistes dans un milieu amusant avec d'autres élèves.

Les clubs de cyclisme ou véloclubs s'adressent normalement aux élèves à partir de la 4^e année qui possèdent les aptitudes nécessaires pour faire de la bicyclette et prendre des décisions afin de faire de la bicyclette sur les routes ou sur les pistes cyclables. Les dirigeants des clubs de cyclisme doivent être des modèles enthousiastes prêts à inspirer et à éduquer les élèves pour qu'ils fassent de la bicyclette en toute confiance. Les clubs de cyclisme permettent aux élèves d'acquérir des habiletés de cycliste, en plus de leur offrir un renforcement positif, de leur inculquer l'estime de soi et de les inciter à nouer et à entretenir des amitiés tout en participant à une activité physique excellente pour la santé.

Les clés du lancement et de la planification d'un club de cyclisme scolaire :

- Obtenir l'appui des employés de l'école et des parents d'élèves.
- Nouer des liens préliminaires avec les ressources locales.
- Promouvoir l'idée auprès des élèves pour juger de leur intérêt et intégrer leurs idées.
- Présenter et annoncer le club comme activité amusante et inclusive.
- Collaborer avec les élèves participants à l'établissement des activités, des objectifs et des lignes directrices du club.
- Organiser des activités et célébrer les succès.

LISTE DE CONTRÔLE D'UN CLUB DE CYCLISME

- Formulaires de consentement éclairé et d'autorisation de publier pour les participants et leur famille.
- Moyens permettant aux membres du club d'avoir accès à des bicyclettes et à des équipements de sécurité.
- Espace (à l'intérieur et/ou à l'extérieur) pour les réunions, les activités du club et l'entreposage des bicyclettes.
- Liste d'activités pour les journées de pluie.

Facteurs d'adaptation

- À l'instar de tout club d'élèves, un club de cyclisme dépend de l'enthousiasme et de l'intérêt de ses membres. Les élèves doivent participer à la conception des activités et au choix des itinéraires et des destinations, afin de les mobiliser pour participer aux activités du club et de leur inculquer les compétences dont ils ont besoin pour faire de la bicyclette indépendamment.
- Un club de cyclisme dépend de l'accès des élèves participants à des bicyclettes – soit la leur, soit une bicyclette fournie par l'école ou le club. Pour les écoles situées dans des collectivités à plus faible revenu, un programme permettant de gagner une bicyclette ou une collecte de bicyclette dans la collectivité peuvent être de bons moyens de procurer aux membres du club de cyclisme ou à l'école les bicyclettes dont ils ont besoin pour les activités du club.
- L'uniformité revêt de l'importance pour tout club périscolaire. Pour un club de cyclisme, cela peut signifier la désignation de dirigeants professionnels pour qu'ils organisent des activités continues. Cela peut également nécessiter une diversité d'activités à bicyclette pour s'assurer que le club reste actif durant l'hiver et quand la météo n'est guère propice aux sorties à bicyclette. C'est un excellent moment d'aborder des compétences générales comme la planification d'un parcours; d'organiser des activités amusantes qui favorisent l'esprit d'équipe comme le cinéma; et d'enseigner l'entretien et les éléments mécaniques d'une bicyclette.

Variante : Club de cyclisme communautaire

La création d'un club de cyclisme avec le concours d'un groupe communautaire est une option viable pour une école qui n'a pas le savoir-faire ni les ressources pour établir et exploiter seule un club de cyclisme. Un club de cyclisme ou un club d'athlétisme, un centre communautaire ou un centre pour les jeunes – tout groupe communautaire qui travaille avec des jeunes et se concentre sur l'activité physique ou le plein air peut être un excellent partenaire.

Fête des cyclistes

Une fête des cyclistes est une rencontre impromptue dont le but est de célébrer et de promouvoir les joies du cyclisme et de mettre en rapport des cyclistes expérimentés les uns avec les autres de même qu'avec des débutants que la question intéresse. La fête réunit les membres de la collectivité et offre un renforcement social positif en rassemblant des cyclistes. Elle propose également des ressources, des activités et de la nourriture pour mobiliser les élèves, les parents et le personnel scolaire autour des plaisirs de la bicyclette.

Au nombre des activités possibles, mentionnons :

- manger une collation ou un repas nutritif et agréable au goût – ce qui est un excellent carburant pour des cyclistes qui ont faim;
- tracer des itinéraires cyclables jusqu'à l'école, notamment les points d'intérêt ou de préoccupation et les possibilités d'améliorations en cours de route;
- des vérifications des bicyclettes, soit avec un mécanicien, soit à l'aide du modèle de l'ABC de la vérification d'une bicyclette (voir section 2, Ajustage et fonctionnement d'une bicyclette);
- des prix et des petits articles pour les cyclistes participants afin de les inciter à essayer la bicyclette et d'éveiller leur passion;
- des renseignements et des ressources sur la sécurité à bicyclette;
- la création d'un cyclobus, d'un système de partenaires ou d'un point de rencontre.

LISTE DE CONTRÔLE DE LA FÊTE DES CYCLISTES

- Préparer de la nourriture et/ou des collations, des ressources et des activités.
- Promouvoir la fête dans des bulletins de nouvelles, sur des affiches produites par les élèves, dans des annonces, etc.
- Inviter les membres de la collectivité à participer à la fête, à y contribuer ou à la parrainer.

Facteurs d'adaptation

- Une fête des cyclistes est un excellent point de départ pour qu'une école puisse juger de l'intérêt des élèves, des parents et du personnel scolaire pour se rendre à l'école à bicyclette. Ce peut être une activité inclusive pour toutes les classes et un bon moyen de mettre en rapport les élèves qui font de la bicyclette et leurs familles. Les fêtes des cyclistes contribuent à souligner les intérêts et les préoccupations de la population de cyclistes d'une école et, à ce titre, elles sont un excellent point de départ pour rendre une école plus conviviale pour les cyclistes.

Variante : Petit déjeuner des cyclistes

Un « petit déjeuner des cyclistes » permet de réunir les cyclistes de l'école avant l'école pour savourer ensemble un petit déjeuner, en plus d'offrir l'avantage de réunir les cyclistes avant l'heure d'affluence sur la route ou autour de l'école.

Cyclothon

Un cyclothon est une promenade organisée à l'appui d'une cause ou d'une organisation, dont le but est généralement de recueillir des fonds. Les cyclothons sont des activités populaires auprès des écoles, puisqu'ils conjuguent la mobilisation de la collectivité, l'éducation et la sensibilisation à des questions importantes ainsi que l'activité physique en une seule activité divertissante.

À l'instar de toute activité scolaire de grande envergure, l'organisation d'un cyclothon exige de nombreux préparatifs et le soutien de la collectivité et de bénévoles. Une liste de contrôle détaillée se trouve sur le site Web iBike – <http://www.ibike.org/encouragement/bike-a-thon.htm> – (en anglais seulement) – et une liste de contrôle des principaux éléments figure ci-après.

LISTE DE CONTRÔLE D'UN CYCLOTHON :

- Planification globale de l'activité.
- Collecte de fonds, parrainage et partenariats communautaires.
- Organisation des participants.
- Recrutement/formation de bénévoles.
- Planification du cours..

Facteurs d'adaptation

- L'organisation d'un cyclothon n'a pas de rapport direct avec l'encouragement à faire de la bicyclette comme mode de transport. À vrai dire, d'aucuns affirment que des activités comme des cyclothons peuvent en réalité contribuer à marginaliser ou même à stigmatiser la bicyclette en l'assimilant à une « souffrance » pour une cause valable. À vrai dire, une activité divertissante, notoire et à participation massive comme un cyclothon peut être une première mesure efficace pour rehausser le profil et susciter un regain d'intérêt pour la bicyclette dans une collectivité scolaire pour la simple raison qu'elle incite de nombreux enfants à faire de la bicyclette.

Performances ou présentations sur le thème de la bicyclette

Le fait d'inviter des champions et des héros locaux de la bicyclette est un excellent moyen de susciter l'enthousiasme pour se rendre à l'école à bicyclette. De nombreux cyclistes olympiques, professionnels, amateurs et aventuriers sont expérimentés, bien préparés, et ne demandent pas mieux que de motiver les élèves dans les écoles à faire de la bicyclette par plaisir, par esprit d'aventure et pour se mettre en forme dans le cadre d'une assemblée ou d'un événement cycliste à l'école.

Ressources : Les entités suivantes ont souvent des réseaux ou des personnes-ressources à l'échelle locale à travers tout le Canada prêts et disposés à donner des présentations et des courses cyclistes dans une école.

- Les Défenseurs de l'air pur est une organisation qui collabore avec des athlètes de haut niveau à des programmes scolaires sur l'environnement et la santé dans les collectivités de tout le Canada : <http://www.cleanairchampions.ca>
- Des magasins et des compagnies locaux de bicyclettes participent souvent à des courses, des groupes, des programmes ou des expéditions cyclistes ou les parrainent.
- Des clubs de cyclisme locaux regorgent d'enthousiastes de la bicyclette et peuvent entretenir des relations avec des coureurs cyclistes professionnels ou amateurs.
- Les organismes de défense de la bicyclette travaillent à des problèmes et à des projets cyclistes au sein des collectivités.
- Les magasins MEC (Mountain Equipment Co-op) sont des sources de soutien communautaire et comptent des réseaux de membres et de groupes dynamiques : <http://www.mec.ca>.
- Le projet Otesha organise des tournées et des performances de bicyclette pour les jeunes dans tout le Canada. Si aucune tournée n'est prévue dans une collectivité scolaire, il y a probablement un ancien élève du projet Otesha à proximité qui est prêt à relater ses expériences : <http://www.otesha.ca> (en anglais seulement).

Facteurs d'adaptation

Une performance amusante axée sur le thème de la bicyclette est un excellent moyen de susciter l'intérêt et de sensibiliser les gens aux initiatives ou aux plans de cyclisme d'une école. C'est également une récompense intéressante pour une école ou pour une classe à l'issue d'un événement ou d'un défi cycliste réussi.

2 Acquisition des compétences, de la confiance et de la sensibilisation pour permettre aux élèves de faire de la bicyclette en toute sécurité

Les compétences, l'expérience et la confiance des élèves à bicyclette peuvent varier du tout au tout. Il existe un certain nombre de compétences et de modèles de programmes de sécurité actuellement en usage dans les écoles canadiennes. L'objectif de cette section n'est pas de reproduire les guides existants, mais de combler les lacunes sur la manière de se rendre à l'école à bicyclette et de suggérer des approches qui encourageront les élèves à faire de la bicyclette au lieu de les dissuader de se livrer à une activité potentiellement réglementée et dangereuse.

Rodéo à bicyclette

Pour les écoles qui n'ont ni le temps ni les ressources pour dispenser une formation détaillée sur les compétences et la sécurité à bicyclette, un simple rodéo à bicyclette offre une chance d'initier les élèves aux compétences élémentaires de la bicyclette sur route et à juger de la façon dont ils font de la bicyclette. Il est important de



connaître le niveau d'intérêt, de compétence et d'aise que les élèves éprouvent à faire de la bicyclette pour déterminer la stratégie d'encouragement qu'il convient d'employer.

Il existe quantité de versions du rodéo à bicyclette qui sont somme toute assez semblables. Un défi caractéristique consiste à organiser des exercices distincts qui portent sur différents éléments d'aptitude et qui les conjuguent, en simulant un scénario commun dans la rue.

Les programmes communautaires d'éducation qui favorisent la répétition des messages de sécurité sur la bicyclette, qui offrent plusieurs occasions de s'exercer et qui comptent sur la participation des parents [...] reflètent un mode plus efficace d'amélioration de la sécurité à bicyclette chez les enfants.

— Macarthur *et al.*, 1998

Pour les activités décrites ci-après, il faut aménager un parcours (en utilisant des cordes, des cônes, de la craie à trottoir ou autre) sur une surface plane d'environ 10 m de long sur 50 cm de large. Les élèves doivent effectuer le parcours un à la fois à intervalles réguliers, en s'exerçant aux compétences suivantes :

1. Parcourir une ligne droite : cet exercice fait appel au maniement d'une bicyclette et à la vigilance de l'élève. Le fait d'être en mesure de parcourir une ligne droite de façon constante est l'aptitude strictement minimale dont a besoin un cycliste pour parcourir même de courtes distances en public, c'est-à-dire sur une piste cyclable ou une piste polyvalente.
2. Regarder derrière soi : cet exercice habitue les cyclistes à vérifier ce qui se passe derrière eux tout en maintenant leur vitesse et en parcourant un trajet en ligne droite. Le fait de regarder derrière soi est une importante technique de collecte de renseignements pour un cycliste qui fait de la bicyclette avec un groupe ou au milieu de la circulation.
3. Signaux de la main : cet exercice permet aux cyclistes d'apprendre et de s'exercer aux signaux de la main, et il doit être conjugué à l'exécution effective d'une manœuvre qui nécessite des signaux (p. ex. le fait de signaler un virage à gauche et de tourner à gauche).
4. Combinaison des signaux de la main et du regard derrière soi : cet exercice conjugue les trois mesures individuelles en une séquence qu'un cycliste apte effectue d'innombrables fois chaque fois qu'il enfourche sa bicyclette – parcourir une ligne droite, regarder derrière soi pour vérifier la circulation et faire les bons signaux de la main avant d'exécuter une manœuvre, le tout en conservant la maîtrise de sa bicyclette.

Comme nous l'avons vu plus haut, un rodéo à bicyclette remplit deux fonctions primordiales :

- Premièrement, il donne aux élèves la chance d'apprendre et de s'exercer à d'importantes aptitudes dans la rue et/ou sur une piste cyclable dans un milieu contrôlé.

- Deuxièmement, le rodéo à bicyclette est une excellente occasion d'évaluer les attitudes, les aptitudes et le niveau d'aise d'un élève à bicyclette, en plus de répondre à des questions du genre : Prend-il l'activité suffisamment au sérieux et comprend-il l'objectif des exercices? Est-il en mesure d'exécuter chaque exercice ou de progresser dans ses efforts? Aborde-t-il le défi avec confiance et résolution ou est-il nerveux à l'idée de répéter les mêmes erreurs? La bicyclette de l'élève est-elle en bon état de marche ou a-t-elle besoin d'être réparée? Le fait de connaître les aptitudes, les attitudes, et le niveau de confiance de chaque cycliste et du groupe permettra de mieux comprendre le type d'initiative à bicyclette qu'il faut envisager.

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE

- L'organisation d'un rodéo à bicyclette avec un groupe d'élèves signifie que l'on doit travailler avec des participants dont le niveau d'aise et d'aptitude est variable. La création d'un milieu favorable et d'un défi collectif garantira que personne ne s'ennuie ou ne se sent mal à l'aise. Il faut appuyer les élèves qui éprouvent des difficultés en notant leurs progrès et en leur offrant des possibilités multiples à chaque étape. On peut demander à des élèves plus expérimentés et plus confiants de démontrer les bonnes techniques et fixer un objectif que les élèves doivent atteindre en groupe afin de stimuler l'encouragement des camarades.
- Bien qu'elles soient exécutées dans un milieu contrôlé hors rue, les techniques enseignées et pratiquées dans un rodéo à bicyclette ont des applications directes dans la rue. La mesure dans laquelle ces techniques et ces expériences auront des répercussions sur les participants dépend dans une large mesure du contexte offert. Le fait d'interroger les élèves sur l'objectif de chaque exercice et sur son intérêt pratique, etc., trouvera un écho dans une activité apparemment courante et les incitera à réfléchir aux techniques qu'il faut posséder pour faire de la bicyclette dans une rue ou sur une piste cyclable.
- Les rodéos à bicyclette donnent de bons résultats lorsque quelques bénévoles en assurent la surveillance, repèrent les élèves qui manquent de stabilité et prodiguent des encouragements. C'est une excellente occasion de faire participer les parents ou d'autres bénévoles de la collectivité à l'initiative à bicyclette d'une école.

Ajustement et fonctionnement d'une bicyclette.....

Ajustement d'une bicyclette

Le fait d'avoir une bicyclette de la bonne taille est important pour le confort, l'amusement et la sécurité. Une bicyclette trop petite empêche de bien pédaler. Une bicyclette trop grande peut être dangereuse, surtout si le cycliste n'arrive pas à se tenir au-dessus du tube horizontal. Même s'il peut sembler logique et courant de le faire, il est contre-productif et dangereux d'acheter à un enfant une bicyclette avec lequel il pourra « grandir » plutôt qu'une bicyclette qui convient à sa taille.

Comment savoir si une bicyclette a les bonnes dimensions :

- L'enfant doit se sentir à l'aise lorsqu'il l'enfourche – c'est le critère numéro un!
- Lorsqu'il se tient debout au-dessus du tube supérieur (voir schéma ci-dessous), le cycliste doit être en mesure de soulever la roue avant au moins à deux pouces du sol.
- Assis sur la selle avec un pied sur l'une des pédales qu'il fait tourner jusqu'à ce qu'elle soit tout près du sol, la jambe du cycliste ne doit être que légèrement pliée.
 - » **Conseil n° 1 :** La tige de selle peut être relevée ou abaissée pour parvenir à la bonne hauteur. La plupart des tiges de siège sont munies d'une bride de réglage rapide qui facilite ce réglage. Une bicyclette munie d'une bride à écrou et boulon exige une clé anglaise.
 - » **Conseil n° 2 :** Les nouveaux cyclistes pourront vouloir ajuster la hauteur de leur selle afin d'être en mesure de mettre un pied ou un orteil à terre tout en étant assis sur la selle.
- Les selles et les guidons de bicyclette sont importants pour le confort et la maîtrise de la bicyclette. Un magasin de bicyclettes vous aidera à effectuer les réglages et les remplacements nécessaires pour assurer votre confort et un bon ajustement.

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE:

- Le bon ajustement d'une bicyclette est quelque chose dont l'évaluation et la démonstration doivent se faire de manière pratique. Toutefois, dès que l'enfant enfourche sa bicyclette, il est prêt à partir. Un instructeur doit démontrer lui-même les bons réglages d'une bicyclette ou faire appel à un bénévole patient, avant d'aider les élèves à effectuer leurs propres réglages. À défaut de quoi, l'instructeur peut discuter des bons réglages d'une bicyclette avec les parents, car ils sont les plus susceptibles de prendre la question très au sérieux.
- Un membre du personnel d'un magasin de bicyclettes pourrait être en mesure de démontrer les bons réglages d'une bicyclette. Il peut également se munir de selles, de poignées, etc. de rechange pour illustrer les options disponibles – ce qui incite en général les enfants et les jeunes gens à prendre au sérieux l'idée de réglages bien faits.

Pièces et systèmes de base d'une bicyclette

Pratiquement chaque enfant connaît le concept et la forme d'une bicyclette, même si son fonctionnement est souvent un mystère, même pour des adultes. Le fait de fournir des renseignements de base sur les pièces et les systèmes d'une bicyclette peut piquer l'intérêt des élèves et rendre les bicyclettes plus intéressantes et accessibles. La connaissance des pièces de leur bicyclette leur permet également de procéder à une inspection élémentaire pour maintenir leur bicyclette en bon état de marche et de sécurité, et les aider à déceler un problème particulier au lieu de rejeter leur bicyclette comme étant « brisée ».

Les pièces clés qui contribuent à un trajet sûr, confortable et agréable à bicyclette sont :

- le guidon pour tourner;
- les pneus pour agripper la chaussée;
- les freins pour s'arrêter;
- les roues, les pédales et la chaîne pour rouler;
- les vitesses pour changer de vitesses.

Les bicyclettes sont des machines simples, mais il faut parfois un certain temps et des efforts pour bien les comprendre. Un mécanicien ou un enthousiaste de la bicyclette est sans doute la meilleure personne qui pourra faire découvrir les pièces ou les systèmes d'une bicyclette aux élèves, même s'il existe également un certain nombre de cours, de livres et de sites Web qui aideront quiconque à bien en saisir les rudiments; voir la section Ressources pour une liste exhaustive.

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE

- L'ABC de la vérification d'une bicyclette : Découvrez les ABC de l'entretien d'une bicyclette afin d'avoir une bicyclette en bon état de marche et sécuritaire.

Air:

Vérifiez les pneus pour l'usure de la bande de roulement et les flancs pour une pression d'air insuffisante. Des pneus insuffisamment gonflés crèvent plus facilement, ils roulent plus lentement et nécessitent plus d'effort pour tourner. La pression recommandée se trouve généralement sur le côté du pneu, et est exprimée en PSI (livres par pouce carré). Faites tourner la roue pour vous assurer qu'elle n'est pas voilée et qu'elle ne frotte pas contre les freins. Maintenez les jantes propres, car c'est un élément important du système de freinage.



Freins:

Les poignées de frein doivent être faciles à atteindre depuis le guidon, et il faut pouvoir les serrer et les desserrer facilement. Il faut régulièrement inspecter les patins de frein – ils s'usent à force de freiner et à cause de la saleté de la route, et il faut les remplacer au besoin. Par ailleurs, à mesure que les patins de frein s'usent, il faut serrer les poignées plus fortement pour que les patins entrent en contact avec la jante. Cela peut réduire les performances de freinage. Des correcteurs de baril peuvent aider à compenser cela.



Chaîne :

La chaîne doit être maintenue en bon état de propreté et lubrifiée pour assurer l'efficacité du roulage et du changement de vitesses. Enlevez la saleté **avant** de lubrifier la chaîne et essuyez l'excédent d'huile **après** l'avoir lubrifiée. Un peu de rouille sur la chaîne signifie généralement qu'elle a besoin d'être lubrifiée et disparaît après une brève utilisation. Une chaîne très rouillée doit être remplacée par un mécanicien.



Selle et direction :

Une selle de bicyclette peut être relevée, abaissée, déplacée vers l'avant et vers l'arrière et on peut en modifier l'angle. Le fait d'avoir une selle à la bonne hauteur et au bon angle assure le confort. Le guidon doit être facile à atteindre et ne doit pas être desserré ou bouger indépendamment de la roue avant. Si c'est le cas, il faut utiliser les bons outils pour le resserrer ou demander à un mécanicien de le faire.



Dessiner une bicyclette :

Au commencement de tout programme de promotion ou d'éducation sur la bicyclette, on peut demander aux élèves de dessiner une bicyclette, d'étiqueter le plus grand nombre de pièces possible et de signer leur nom. Après que l'initiative a eu lieu, répéter la procédure et remettre aux élèves leurs dessins originaux. Les élèves et les instructeurs seront étonnés de voir à quel point leurs connaissances se sont étoffées et dans quelle mesure leurs dessins – à la fois mentaux et sur le papier – d'une bicyclette ont évolué. On trouvera d'autres versions du dessin d'une bicyclette illustré ci-dessus (dans quantité de langues différentes et en blanc) à l'adresse : http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bicycle_diagram2-fr.svg?uselang=fr.

Facteurs d'adaptation

- Le fait de s'instruire sur les pièces, les systèmes et les fonctions offre souvent aux élèves une manière toute neuve de percevoir une bicyclette. Il faut adapter l'examen de la bicyclette pour s'assurer qu'il est exact, stimulant et qu'il convient à l'âge. Vous trouverez des documents dans la section Ressources de ce manuel qui peuvent vous être utiles à cet égard.
- Le fait de s'instruire sur le fonctionnement, la mécanique et l'entretien d'une bicyclette est une excellente façon de maintenir l'intérêt des élèves pour la bicyclette durant les mois d'hiver, lorsqu'il est moins attrayant ou qu'il est pratiquement impossible d'en faire. C'est également le meilleur moment de l'année pour faire appel à l'aide de magasins de bicyclettes et de leurs employés.

Sécurité à bicyclette

Tandis que les élèves se familiarisent avec le plaisir et la liberté que procure une bicyclette, ils doivent également s'instruire sur les aptitudes, les attitudes et les connaissances qu'il faut posséder pour faire de la bicyclette en toute sécurité et partager la route avec d'autres. La sécurité à bicyclette signifie qu'il faut éviter les accidents et les chutes et être préparé et équipé pour le faire.

Casques

POURQUOI PORTER UN CASQUE?

- Le port d'un casque à bicyclette réduit les risques de traumatismes crâniens et cérébraux de jusqu'à 85 %. Un casque répartit la force d'un choc sur la totalité du casque. Par ailleurs, certaines provinces (Colombie-Britannique, Alberta, Ontario, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard) ont adopté des lois pour rendre le casque obligatoire pour tous les cyclistes ou les cyclistes âgés de moins de 18 ans.

COMMENT CHOISIR UN CASQUE?

- Premièrement, lire l'étiquette d'approbation de sécurité à l'intérieur du casque.
- Deuxièmement, l'essayer pour s'assurer qu'il est bien ajusté et confortable. Le casque doit être bien ajusté avec un rembourrage doux pour en assurer le confort.

COMMENT AJUSTER UN CASQUE

- Le casque doit recouvrir le sommet de la tête et le haut du front.
- Serrer et boucler et ajuster les sangles juste au-dessous des oreilles. Une fois le casque bien ajusté, il doit être serré et difficile à déplacer ou à faire tourner sur la tête.

QUAND REMPLACER UN CASQUE

- Il faut remplacer un casque si l'on a eu un accident ou qu'on a fait une chute. Même un choc modéré suffit à compromettre la capacité de protection d'un casque. Le taux d'usure générale contribuera à détériorer la mousse du casque avec le temps, de sorte qu'il faut le remplacer tous les deux ou trois ans – la plupart des fabricants ont leurs propres spécifications.

Ressources : <http://www.youtube.com/watch?v=4R52M9MIYkg>

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE

- Pour une activité amusante visant à démontrer la valeur du port d'un casque à bicyclette, découvrez :
 - » Le lâcher du melon – http://www.thinkfirst.ca/fr/downloads/resources/Melon_Drop_Instructions_Final_fr.pdf
 - » Démonstration de l'impact à l'aide d'un œuf : <http://www.thinkfirst.ca/fr/downloads/resources/instructions-pour-la-demonstration-des-oeufs-casques.pdf>

Code de la route

Le fait d'apprendre aux jeunes cyclistes le « code de la route » est au cœur de l'acquisition des techniques cyclables et en est souvent à la fois l'objectif primordial et l'élément le plus appréhendé. Le fait de connaître et de respecter le code de la route est essentiel à qui veut faire de la bicyclette en toute sécurité comme mode de transport. Le fait d'adopter une approche autoritaire et ultra-sérieuse pour énumérer les règles du code peut avoir l'effet inverse de l'effet recherché : soit cela n'a aucun effet, soit cela énerve les élèves et les déconcerte.

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE

- Le secret pour enseigner le « code de la route » à de jeunes cyclistes d'une manière qui aura des effets réels et durables est de savoir qu'ils connaissent et comprennent déjà la plupart des règles du code. Au lieu de leur présenter le code comme une liste de « tu ne feras pas », il est préférable d'envisager d'établir ensemble et d'analyser une liste de règles de sécurité routière importantes avec les élèves. On peut animer le débat et lui donner l'orientation voulue – « et que faire quand il commence à faire noir? » ou « que feriez-vous si X? » – tout en laissant les élèves expliquer les règles et dire pourquoi elles sont importantes. Ce processus prendra résolument plus de temps que la simple imposition d'une liste de règles, mais on rattrapera vite ce temps grâce aux économies réalisées dans l'examen et le respect du code de la route en bout de ligne. Cela confère également un sentiment de responsabilité et d'investissement dans le « code de la route ». Voici une liste élémentaire pour commencer et animer la discussion :
1. Circulez en file unique et le plus loin possible du côté droit de la route.
 2. Portez un casque quand vous faites de la bicyclette.
 3. Soyez vigilant à bicyclette : ouvrez tous grands vos yeux et vos oreilles.

4. Interagissez avec les autres usagers de la route :
 - a) établissez un contact visuel avec les automobilistes et les piétons;
 - b) avisez les piétons et les cyclistes lorsque vous les dépassez;
 - c) faites des signes de la main lorsque vous tournez, que vous ralentissez ou que vous vous arrêtez.
5. Respectez tous les panneaux de circulation et respectez le code de la route.
6. Portez des vêtements de couleur claire et utilisez des phares et des réflecteurs dans l'obscurité et la nuit.

Vélo Québec a développé une série d'exercices et d'activités pour aider les enfants à prendre connaissance du Code de la route. Le document est disponible en ligne à l'adresse : http://www.velo.qc.ca/files/file/meapav_mode_emploi/7_Atelier_cyclisme_urbain/7.2_Exercices.pdf

Exercices et jeux cyclistes

Le meilleur moyen d'apprendre à faire de la bicyclette en toute sécurité est de s'y exercer sur la route. Cependant, les exercices et les jeux offrent d'excellentes occasions d'entraînement aux jeunes cyclistes dans un milieu sécuritaire sans circulation tout en mettant en valeur les plaisirs de la bicyclette.

Le zigzag (que l'on appelle aussi le slalom ou la prise de virage)

Au moyen de cônes de circulation, demandez aux élèves de faire du slalom entre les cônes sans les heurter. Commencez par des virages à faible inclinaison pour que les cyclistes acquièrent la sensation de tourner en penchant leur bicyclette tandis qu'ils font du slalom autour des cônes. Les cônes peuvent être rapprochés à mesure que les techniques de virage s'améliorent. Cet exercice d'acquisition de techniques contribue à améliorer le contrôle, l'équilibre et la coordination.

La course au ralenti (la course d'escargots)

Cet exercice exige un tracé rectiligne où le dernier cycliste à franchir la ligne d'arrivée sans mettre un pied à terre est le gagnant. Un groupe de cyclistes peuvent tous circuler en même temps s'il y a suffisamment d'espace. Le tracé doit mesurer entre 30 et 50 pieds de long. Les cyclistes apprennent à maîtriser leur bicyclette, à l'équilibrer et à manier le guidon.



Le ramassage d'une bouteille

Demandez aux élèves de ramasser une bouteille d'eau à portée de la main (sur une chaise) tandis qu'ils passent devant et de la remettre pour qu'elle soit remplacée pour l'élève suivant. La bouteille peut être placée à un niveau inférieur à mesure que l'équilibre et les techniques s'améliorent. Cela est une façon amusante et difficile d'améliorer la conduite à une main et l'équilibre en se penchant.



Le livreur de journaux

Cette activité recrée la livraison de journaux. À l'aide d'un panier à vêtements, d'une boîte à ordures ou d'une boîte en carton, d'un certain nombre de journaux pliés et d'un sac à dos, éparpillez les cibles le long d'un tracé et demandez aux cyclistes de parcourir le tracé en jetant les journaux dans les cibles. Cette activité améliore l'équilibre, la coordination, la conduite à une main, en plus d'être fort amusante.

L'évitement de la roche

Dans le cadre de cette activité, les cyclistes s'approchent d'un obstacle (utilisez quelque chose de mou comme une balle de tennis) et tournent rapidement leur roue avant pour éviter de le heurter. L'élève apprend toute l'importance d'utiliser la roue avant pour manœuvrer autour des obstacles, ce qui permet à la roue arrière de suivre ou de passer sur l'obstacle et d'éviter les dangers tout en gardant le cap. Sur la route, un cycliste doit être en mesure d'éviter de heurter des roches, des ordures, des débris et des nids-de-poule dans une ligne droite.

L'arrêt d'urgence

En cas d'urgence, un cycliste doit pouvoir s'arrêter aussi vite que possible sans perdre la maîtrise ni tomber. Demandez aux élèves de commencer à la ligne de départ et de rouler vers la ligne d'arrivée, en s'arrêtant de pédaler et en serrant les freins pour que leur roue avant finisse carrément sur la principale ligne d'arrivée. Pour maintenir la maîtrise tout en freinant d'urgence, les élèves doivent étendre les bras et faire porter leur poids vers l'arrière dans la mesure du possible. En maintenant les pédales en position de trois et de neuf heures, les cyclistes seront en mesure d'être suffisamment élevés pour faire porter leur poids vers l'arrière et maintenir leur équilibre pour éviter une situation potentiellement dangereuse. Il est conseillé d'avoir un guetteur les premières fois où les cyclistes tentent cette activité.



Course de l'équilibre

Les élèves font de la bicyclette dans un espace limité, en tentant de maintenir leur équilibre – le dernier élève qui roule toujours après que tous les autres ont mis leur pied par terre ou quitté l'espace est le gagnant. Les élèves ne doivent surtout pas délibérément toucher les bicyclettes des autres et, s'il y a lieu, l'espace peut être réduit au fur et à mesure que les participants abandonnent (une corde ou des cônes sont d'excellentes limites mobiles) afin d'augmenter le degré de difficulté. Cette activité est axée sur la maîtrise de la bicyclette, la confiance et l'amusement.

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE

- Utilisez de la craie à trottoir, des cônes de circulation ou de la corde pour créer des tracés et des limites. N'hésitez pas à tenter des variantes ou à rétrécir les tracés pour rendre la tâche plus difficile pour les élèves. L'établissement des tracés est une excellente occasion de faire participer des bénévoles ou des élèves à la définition des activités.
- Faites participer les parents et les membres de la collectivité pour vous aider à surveiller, à guetter et à encourager les élèves au cours de ces activités. Les exercices et les activités de conduite d'une bicyclette sont un moment particulièrement propice à la participation des parents pour qu'ils puissent apprendre les bonnes techniques de modélisation à bicyclette et observer les élèves qui perfectionnent leurs techniques tout en s'amusant.
- Lorsque les enfants enfourchent leur bicyclette, l'amusement et l'énergie sont une issue naturelle. Il est important de pratiquer et de démontrer les activités avant qu'elles n'aient lieu. On peut canaliser l'enthousiasme des élèves par des activités structurées en leur donnant des directives claires, en insistant sur le côté divertissant, et en les observant devenir des cyclistes qualifiés et confiants.

Planification d'un parcours

La planification des parcours – le fait de décider ou de définir la manière dont les cyclistes se rendront à leur destination et en reviendront – est un volet important de la procédure pour encourager les gens à se rendre à l'école à bicyclette. Alors que des parcours désignés ou dédiés sont de plus en plus courants, la plupart des rues sont conçues avant tout pour la circulation automobile et peuvent ne pas convenir à de jeunes cyclistes.

Aux écoles sans parcours désignés sûrs ou optimums que les élèves peuvent emprunter, ces derniers ou leur famille peuvent recourir à l'observation, à l'expérience et aux critères suivants pour déterminer leurs propres parcours pour se rendre à l'école. Des cartes existantes de la zone desservie par l'école ou une carte Google à l'échelle voulue peuvent servir de base à partir de laquelle ils pourront établir l'itinéraire :



- La planification des parcours doit accorder la priorité aux pistes cyclables ou polyvalentes, aux voies vertes et aux routes cyclables, ainsi qu'aux rues à faible densité de circulation où celle-ci est contrôlée.
- Le parcours doit comporter des endroits sûrs pour traverser les rues et minimiser le nombre de traversées dans l'ensemble.
- Il faut noter l'emplacement des endroits sûrs pour demander de l'aide ou du soutien le long du parcours.
- Il faut repérer les endroits sûrs où l'on peut pénétrer dans la zone de l'école où la circulation est réglementée et où la densité et la vitesse de circulation sont faibles.
- Il faut noter les endroits qui suscitent des préoccupations régulières ou conditionnelles (p. ex. chaussée glissante par temps de pluie).
- Mais, avant tout, le parcours doit être confortable, agréable et amusant, et tenir compte dans la mesure du possible des intérêts et des préférences des enfants.

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE

- Si les élèves établissent eux-mêmes les parcours qu'ils emprunteront à bicyclette pour se rendre à l'école, il est bon de demander aux parents de jeter un coup d'œil sur leur planification et de les accompagner le long du parcours. Cela ne permet pas seulement de contre-vérifier le parcours choisi par les élèves, mais cela permet aux parents de s'investir dans la décision d'aller à l'école à bicyclette et d'en faire l'expérience.
- Pour les écoles ou les collectivités sans parcours cyclables désignés sans danger, un exercice de cartographie en classe ou à la maison peut être un excellent moyen de découvrir et de décrire les possibilités d'améliorer le cyclisme dans le quartier. Les suggestions et les notes des familles sur les zones de préoccupation peuvent être réunies et transmises à l'administration scolaire ou au service d'ingénierie ou de planification de la municipalité.
- Signalons que le meilleur parcours pour se rendre à l'école à pied n'est pas toujours le meilleur pour faire de la bicyclette, et vice-versa. Par exemple, une rue avec un trottoir sécuritaire en recul peut ne pas offrir suffisamment d'espace sur la chaussée pour y aménager une voie cyclable ou permettre la circulation des bicyclettes. Même dans les collectivités où les écoles ont des itinéraires de marche

sécuritaire désignés, trouvez les caractéristiques propres à la bicyclette avant de déterminer si ces itinéraires sont propices pour se rendre à l'école à bicyclette.

- De même, les parcours cyclables désignés ne sont pas toujours bien adaptés à de jeunes cyclistes ou à des groupes d'élèves qui se rendent à l'école à bicyclette. À nouveau, l'expérience et l'observation sont indispensables pour déterminer les meilleures voies cyclables jusqu'à l'école.

Un questionnaire permettant d'effectuer une marche de repérage aux environs de l'école est disponible à l'adresse suivante : http://www.velo.qc.ca/files/file/meapav_mode_emploi/3_Marche_de_reperage.pdf

Faire de la bicyclette dans la réalité

Sur la route

La manière dont un cycliste se conduit à bicyclette joue un rôle important dans sa sécurité et permet aux automobilistes de savoir s'il s'agit d'un cycliste qualifié, confiant et qui a sa place sur la route. Les élèves doivent être des Cyclistes MVP – c'est-à-dire qu'ils doivent-être :

- **Habiles aux Manœuvres.** Il faut toujours prendre suffisamment d'espace sur la route pour éviter les risques éventuels.
- **Visible.** Il est important que les cyclistes aient une visibilité globale sur la route mais tout aussi important qu'ils soient visibles des autres usagers de la route.
- **Prévisibles.** Les cyclistes prévisibles respectent le code de la route. Si les automobilistes peuvent prévoir et comprendre les agissements d'un cycliste – le fait de tourner, de ralentir, etc. –, ils sauront alors comment réagir et se conduiront en conséquence.
- **Communicatifs.** Un bon cycliste avise les autres usagers de la route de ses intentions avant d'agir.

CONSEILS POUR ÊTRE UN CYCLISTE MVP :

- Circulez à un mètre du bord de la route pour éviter les feuilles mortes, le verre, les grilles et le bord du trottoir.
- Circulez en ligne droite pour être prévisible et visible. Évitez de faire du slalom entre les voitures stationnées et maintenez une distance suffisante par rapport aux portières des voitures.
- Regardez toujours derrière vous avant de changer de voie ou de tourner.
- N'essayez pas de passer lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'espace sur la route pour un cycliste et une voiture – prenez toute la largeur de la voie ou descendez de bicyclette et poussez-la sur le trottoir.
- Traversez les voies de chemin de fer et de tramway à angle droit, à vitesse réduite et sans freiner.
- Utilisez des cartes ou des pistes cyclables pour suivre un itinéraire agréable, sécuritaire et adapté jusqu'à l'école et pour en revenir.
- Habillez-vous toujours en fonction des conditions météorologiques. La nuit, portez des vêtements fluorescents et utilisez des phares.
- Respectez le code de la route et les panneaux – ils s'appliquent à TOUS les usagers de la route.
- N'oubliez pas que les trottoirs sont réservés aux piétons. Dans la plupart des endroits, il est interdit aux cyclistes de rouler sur le trottoir. Les cyclistes qui se retrouvent sur un trottoir doivent céder la priorité aux piétons ou marcher à côté de leur bicyclette.
- Ne dépassez jamais un véhicule par la droite, surtout à un carrefour. Les automobilistes ne s'y attendent pas et ne vérifient pas toujours cet angle mort avant de tourner.

Sur la piste

- Sur les pistes cyclables et polyvalentes, la règle veut que la circulation plus lente tienne sa droite, alors que la circulation plus rapide circule à gauche. Cela étant dit, il est toujours conseillé de communiquer avec les autres usagers de la piste, en particulier lorsqu'on s'apprête à les dépasser.
- Réservez les excès de vitesse et la conduite agressive pour les courses ou les pistes aménagées à cette fin. Les pistes cyclables et polyvalentes sont pour tout le monde, quel que soit leur niveau de qualification ou leur vitesse, et elles donnent les meilleurs résultats lorsque les usagers font preuve de politesse et de respect les uns pour les autres.
- Comme sur une route, lorsqu'on s'arrête sur une piste cyclable, il faut se mettre sur le bas-côté pour commencer afin de ne pas gêner la « circulation ».
- Faites preuve d'une prudence redoublée lorsque vous empruntez une piste et que vous devez traverser une route ou une rue. Il se peut que les automobilistes ne s'attendent pas à ce que la circulation sur la piste fasse de la vitesse.

IDÉES À METTRE EN ŒUVRE

- On peut agir de manière amusante et stimulante pour sensibiliser les cyclistes aux routes et aux pistes cyclables, et étoffer leurs connaissances et leurs compétences. À l’instar du « code de la route », le fait de discuter de conseils et d’idées pour faire de la bicyclette peut donner de meilleurs résultats que lorsqu’on se contente de les formuler. Des feuilles d’activités sur le thème de la bicyclette comme des mots croisés, des mots cachés et des crypteurs de mots sont une autre manière amusante de présenter ces idées.

Pour des feuilles d’activités sur la manière de faire de la bicyclette en toute sécurité, visitez les adresses suivantes :

- http://www.velo.qc.ca/files/file/meapav_mode_emploi/7_Atelier_cyclisme_urbain/7.2_Exercices.pdf
- http://www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/chemin_faisant/index.php
- <http://www.saaq.gouv.qc.ca/prevention/velo/genivelo.php>

Pour les activités visant à inculquer des connaissances sur la circulation des bicyclettes, visitez les adresses suivantes :

- http://saferoutesns.ca/images/uploads/makingtracks_cycling.pdf
(en anglais seulement)
- <http://www.bikesense.bc.ca/ch4.htm> (en anglais seulement)

Pour une vidéo sur la façon de faire de la bicyclette de manière intelligente et sécuritaire, visitez l’adresse suivante :

- http://www.youtube.com/watch?v=uBGW8j__Jsg

3 Stratégies visant à inciter les élèves à se rendre à l'école à bicyclette

Pour encourager efficacement les élèves à faire de la bicyclette, il faut subdiviser la tâche entre « ce qu'il faut faire » et « comment le faire ». Les programmes scolaires de promotion de la bicyclette doivent être fortement axés sur la sécurité. Ils doivent également respecter et habiliter les élèves, faire appel dans la mesure du possible à leur participation aux décisions prises et aux rôles qui exigent des responsabilités, tout en étant axés sur le caractère ludique.

Directives à l'intention des adultes qui font de la bicyclette avec des enfants et des jeunes

Faire de la bicyclette en groupe sous l'encadrement et la surveillance d'un cycliste adulte constitue un excellent moyen pour les élèves d'acquérir les compétences, la confiance et l'expérience dont ils auront besoin pour utiliser leur bicyclette comme moyen de locomotion. Voici certaines stratégies auxquelles les adultes peuvent recourir pour faire vivre aux jeunes cyclistes une expérience amusante, instructive et sécuritaire (adaptation du document sur les stratégies visant à faire de la bicyclette avec les jeunes de la *Bicycle Transportation Alliance*).

Communication

- Soyez clair et précis lorsque vous donnez des instructions.
- Donnez des avertissements et des instructions clairs et à voix haute durant le trajet, et encouragez les élèves à signaler haut et fort les véhicules qui approchent, à transmettre les instructions, etc.
- Avisez les élèves que, pour participer, ils doivent rouler en toute sécurité.



Avant le trajet

- Aidez les élèves à vérifier la sécurité de la bicyclette et du casque, s'il y a lieu.
- Soyez sûr que les élèves soient prêts à faire le trajet : vêtements appropriés, attitude positive, concentration, etc.
- Déclarez sans équivoque que chaque membre doit réfléchir et agir pour lui-même ou elle-même et ne pas se contenter de suivre le chef de file.
- Rappelez aux élèves que le fait de faire de la bicyclette en toute sécurité est l'une des conditions de participation.

Techniques pour rouler en groupe

- Les superviseurs adultes ou les chefs de groupe doivent se placer à l'avant ou à l'arrière du groupe, selon les besoins.
- Les membres du groupe doivent faire attention l'un à l'autre – pas d'arrêts soudains, communications, respecter une distance suffisante entre les cyclistes, etc. – mais également penser par eux-mêmes – ne pas franchir un carrefour tout bonnement parce que celui ou celle qui les précède l'a fait, être à l'affût des voitures, etc. – pour bien rouler en groupe.
- S'il y a lieu, confier certaines responsabilités aux élèves en effectuant une rotation entre les chefs de file. Les élèves ne sont pas tous faits pour ce genre de rôle – certains refuseront, alors que d'autres auront besoin d'être encadrés – mais le fait de confier des responsabilités au sein d'un groupe permet aux élèves d'acquérir la confiance dont ils ont besoin pour faire de la bicyclette seuls tout en leur offrant des directives et une surveillance.
- Évitez de rouler sur les trottoirs et de faire des manœuvres illicites.
- En franchissant des grands carrefours ou artères :
 - » le groupe doit s'arrêter en file unique;
 - » le superviseur adulte ou le chef de groupe se met en tête de la file;

- » le chef de file donne l'ordre au premier élève de franchir le carrefour et d'attendre de l'autre côté que les autres aient franchi le carrefour à leur tour. Soyez précis (demandez à l'élève de tête d'attendre à proximité d'une voiture stationnée, d'une entrée de garage, d'une boîte à lettres ou d'un arbre).
- Il faut interrompre le trajet et résoudre les problèmes ou demander aux élèves de marcher à côté de leur bicyclette si le chef de groupe ou un participant se sent mal à l'aise ou que le groupe n'est plus maîtrisable.

Compte rendu

- Les trajets en groupe sont une excellente occasion de discuter des questions et des techniques de sécurité ou de les renforcer. À moins qu'une question doive être résolue de toute urgence, faites un compte rendu ou discutez des éléments qui auraient pu surgir durant le trajet lorsque celui-ci arrive à son terme naturel.

Amusement > sécurité

Toute initiative scolaire à bicyclette doit avoir pour but d'inculquer aux élèves les techniques et la confiance dont ils ont besoin pour faire de la bicyclette en toute sécurité. Mais il arrive trop souvent que la sécurité devienne le but suprême des efforts d'une école à l'égard de la bicyclette. Une importance exagérée ou exclusive attachée à la sécurité peut en fait donner l'impression que la bicyclette est une activité dangereuse et que les bicyclettes doivent susciter l'inquiétude ou la crainte. Si l'objectif d'une initiative à bicyclette d'une école est d'encourager les élèves à faire de la bicyclette, il est important d'insister sur les éléments positifs de la bicyclette tout en apprenant aux élèves à faire face aux situations dangereuses dans la rue ou sur une piste.

- La bicyclette est une activité amusante et doit être présentée comme telle. On néglige souvent de présenter le fait de se rendre à l'école comme une occasion de s'amuser – plutôt que comme une activité dangereuse –, ce qui aurait pour effet de la rendre plus attrayante aux yeux des élèves.
- On doit aborder de manière proactive la sécurité routière autour de l'école afin d'assurer la sécurité des élèves qui se rendent à l'école à pied et à bicyclette. Il faut retirer aux élèves la responsabilité de leur « sécurité » et la faire porter à ceux qui leur font courir des risques.





- On peut mettre l'accent sur l'encadrement des activités à bicyclette, l'éducation, etc. comme autant d'occasions de s'amuser et d'acquérir des techniques, plutôt que de s'instruire sur la sécurité et le code de la route. L'apprentissage par le jeu et l'agrément contribue à la qualité de vie de l'enfant alors qu'une attitude ludique met de la joie dans l'apprentissage de l'enfant.
- Donnez aux élèves la chance de participer à l'initiative ou aux plans de cyclisme de l'école. Désignez des représentants des élèves au sein du comité de planification de l'école ou du groupe d'utilisateurs de la bicyclette.
- Le succès d'une initiative de cyclisme d'une école devrait donner lieu à une reconnaissance et à une fête; l'accomplissement d'enfants qui se rendent à l'école par leurs propres moyens est source d'inspiration en plus d'être amusant, bon pour la santé et un pas en avant vers l'autonomie.

Mobiliser les cyclistes de sexe féminin

Les jeunes femmes sont le groupe démographique le moins bien représenté parmi les cyclistes. Le fait de mobiliser les filles contribuera à faire de l'initiative de cyclisme de l'école un projet plus inclusif pour tous. Voici plusieurs stratégies pour inciter les filles à participer à l'initiative de cyclisme d'une école (adaptation de la liste des 10 principaux facteurs de succès pour inciter les jeunes filles et les jeunes femmes à participer à des activités physiques du programme En mouvement) :

1. Insistez sur le côté amusant et les aspects sociaux des programmes de bicyclette. Faites primer la participation sur les techniques; célébrez les accomplissements plutôt que les gagnants.
2. Proposez toute une diversité d'activités. Les jeunes filles et femmes présumant souvent que certains types d'activités ne sont pas pour elles – le fait d'insister sur les différents types d'activités ou de possibilités leur permettra de mieux savoir si elles souhaitent y participer.

3. Permettez-leur d'avoir leur mot à dire dans la conception des programmes. Cela vaut pour tous les élèves : il faut déterminer les éléments du cyclisme qui les intéressent et planifier les activités en conséquence. Il faut offrir des occasions aux élèves de planifier et de prendre des décisions (où nous rendrons-nous à bicyclette? comment le faire savoir à d'autres élèves?) afin de contribuer à leur expérience globale et de créer des occasions d'engagement et de leadership.
4. Organisez des sorties à bicyclette vers un lieu où il y aura une activité sociale comme un pique-nique ou de la natation pour rendre la sortie plus attrayante et pour établir des associations positives entre la bicyclette et les activités divertissantes.
5. Offrez des occasions réservées uniquement aux femmes. Les élèves de sexe féminin peuvent se sentir mal à l'aise ou malvenues de participer à des activités avec des camarades de sexe masculin. Offrez aux jeunes filles des occasions de prendre part par elles-mêmes ou comme elles l'entendent (ateliers ou sorties à bicyclette uniquement pour les filles, équipes de filles durant une activité de bicyclette-école, etc.).
6. Créez un environnement propice pour vous assurer que les jeunes filles et femmes se sentent en sécurité et appuyées. Songez au langage, aux images, aux comportements et aux impressions qu'elles créent.
7. Fournissez des modèles positifs. Offrez des occasions aux femmes d'assumer des rôles dirigeants ou des rôles de mentor dans les activités à bicyclette et respectez les besoins, les intérêts et les expériences de toutes les participantes.
8. Enseignez les rudiments. Ne formulez pas d'hypothèses sur les aptitudes des participantes – le fait de leur offrir des occasions de s'instruire et d'acquérir des techniques offre plus d'occasions de participation.
9. Intégrez la nourriture et établissez des liens entre l'alimentation, l'énergie et une vie et une alimentation saines.
10. Tenez compte de l'esthétique et de l'atmosphère. Permettez aux jeunes filles et femmes de porter les vêtements de leur choix ou d'ajouter de la musique à une activité pour créer un milieu accueillant.

Modélisation

Les écoles sont des établissements pédagogiques, même si, en dehors de leurs murs, les enfants s'instruisent en permanence. Les comportements qu'ils observent chez leurs parents, leurs enseignants et leurs camarades ont de puissantes conséquences formatrices sur leurs valeurs et leur compréhension du monde.

Parents

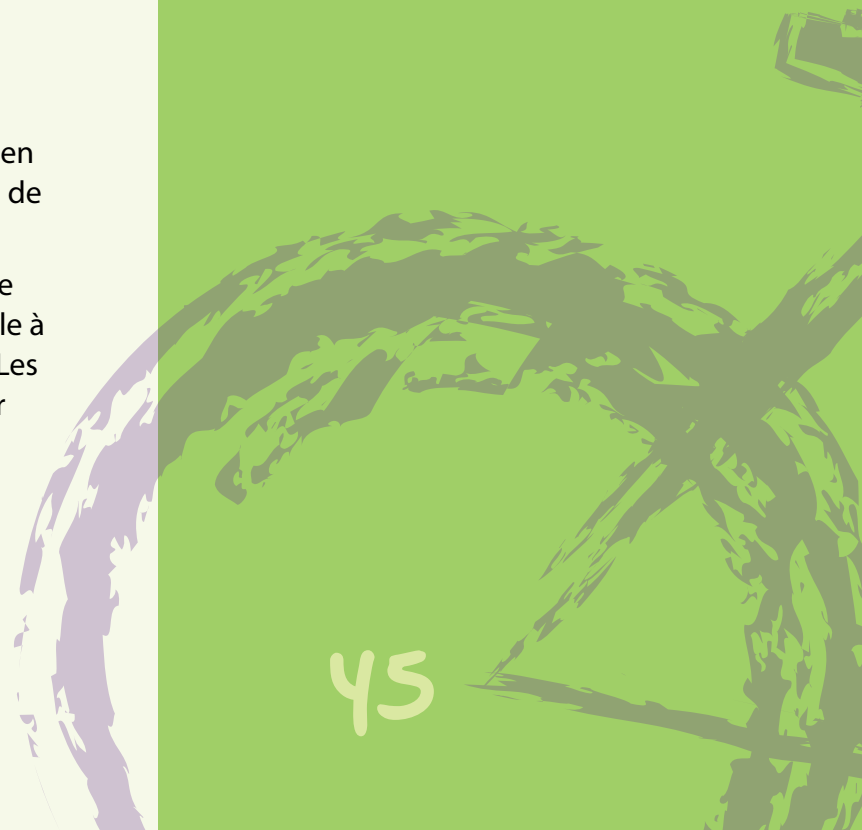
- Soyez un exemple positif et un bon modèle. Cela a un puissant impact sur l'activité physique. Si les parents encouragent la bicyclette mais qu'ils n'en font pas activement, il y a moins de chances pour que les enfants fassent de la bicyclette.
- De même, les enfants qui voient leurs parents adopter des comportements sécuritaires à bicyclette et porter un casque ont plus de chances d'adopter eux-mêmes ces habitudes.
- Les parents qui n'ont guère confiance dans leur capacité de faire de la bicyclette peuvent suivre un cours de bicyclette pour apprendre ou perfectionner leurs propres techniques et leur sensibilisation. Ils seront un meilleur modèle lorsqu'ils font de la bicyclette avec leurs enfants.
- Montrez aux enfants que faire de la bicyclette est une activité amusante. Ne vous concentrez pas exclusivement sur le code de la route et les compétences spécialisées – commencez lentement et n'oubliez pas qu'avec la bicyclette, la pratique EST l'apprentissage.
- Laissez l'enfant choisir ou faites-le activement participer au choix de sa bicyclette. Cela contribuera à le motiver et à apprécier l'achat.
- Le fait de se rendre à l'école à bicyclette exige certains changements dans le mode de vie et la planification. Les parents peuvent faciliter cela et être patients : comme dans tout, plus on en fait, plus cela devient facile et naturel.

Enseignants

- Rendez-vous à l'école à bicyclette – les élèves le remarqueront.
- Assurez-vous que les bicyclettes sont bien visibles et répondez aux questions que les élèves vous posent à leur sujet.
- Recherchez des ressources et des occasions d'inclure le cyclisme dans les activités en classe et les excursions à l'extérieur.
- Parrainez des clubs d'élèves et des activités qui font la promotion du cyclisme.
- Lorsqu'il s'agit de stationner les bicyclettes, réfléchissez à ce qui suit : il est peut-être plus sûr de la garer dans une salle de classe ou dans un bureau, mais le fait d'utiliser les supports de l'école est une puissante déclaration publique de confiance et de soutien.

Camarades

- Les bicyclettes sont devenues à ce point marginalisées dans de nombreuses écoles que le fait de promouvoir leur usage signifie la création d'un changement d'ordre social.
- Le fait de se concentrer sur les activités en groupe procure un renforcement social positif aux cyclistes individuels.
- Encouragez les élèves à se rendre à l'école à bicyclette avec un camarade ou en groupe. Cela offre un renforcement positif en plus d'insister sur le côté social de la bicyclette tout en assurant la plus grande sécurité des jeunes cyclistes.
- Cela n'a peut-être pas le même prestige que le fait de gagner un match ou de faire du bénévolat pour un club de recyclage, mais le fait de se rendre à l'école à bicyclette à notre époque exige un engagement et crée un exemple positif. Les écoles peuvent récompenser les élèves qui viennent à l'école à bicyclette par leurs programmes existants de reconnaissance des élèves.



Planification en fonction des conditions météorologiques

Pour la plupart des cyclistes, la bicyclette est une activité par beau temps. Grâce aux améliorations des infrastructures et des technologies cyclables, cependant, la météo n'est plus un tel obstacle à la bicyclette.

Faible luminosité

Lorsqu'on fait de la bicyclette par faible luminosité ou par visibilité réduite, il ne faut ménager aucun effort pour être visible aux yeux des autres usagers de la route :

- Portez des vêtements fluorescents ou de couleur claire.
- Installez sur votre bicyclette des réflecteurs à l'avant, à l'arrière et des deux côtés. Pratiquement toutes les bicyclettes sont équipées de réflecteurs, mais le fait d'en ajouter d'autres (sous forme d'autocollants réfléchissants sur un casque, de gilets réfléchissants ou de bandeaux sur les bras, etc.) ne fait pas de tort.
- Installez un feu blanc à l'avant et un feu rouge à l'arrière de la bicyclette. Les feux clignotants ont plus de chances d'être remarqués par les autres usagers de la route que les feux fixes. Dans certains pays, le fait d'avoir et d'utiliser un feu sur sa bicyclette tôt et tard dans la journée est prescrit par la loi.

Pluie

Même le cycliste le plus résolu finit par se faire surprendre par la pluie. Un certain nombre d'éléments peuvent rendre l'expérience moins pénible :

- Des vêtements de pluie adaptés. Une veste imperméable est indispensable pour maintenir le corps au chaud et au sec. Des pantalons imperméables, des couvre-chaussures, des couvre-casque et des gants peuvent être utiles également, mais ils risquent de piéger l'humidité et la transpiration sur le corps du cycliste. Un parapluie est une très mauvaise idée.

- Garde-boue. La majeure partie de l'eau qui finit par asperger un cycliste qui roule sous la pluie provient du sol et des roues qui tournent. Cette eau est pleine de saleté et d'huile, ce qui la rend particulièrement désagréable. Les garde-boue contribuent à maintenir les cyclistes au sec – à la fois celui qui conduit la bicyclette et celui qui se trouve derrière – et pour les jours où il pleut légèrement ou on fait de la bicyclette juste après qu'il ait plu, c'est sans doute tout ce dont on a besoin.
- Lorsqu'on stationne une bicyclette, tout abri est utile. Une installation intérieure de stationnement des bicyclettes ou un support à bicyclettes abrité est beaucoup plus attrayant aux yeux des cyclistes que stationner sa bicyclette sous la pluie. Un sac en plastique enveloppant la selle est préférable à rien du tout.
- Le fait de rouler sous la pluie a pour effet de dégrader très vite le lubrifiant (généralement de l'huile) sur la chaîne et la transmission d'une bicyclette. Les élèves qui roulent souvent par temps humide doivent nettoyer et lubrifier leur transmission régulièrement. Le fait de nettoyer le reste de la bicyclette – en particulier les jantes et les patins de frein – contribuera également à une plus grande longévité.
- Sauf dans les conditions de pluie extrêmes, une route humide n'est pas plus glissante qu'une route sèche. Cela étant dit, il faut redoubler de prudence lorsqu'on roule sous la pluie : la visibilité est souvent réduite; la plupart des freins ne fonctionnent pas aussi bien que par temps sec; et il y a généralement plus de débris sur la route, ce qui augmente les risques de crevaison.

Froid

Faire de la bicyclette lorsqu'il fait froid peut être revigorant, mais il faut être bien préparé. Alors qu'il est important de rester au chaud, le fait de pédaler génère beaucoup de chaleur. Au lieu d'exagérer, veillez à ce que les points très exposés, comme les mains et les pieds, soient bien couverts et revêtez plusieurs couches de vêtements que vous pouvez retirer progressivement si nécessaire.

Hiver

La neige, la glace et les conditions hivernales rendent plus dangereux tous les modes de transport, et les collisions entre tous les types d'usagers de la route sont plus courantes. Sur une bicyclette, la perte de traction ou d'équilibre peut rapidement aboutir à une chute. Les cyclistes doivent être attentifs à leurs aptitudes, leurs équipements et leurs préparatifs avant de prendre la route dans de véritables conditions hivernales.

Pour les écoles, l'hiver est une excellente occasion de renforcer la capacité et d'étoffer l'intérêt et les connaissances des élèves relativement au cyclisme. Tirez parti de la « saison morte » pour établir des partenariats avec les magasins de bicyclettes ou les ateliers de réparation ou d'entretien des bicyclettes. Installez des supports ou améliorez d'autres infrastructures qui inciteront les élèves à reprendre la bicyclette au printemps, et collaborez avec la municipalité pour vous assurer que le quartier se prête mieux à la bicyclette et augmenter la sécurité routière.

4 Infrastructures et installations cyclables

Une école peut seulement inciter ses élèves et leur famille à se rendre à l'école à bicyclette en toute bonne foi si elle est prête à les aider et qu'elle en a les moyens. L'investissement dans des infrastructures adaptées sur place pour faciliter les trajets à bicyclette contribue dans une large mesure à ce que les cyclistes se sentent les bienvenus. Et, quand on les compare aux ressources dépensées par les écoles pour accueillir les voitures, l'aménagement d'installations de stationnement et pour les écoliers actifs est une aubaine.



Stationnement/rangement des bicyclettes

L'insuffisance des places de stationnement pour les bicyclettes et la peur de se faire voler sa bicyclette sont les principaux éléments qui dissuadent les élèves de se rendre à l'école à bicyclette. Voici certains facteurs dont il faut tenir compte au moment de planifier le stationnement des bicyclettes dans une école :

- **Visibilité.** Les supports doivent être faciles à repérer au moment d'arriver à l'école et situés dans un lieu bien en vue et à forte densité de circulation pour dissuader les voleurs.
- **Abri.** Les supports à bicyclettes et les places de stationnement pour les bicyclettes doivent être protégés contre les éléments – il y a deux fois plus de chances que les cyclistes utilisent un support à bicyclettes s'il est sous un abri.
- **Commodité.** Les supports doivent être faciles d'utilisation, accessibles, avoir un dégagement suffisant par rapport aux ouvrages attenants et autoriser les manœuvres, en plus d'être situés dans un lieu bien en vue.
- **Caractère pratique.** Les supports à bicyclettes d'une école doivent permettre d'attacher le cadre et une roue et être en mesure d'accueillir différents types de cadres et de cadenas à bicyclette.



- **Sécurité.** Une installation intérieure est ce qu'il y a de plus sûr pour le stationnement des bicyclettes. Certaines écoles ignorent peut-être qu'elles ont une capacité désignée de rangement des bicyclettes à l'intérieur – un certain nombre de provinces rendent leur aménagement obligatoire dans les nouveaux édifices publics et lors des rénovations de grande envergure.

Le Guide des installations pour navetteurs actifs de Transports Canada a pour but d'aider les municipalités à aménager des installations adaptées et attrayantes pour le stationnement des bicyclettes afin d'inciter les gens à faire de la bicyclette. Ce guide est une ressource précieuse pour concevoir des installations de stationnement des bicyclettes de longue durée attrayantes qui incitent les élèves et leur famille à se déplacer à bicyclette : <http://www.tc.gc.ca/fra/programmes/environnement-urbain-menu-fra-1887.htm>.

Installations pour les navetteurs actifs

Les installations pour les navetteurs actifs vont de douches désignées et de vestiaires pour les cyclistes, qui sont particulièrement utiles pour les enseignants dont le trajet de navettage est généralement plus long, jusqu'à des lieux sûrs pour y entreposer et y faire sécher les équipements. Ces installations doivent être d'accès facile depuis les installations de rangement des bicyclettes. Elles facilitent les trajets à bicyclette et leur simple existence témoigne de l'appui de l'école pour la bicyclette comme mode de déplacement.

Pour les activités organisées, une saine alimentation et de l'eau assurent et reconstituent les besoins en énergie des élèves. Une activité comme la fête des cyclistes ou la journée À bicyclette à l'école doit prévoir des rafraîchissements, d'autant plus que les élèves et leur famille ignorent qu'un trajet à bicyclette, même de courte durée, creuse l'appétit.

L'accès aux outils et aux fournitures nécessaires pour effectuer l'entretien et les réparations de base permet aux cyclistes d'une école de continuer à rouler. Une boîte à outils accessible et pourvue des bons outils, conjuguée à des directives essentielles et/ou à une surveillance et à une aide sur place, offre aux élèves et aux enseignants qui viennent à l'école à bicyclette une ressource sur place pour résoudre les problèmes mécaniques mineurs et continuer à utiliser leurs bicyclettes.

Cette boîte peut contenir les articles suivants :

- une pompe verticale;
- une trousse de réparation des crevaisons, notamment des démonte-pneus;
- des chiffons et des brosses pour nettoyer (les vieux vêtements donnés et les brosses à dents donnent d'excellents résultats);
- un produit dégraissant non toxique et biodégradable donne de bons résultats pour les pièces et les mains pleines de cambouis;
- des outils polyvalents pour les bicyclettes, ou un ensemble de clés Allen et une clé anglaise.

Ressources

Lignes directrices sur l'utilisation du sol et la planification des transports pour les enfants et les jeunes

- Ensemble de lignes directrices pour les planificateurs des transports et les urbanistes adaptées à chacune des provinces du Canada. Conçues comme outils permettant de conclure des ententes sur les transports et l'utilisation des terres et qui répondent aux besoins des enfants et des jeunes. <http://www.jeunesenmouvement.ca>

Planification des trajets à l'école

- La planification des trajets à l'école vise à inciter un plus grand nombre de familles à se rendre à l'école à pied et à bicyclette en regroupant des intervenants de la collectivité pour qu'ils cernent les obstacles aux transports actifs autour de chaque école et qu'ils conçoivent un plan d'action par écrit. <http://www.écoliersactifsetensécurité.ca>

Vérification d'un quartier sur le plan de la cyclabilité

- Quel est le degré de cyclabilité d'une collectivité? La liste de contrôle de la cyclabilité peut contribuer à trouver une réponse. Elle fournit des questions utiles qui permettent d'évaluer la cyclabilité d'un quartier. Outre ces questions, la liste de contrôle fournit à la fois des réponses immédiates et des solutions à long terme aux éventuels problèmes qu'elle contribue à cerner. <http://www.bicyclinginfo.org> (en anglais seulement)

Centre de prévention du crime par l'aménagement du milieu

- La prévention du crime par l'aménagement du milieu (PCAM) est une démarche fondée sur la conception du milieu bâti pour rendre plus sûrs les différents espaces. Autrement, les caractéristiques souhaitables des voies vertes, des routes cyclables ou des installations de stationnement des bicyclettes à proximité peuvent avoir l'effet imprévu de rendre les cyclistes mal à l'aise ou de leur faire encourir des risques. Les employés d'entretien de la commission scolaire ou le service des parcs de la municipalité doivent être en mesure d'évaluer la conformité des installations avec les principes de la PCAM. <http://www.designcentreforcpted.org> (en anglais seulement)

Vérification de la sécurité communautaire de METRAC

- La vérification de la sécurité communautaire de METRAC est un outil qui permet aux gens d'évaluer la sécurité des espaces qu'ils utilisent. Elle repose sur les points de vue des gens qui vivent, travaillent et jouent dans un secteur et sur le fait qu'ils sont des experts en sécurité du secteur. Elle reconnaît que les femmes et d'autres groupes vulnérables se sentent le plus souvent en danger et elle aide les gens à avancer des idées visant à améliorer la sécurité. <http://www.metrac.org> (en anglais seulement)

5 Politiques

Il est difficile d'inciter les élèves à se rendre à l'école à bicyclette s'il y a des règles ou des lois qui créent activement ou implicitement des obstacles pour les en dissuader. Les écoles qui souhaitent multiplier les trajets à bicyclette doivent analyser les politiques en vigueur et songer à les modifier ou à adopter de nouvelles politiques qui appuient les trajets à bicyclette vers l'école.



École/commission scolaire

Quantité d'écoles et de commissions scolaires ont adopté des politiques qui empêchent ou dissuadent les élèves de se rendre à l'école à bicyclette, soit délibérément, soit indirectement, notamment :

- l'enlèvement des supports à bicyclettes ou la difficulté pour les écoles à en demander ou à en installer de nouveaux;
- l'interdiction de la bicyclette jusqu'à l'école ou sur la propriété scolaire;
- les limites imposées à l'âge des élèves qui se rendent à l'école à bicyclette, même lorsqu'ils sont accompagnés par leurs parents;
- la prédétermination (avec les parents) de la manière dont les élèves peuvent se rendre à l'école et en revenir;
- le fait d'exiger des élèves qu'ils apportent plus de documents à l'école que ce qu'ils peuvent porter sans difficulté à pied ou à bicyclette;
- la fermeture des écoles de quartier au profit des plus grandes écoles de district;
- les subventions pour défrayer les coûts encourus par les employés qui se rendent à l'école en voiture, mais pas par d'autres moyens.

Les écoles peuvent instituer ou modifier des politiques pour encourager et aider les élèves à se rendre à l'école à bicyclette :

- en permettant aux élèves qui se rendent à l'école à bicyclette et à pied de sortir plus tôt de manière à quitter le périmètre de l'école avant que la circulation routière ne devienne trop dense;
- en s'assurant que les uniformes scolaires soient adaptés à la bicyclette et qu'ils rendent les élèves visibles pour les automobilistes par visibilité réduite;
- en élaborant un plan de parcours jusqu'à l'école : cela consiste à recenser les obstacles au transport vers l'école et à prendre des mesures particulières pour les surmonter;
- en fournissant des installations de stationnement des bicyclettes : accessibles, sous abri ou à l'intérieur, sécurisées et visibles pour dissuader les dégâts, les actes de vandalisme et les vols;
- en aménageant des parcours sécuritaires à pied et à bicyclette jusqu'à l'école dans la zone desservie par l'école, avec des panneaux ou des cartes qui désignent les parcours, et en s'assurant que les familles (en particulier les nouvelles familles) sont au courant de ces parcours;
- en songeant à désigner un point d'accès aux terrains de l'école pour les cyclistes qui leur permet d'éviter la circulation routière et les zones de ramassage et les voies d'accès. Les rues à sens unique et les zones où il est interdit de s'arrêter donnent de bons résultats;
- en collaborant avec la collectivité ou la municipalité pour améliorer la sécurité routière, les infrastructures pour les piétons et les cyclistes, et les voies vertes autour de l'école;
- en accordant la priorité à l'inscription des élèves et de leur famille dans le secteur desservi par l'école pour s'assurer que la majorité de la population scolaire vit à distance de marche ou de bicyclette de l'école;
- en offrant des modèles positifs, par le biais d'incitatifs et de ressources qui incitent les employés à utiliser leur bicyclette comme moyen de transport. Par exemple, l'adhésion à un programme local de covoiturage offre aux employés la souplesse et la paix d'esprit en cas d'urgence, tout en leur permettant de suivre un programme de perfectionnement des techniques de la bicyclette qui leur donnera la confiance de se rendre à l'école et d'en repartir à bicyclette.

Municipalité

Les municipalités peuvent encourager les gens à se rendre à l'école à bicyclette :

- en constituant des réseaux d'itinéraires à pied et à bicyclette dont les écoles constituent le cœur. Les avantages d'une telle démarche vont au-delà des employés, des élèves et de leur famille car les écoles sont souvent des plaques tournantes et des ressources pour leurs collectivités. Il faut prévoir des panneaux ou des cartes qui désignent les parcours sécuritaires à pied et à bicyclette jusqu'à l'école;
- en collaborant avec les écoles pour améliorer le débit et la sécurité de la circulation, les infrastructures pour les piétons et les cyclistes et les voies vertes;
- en s'assurant que la situation de l'école tient compte des parcours sécuritaires à bicyclette jusqu'à l'école et leur accorde la priorité.
- Les lois et les règlements peuvent avoir une incidence non seulement sur le comportement des cyclistes, mais également sur la façon dont une collectivité perçoit la bicyclette.
- Lois sur le port du casque : Près de la moitié des provinces du Canada ont un type quelconque de loi qui prescrit le port du casque à bicyclette, alors que certaines villes canadiennes ont pris position contre ces lois. Il n'existe pas d'argument valable contre le port du casque, même s'il existe de plus en plus de preuves comme quoi les lois qui prescrivent le port du casque dissuadent les gens de faire de la bicyclette. Selon un article publié par l'Association médicale canadienne, « les données en provenance d'Australie et de Nouvelle-Écosse incitent à penser que la législation augmente le port du casque mais réduit également le nombre de cyclistes ».
- Circulation dans les rues et sur les trottoirs : Certaines administrations du Canada autorisent une partie ou la totalité des cyclistes à rouler sur le trottoir. Que cela soit autorisé ou encouragé dans une localité en particulier, il est bon de connaître les faits sur les lois et les règlements locaux et de s'assurer que les élèves qui font de la bicyclette et leur famille en font autant.

- Vitesses dans les zones scolaires : La plupart – mais pas toutes – des provinces et des villes du Canada ont des limites de vitesse obligatoires dans les zones scolaires. Le fait de circuler à vitesse réduite permet aux automobilistes de réagir plus vite et plus efficacement en cas d'urgence, en plus de réduire les risques de blessés et de morts dans une collision. Dans les municipalités qui n'ont pas de limites obligatoires de vitesse dans les zones scolaires, les mesures visant leur adoption constituent un premier pas important vers l'amélioration de la sécurité routière dans les zones scolaires et de la protection des élèves qui se rendent à l'école à pied et à bicyclette.
- Les plans officiels sont un excellent moyen pour les municipalités de faire connaître leurs plans ou leurs objectifs en ce qui concerne le cyclisme et la sécurité routière à proximité des écoles. La phase de rédaction et de révision de ces plans offre une excellente occasion aux défenseurs du cyclisme à l'école d'encourager l'inclusion du cyclisme dans un document municipal important qui éclairera les politiques et la planification futures.

6 Ressources qui appuient et encouragent les gens à se rendre à l'école à bicyclette

Documents

Livres

- Best, Carr, Sally Jean, *the Bicycle Queen*. Farrar, Straus & Giroux, 2006 (en anglais seulement)
- Robinson, Laura, *Cyclist Bikelist: The Book for Every Rider*. Toronto : Tundra books, 2010 (en anglais seulement)

Plans de cours et cursus

- Ride the Road du VACC : <http://vacc.bc.ca> (en anglais seulement)
- Ride, Roll and Stroll de EnerAction : <http://www.greenlearning.ca/eneraction/teacher-materials> (en anglais seulement)
- Liveable Streets Education : <http://streetseducation.org> (en anglais seulement)
- Navigateurs de quartier de la Bicycle Transportation Alliance : <http://www.walknbike.org/neighborhood-navigators> (en anglais seulement)
- Manuel de l'instructeur de Bikes Not Bombs Earn-A-Bike : <http://bikesnotbombs.org/EarnABike> (en anglais seulement)
- Strategies to Cycling with Youth de la Bicycle Transportation Alliance : <http://www.bta4bikes.org/docs/cyclingwithyouth.doc> (en anglais seulement)
- Bike 'n Hike to School : http://www.ecoact.org/PDF/SRTS/Teacher_Activities_Lessons_Packet.pdf (en anglais seulement)

Médias

- Plaisir de la bicyclette avec le maire de Portland Mayor et une classe de la 4e année : <http://www.portlandonline.com/transportation/index.cfm?a=304848&c=50052> (en anglais seulement)
- Ryan Leech, spécialiste de vélo tout-terrain, discute du navettage en vélo : <http://www.youtube.com/watch?v=Fc0Xf5XKB84> (en anglais seulement)
- Jackson Goldstone suit la route panoramique pour se rendre à l'école : http://www.youtube.com/watch?v=Ga72-ASP1uM&feature=player_embedded (en anglais seulement)

Sites Web

- Guide de caricatures en ligne sur la sécurité de la bicyclette pour les jeunes cyclistes : <http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/cycling/youngcyclist.shtml>
- Illustrations de bicyclettes dans de multiples langues : http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bicycle_diagram2-fr.svg?uselang=fr
- Trousse d'activités sur la sécurité à bicyclette : <http://www.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/bike/BSKitBoth/3152BSKit/pages/Section1/Section1TOC.html> (en anglais seulement)
- Guide en ligne des systèmes et de la physique des bicyclettes, créé pour des élèves par des élèves : <http://library.thinkquest.org/J002670/parts.htm> (en anglais seulement)
- Guide de gestion des transports scolaires du Victoria Transportation Policy Institute : <http://www.vtpi.org/tm/tm36.htm> (en anglais seulement)
- Le didacticiel de la bicyclette est un ouvrage en ligne de réparation des bicyclettes avec d'excellents vidéos en ligne, des didacticiels et des forums : <http://bicycletutor.com>
- Danny and the Demon Cycle comic book PSA : <http://www.ep.tc/problems/31/03.html> (en anglais seulement)

Jeux et outils en ligne

- MyTravel Calculator de HASTE (pour la C. B.) : <http://www.hastebc.org/mytravel> (en anglais seulement)
- Planificateur en ligne des parcours de HASTE (pour la C. B.) : <http://www.hastebc.org/routeplanner> (en anglais seulement)
- Directives sur les cartes Google pour la fonction Cyclistes [pour Vancouver; Kelowna (C. B.); Edmonton; Calgary; Winnipeg; Waterloo (Ontario); Toronto; Ottawa; et Gatineau (Québec)] : <http://www.map.google.com>
- Didacticiel sur la création de cartes avec Cartes Google : <http://maps.google.com/help/maps/mymaps/create.html>
- Podomètre de Cartes Google : <http://www.gmap-pedometer.com> (en anglais seulement)
- Bikeability's Find the Best Route Game : <http://www.dft.gov.uk/bikeability/schools/games/find-the-best-route> (en anglais seulement)

Programmes modèles

Gagner une bicyclette

- Gagner une bicyclette est un programme modèle populaire qui permet aux jeunes de gagner une bicyclette pour eux-mêmes. Ce programme cherche à démystifier la mécanique d'une bicyclette, à inculquer des compétences spécialisées et générales et à encourager la responsabilité personnelle, en plus d'initier les jeunes aux joies et aux avantages de la bicyclette. D'excellentes ressources très complètes sont facilement accessibles pour lancer un programme Gagner une bicyclette; toutefois, pour exécuter le programme Gagner une bicyclette, il faut avoir accès à un ensemble complet d'outils de réparation des bicyclettes, à des bicyclettes données et pouvoir compter sur la participation d'un mécanicien qualifié.

Trips for Kids

- Trips for Kids est un organisme à but non lucratif avec des sections dans toute l'Amérique du Nord qui organise des excursions en vélos de montagne et des programmes d'éducation sur l'environnement pour les enfants qui ne bénéficient pas autrement de telles occasions. Trips for Kids aide les groupes locaux à créer des sections, à offrir des ressources et des modèles qui ont fait leurs preuves tout en permettant aux différentes sections de concevoir leurs activités afin de répondre aux besoins de leur collectivité.

Club de cyclisme ou véloclub

- Un club de cyclisme pour les jeunes rattaché à une école ou à un centre communautaire peut constituer une excellente plate-forme pour perfectionner les techniques et susciter un regain d'intérêt pour la bicyclette. Les clubs de cyclisme peuvent être organisés ou conçus de manière à convenir à toutes les situations; la forme que revêt un club de cyclisme dépendra des ressources disponibles et de l'intérêt des élèves/cyclistes. Consultez la rubrique Club de cyclisme scolaire dans la section Programmes pour d'autres précisions et des idées.

Formation/certification

BÉCANE

- Le programme BÉCANE de l'Association cycliste canadienne est une série de cours consacrés à tous les éléments de la sécurité à bicyclette et de ses joies sur la route; il est axé sur le cyclisme récréatif et utilitaire. Le programme de sécurité à bicyclette BÉCANE propose un ensemble normalisé de cours à l'échelle nationale qui sont enseignés par diverses organisations qui s'intéressent à l'éducation, à la sécurité et à la santé.
- LCI : League (of American Bicyclists) Cycling Instructor

- La League of American Cyclists est une organisation à but non lucratif qui fait la promotion de la bicyclette pour les plaisirs qu'elle procure, la forme physique et comme moyen de transport. De nombreux organismes pour les cyclistes aux États-Unis proposent une formation de League Cycling Instructor. Les instructeurs certifiés peuvent enseigner des cours sur le cyclisme intelligent aux enfants et aux adultes. Nota : Il s'agit d'une ressource américaine, mais il se peut qu'il soit plus accessible à certaines collectivités canadiennes que les cours de BÉCANE.

Winterborne Cycles

- Le Winterborne Bicycle Institute est le seul centre agréé de formation des mécaniciens de bicyclette à temps plein du Canada. Situé à Guelph (Ontario), il propose des cours et des ateliers sur la fabrication, la réparation et l'entretien d'une bicyclette à tout le monde, depuis les professionnels jusqu'aux mécaniciens en herbe.

Ressources communautaires

- Les groupes et les membres de la collectivité peuvent jouer un rôle important en appuyant l'initiative à bicyclette d'une école. Il faut s'assurer que les partenaires sont tous sur la même longueur d'onde et qu'ils sont au courant de ce que l'école cherche à réaliser. Des bénévoles de la collectivité peuvent offrir un savoir-faire, des programmes et des présentations, des modèles positifs et des cours supplémentaires sur la sécurité pour des trajets et des activités en groupe.

Magasins de bicyclettes

- Les détaillants de bicyclettes ont un intérêt direct à voir prospérer le marché local des bicyclettes et leurs employés sont en général de fervents cyclistes, ce qui fait des magasins locaux des partenaires naturels d'une initiative à bicyclette d'une école.



Application de la loi

- Les agents de police sont responsables de la sécurité routière et de celle de la collectivité. Ils ont souvent les ressources et l'expérience et parfois même le mandat de fournir des renseignements et des directives sur la sécurité à bicyclette.
- Groupes de défense des cyclistes
- Les groupes locaux et nationaux de défense des cyclistes peuvent être une excellente ressource pour les écoles qui s'efforcent d'encourager les gens à faire de la bicyclette. Ils offrent souvent des directives et d'autres programmes sur la bicyclette aux adultes et aux enfants.
- Employés municipaux responsables de la planification/du génie/des transports/des parcs et des loisirs
- Tandis que les administrations locales travaillent à régler les problèmes d'environnement, d'accessibilité, de transport et de santé communautaire, leurs programmes et leurs employés sont de plus en plus en mesure d'appuyer les initiatives qui incitent les gens à se rendre à l'école à bicyclette.

Clubs de cyclisme

- Les clubs de cyclisme, aussi connus sous le nom de clubs de vélo ou vélocubs, sont des groupes de cyclistes qui se réunissent pour promouvoir et appuyer le cyclisme par tout un éventail d'activités. Composés de cyclistes enthousiastes, aguerris et organisés, ils constituent une excellente source de ressources, de volontaires, de soutien logistique et de conseils. On trouvera une liste détaillée en ligne des clubs de cyclisme canadiens à l'adresse suivante : http://www.canadatrails.ca/biking/bk_clca.html (en anglais seulement).

Parents

- Il n'existe probablement pas de meilleure métaphore sur l'art d'être parent que celle qui consiste à apprendre à un enfant à faire de la bicyclette. Les parents offrent des conseils, des instructions en plus d'assurer la protection de leurs enfants, mais, à un certain stade, les enfants doivent être autorisés à essayer seuls, à tomber et finalement à réussir de leur propre chef, stade auquel un monde entièrement nouveau de liberté et d'indépendance s'ouvre à eux. Les préoccupations en matière de sécurité peuvent inciter les parents à mettre en doute l'initiative de cyclisme d'une école. Le fait d'obtenir leur participation n'assure pas seulement le soutien d'un programme/d'une activité, mais leur donne la chance d'observer les techniques de leur enfant à bicyclette et d'améliorer leur niveau de confiance. Les parents peuvent également être de puissants défenseurs de la sécurité routière autour des écoles.

Programmes Écoliers actifs et en sécurité

- De nombreuses provinces canadiennes ont des organismes qui s'occupent de promouvoir et d'appuyer les programmes Écoliers actifs et en sécurité. La plupart d'entre eux font partie du Canadian Active & Safe Routes to School Partnership par l'entremise duquel on peut trouver leurs coordonnées :
<http://www.saferoutestoschool.ca/partnership/default.asp>.

