LIVRET de l'enfant

Le P'tit Tour USEP

P'tit TOUR USEP

Cycle 2

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Fédération sportive scolaire de la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

L'USEP c'est…

Nom: **Prénom:**

◯ **fille** ◯ **garçon** **né(e) le :**

Mon association se nomme :

En 2018, **59 087 jeunes USEPiens** ont participé au P'tit Tour sur **332 étapes** en France et Outremer.

L'USEP dans mon association, c'est :

…… enfants licenciés

…… adultes licenciés

L'USEP dans mon département, c'est :

…… enfants licenciés

…… adultes licenciés

…… associations

L'USEP en France, c'est :

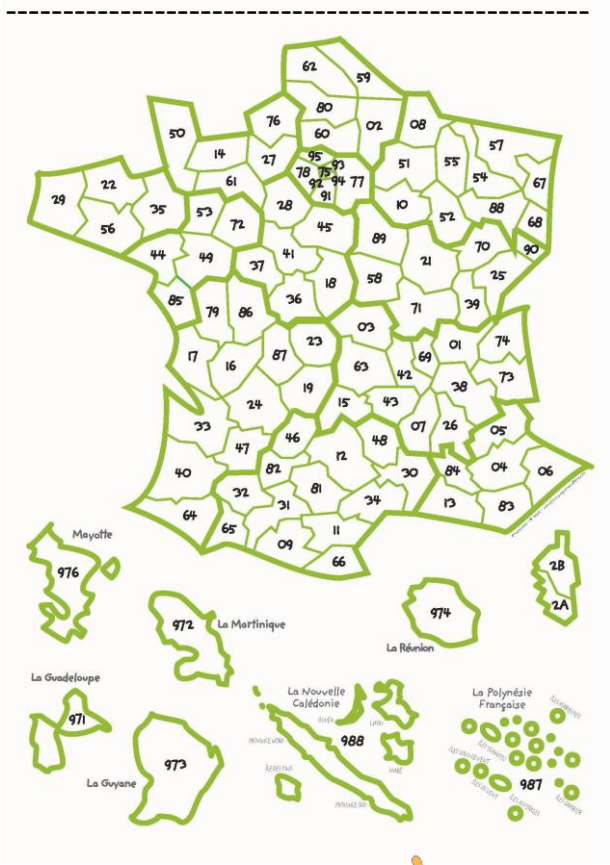
731 409 enfants licenciés

42 829 adultes licenciés

8 492 associations

Je colorie et je nomme mon département:

J'entoure et je nomme ma région :



Charte du jeune citoyen cycliste

Je m'informe avant de partir

- Je prépare mon équipement, adapté aux conditions météo (crème solaire, lunettes / vêtements de pluie).

Je pars avec un vélo en bon état,

- Je vérifie mon vélo avant la sortie.

Je randonne en toute sécurité

- Je porte un casque et un gilet rétro-réfléchissant.
- J'emporte de l'eau pour m'hydrater.
- Je vérifie avec la classe le matériel collectif : trousse de secours, nécessaire de réparation.

Je respecte le Code de la Route

- Je reste maître de ma vitesse.
- Je respecte les droits et les devoirs des usagers de la route.

Je respecte la nature

- Je ne laisse aucune trace de mon passage (déchets, …).
- Je roule sur les chemins autorisés.
- Je respecte la faune et la flore.

Je connais mes capacités

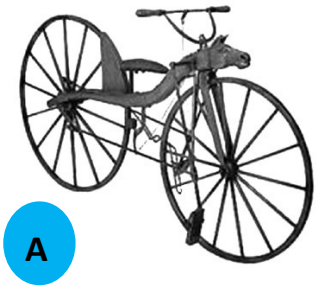
- Je gère mon effort tout au long de l'étape.

Je fais partie du groupe

- Je sais encourager mes camarades.
- Je suis fier(ère) de réaliser ce défi.

Je découvre l'histoire du vélo

Selon toi, à quelle époque ces engins ont-ils été mis au point?



A

Machine à pédales de Mac Millan

B

Vélo de course à pignon fixe

C

Draisienne

D **Vélo à assistance électrique**

1818

1830

1873

1900

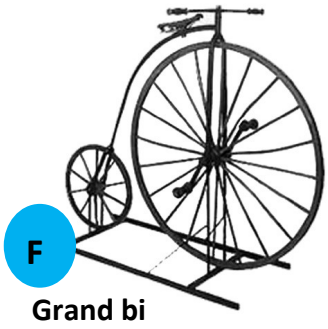
1950

1980

2000

E

Vélo de course à dérailleur



F

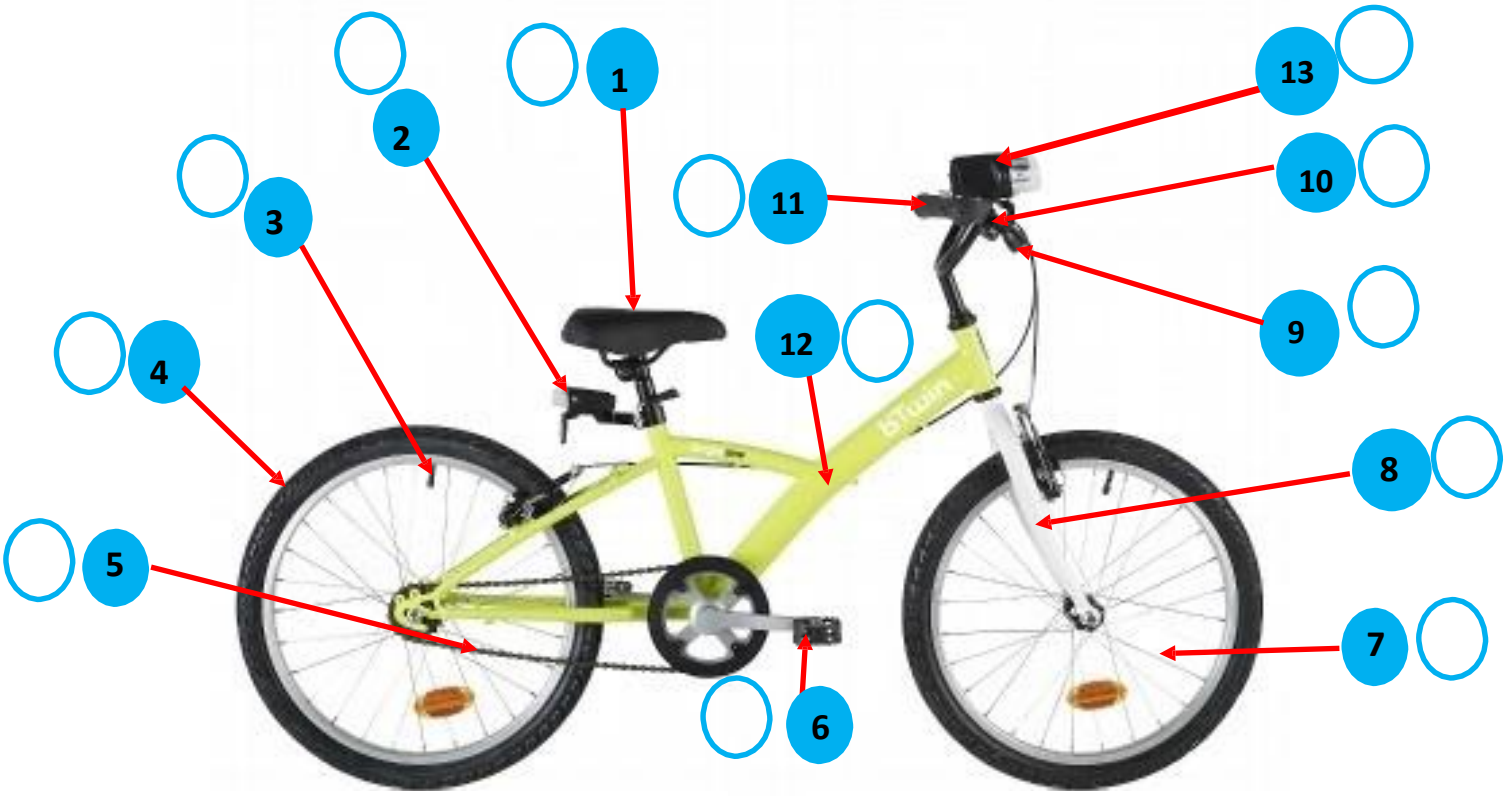
Grand bi

G **Vélo Tout Terrain (VTT)**

Si tu hésites, regarde cette animation en cliquant sur l'image.

Ma bicyclette

Je retrouve le nom de chaque pièce ou accessoire de ma bicyclette.



A– le cadre
B– le guidon
C– la selle
D– la fourche
E– le pneu
F– la chaîne
G– la pédale
H- le frein
I - la valve de chambre à air
J– la sonnette
K - un rayon
L - l'éclairage arrière
M – l'éclairage avant

1 – .....

2 – .....

3 – .....

4 – .....

5 – .....

6 – .....

7 – .....

8 – .....

9 – .....

10 – .....

11 – .....

12 – .....

13-.....

Les éléments indispensables à ma sécurité.

- J'entoure en rouge, les éléments **obligatoires** sur un vélo pour ma sécurité et celle des autres usagers de la route.

- Avant chaque sortie, je vérifie l'état de mon vélo : comme sur cette vidéo.

Je vérifie mon vélo

Vérification par 2 :

Enfant A:_____

Enfant B:_____

Si des cases ne sont pas cochées, je vais voir un adulte pour vérifier ensemble le vélo.

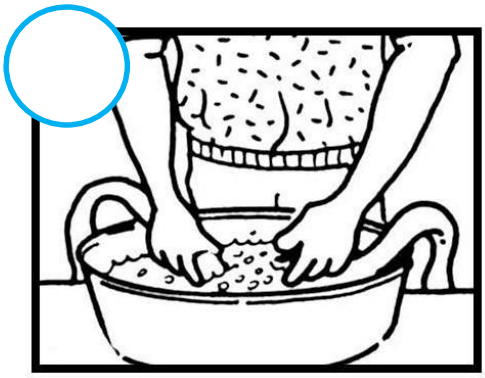
Pour m'aider, je peux regarder cette vidéo.

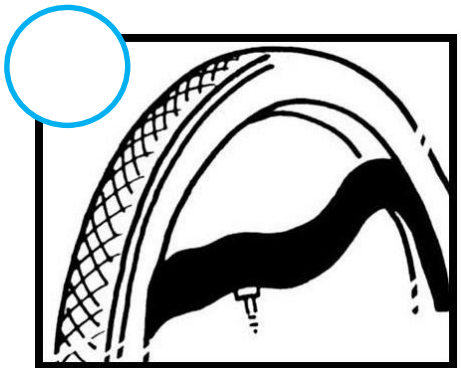
Je m'équipe	A	B
Mon casque est bien positionné (1 lanière de chaque côté de l'oreille, pas en avant ou en arrière)		
Mon casque est bien réglé		
Mon casque est bien serré		
Mon gilet fluorescent est mis pour être visible		

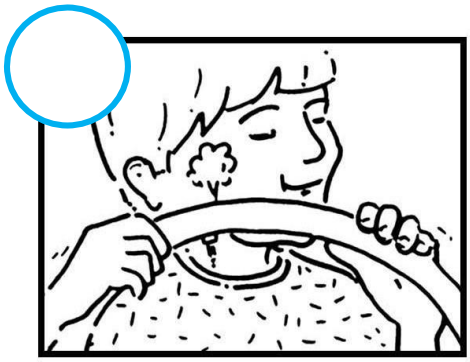
Je vérifie mon vélo		
L'état général de mon vélo est bon: je me déplace en marchant à côté		
Les catadioptres de mon vélo sont en place		
Mon pneu avant est bien gonflé		
Mon pneu arrière est bien gonflé		
Mon frein avant fonctionne		
Mon frein arrière fonctionne		
Mes pédales tournent normalement		
Ma roue arrière tourne normalement		
Ma roue avant tourne normalement		
Mon guidon est bien serré		
Ma selle est à la bonne hauteur (mes pieds touchent le sol)		
Ma selle est droite et bien serrée		
Mon éclairage avant et arrière fonctionne		
Ma sonnette fonctionne		

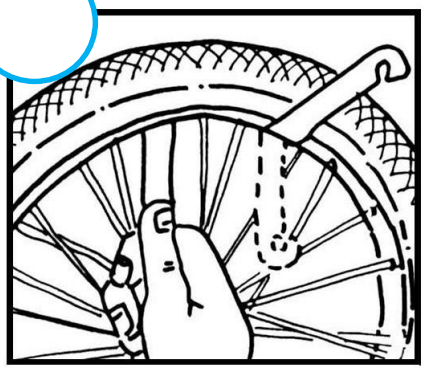
Crevaison !

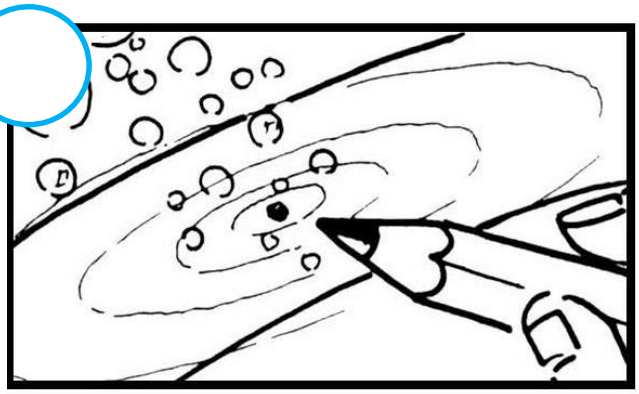
Je rétablis l'ordre des opérations à réaliser pour réparer une chambre à air en numérotant les dessins de 1 à 8. Puis j'explique à un camarade comment il faut procéder.

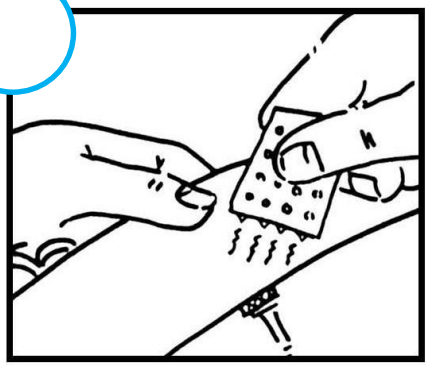


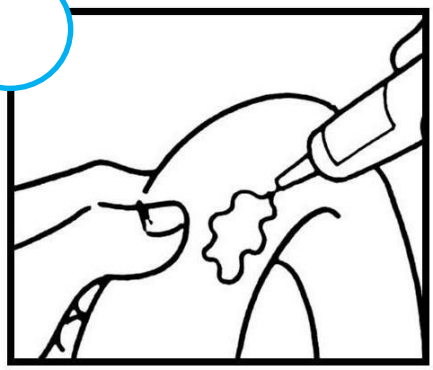


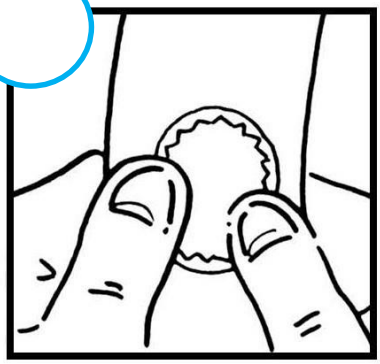




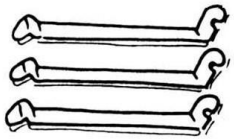




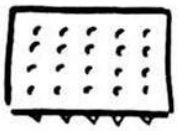




Voici le matériel nécessaire pour réparer ta chambre à air lors d'une crevaison :



3 démonte-pneus



une râpe

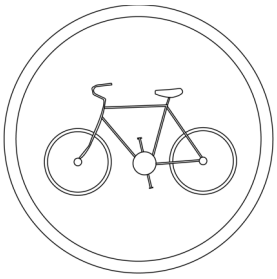
de la colle

une pompe avec un raccord

les rustines

Je colorie les panneaux

Ces panneaux sont blancs sur fond bleu.
Je les colorie et je les relie à la bonne définition.



A

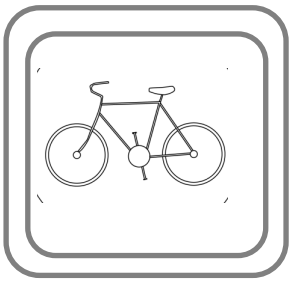
1 **Aire piétonne.**

Ce signal délimite le début d'une zone affectée à la circulation des piétons et des cyclistes roulant à l'allure du pas, à l'intérieur du périmètre de laquelle la circulation et le stationnement des véhicules automobiles sont réglementés.

B

2 **Piste ou bande cyclable conseillée et réservée aux cycles à deux ou trois roues.**

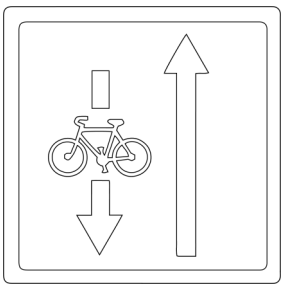
Ce signal indique que l'accès à une piste ou à une bande cyclable est conseillé et réservé aux cycles à et indique aux piétons et aux conducteurs des autres véhicules qu'ils n'ont pas le droit d'emprunter cet aménagement ni de s'y arrêter.



C

3 **Conditions particulières de circulation par voie sur la route suivie.**

Les panneaux y indiquent les conditions particulières de circulation telles que nombre de voies, sens de circulation par voie ou indications concernant une ou plusieurs voies de la chaussée.



D

4 **Piste ou bande cyclable obligatoire pour les cycles sans side-car ou remorque**

Des panneaux de signalisation - 1

J'entoure la réponse exacte.

1

A - La route va monter.

B - Je vais devoir monter sur le trottoir.

C - Je roule sur une route à sens unique.

2

A - La route descend et remonte.

B - La circulation s'effectue dans les 2 sens.

C - Je peux rouler à gauche de la chaussée.

3

A - Accès interdit aux cyclistes.

B - Piste cyclable obligatoire.

C - Sortie de cyclistes.

4

A - Au carrefour, je laisse passer les véhicules qui viennent de droite.

B - Au carrefour, je laisser passer les véhicules qui viennent de droite et de gauche.

C - Au carrefour, je suis prioritaire, je passe.

5

A - J'arrive à un virage à droite.

B - Je dois regarder à droite.

C - Je suis obligé de suivre le sens de circulation.

6

A - Au carrefour, je laisse passer les véhicules qui viennent de droite.

B - Au carrefour, je laisse passer les véhicules qui viennent de droite et de gauche.

C - Au carrefour, je suis prioritaire, je passe.

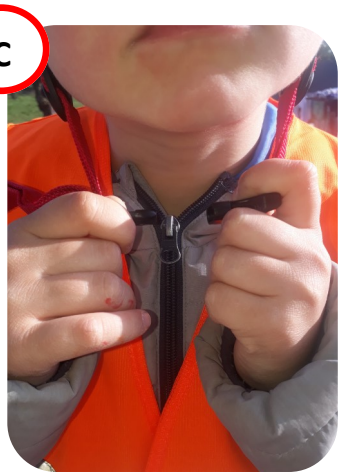
Mon casque

Je relie chaque photo au descriptif correspondant puis je rétablis l'ordre des opérations à réaliser pour bien mettre mon casque en numérotant les étapes de 1 à 5.

A

B

C



D

E

- Je forme un Y sous mon oreille avec la jugulaire.
- Je bouge la tête (droite-gauche / avant-arrière).
- Je règle la mollette.
- Je règle et attache la bride (je peux passer 2 doigts).
- Je positionne mon casque.

Mon équipement

J'entoure les vêtements et accessoires adaptés à mon activité lors du P'tit Tour USEP auquel je participe :

- en rouge, pour la randonnée pédestre
- en bleu, pour le vélo

Attention, *certains objets peuvent être entourés plusieurs fois et d'autres ne sont pas utiles pour ces activités*. Je peux aussi dessiner ou écrire ce qui manque pour ma pratique.

un imperméable

un gilet fluorescent

un parapluie

un vêtement chaud

un sac à dos

un maillot de bain

un tee-shirt

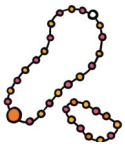
un gilet de sauvetage

des lunettes de soleil

une casquette

des chaussettes

des chaussures de sport



des bijoux

des protections

un casque

une gourde

des moufles

des chaussures de randonnée

un pantalon de jogging

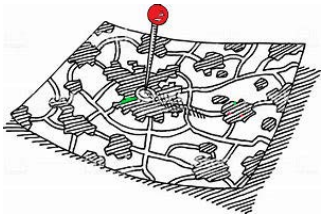
des bottes

Je dessine ou j'écris ce que je veux ajouter.

Le sac à dos de la classe

Avec ma classe, je participe au P'tit Tour USEP et je pars en randonnée cycliste ou pédestre.
J'entoure ce que nous emportons pour randonner en toute sécurité. J'échange avec mes camarades pour nous mettre d'accord. Je complète en dessinant ou écrivant ce que je veux ajouter dans le sac à dos de la classe.

une trousse de secours



une carte ou un plan

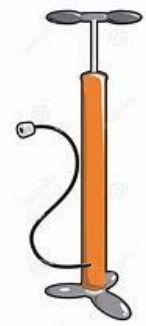
des rustines

de l'eau

des sacs-poubelle

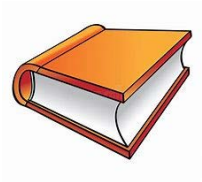
un téléphone portable

un appareil photo



une pompe à vélo

des fruits secs



un livre

de la crème solaire

des clés

une console de jeux

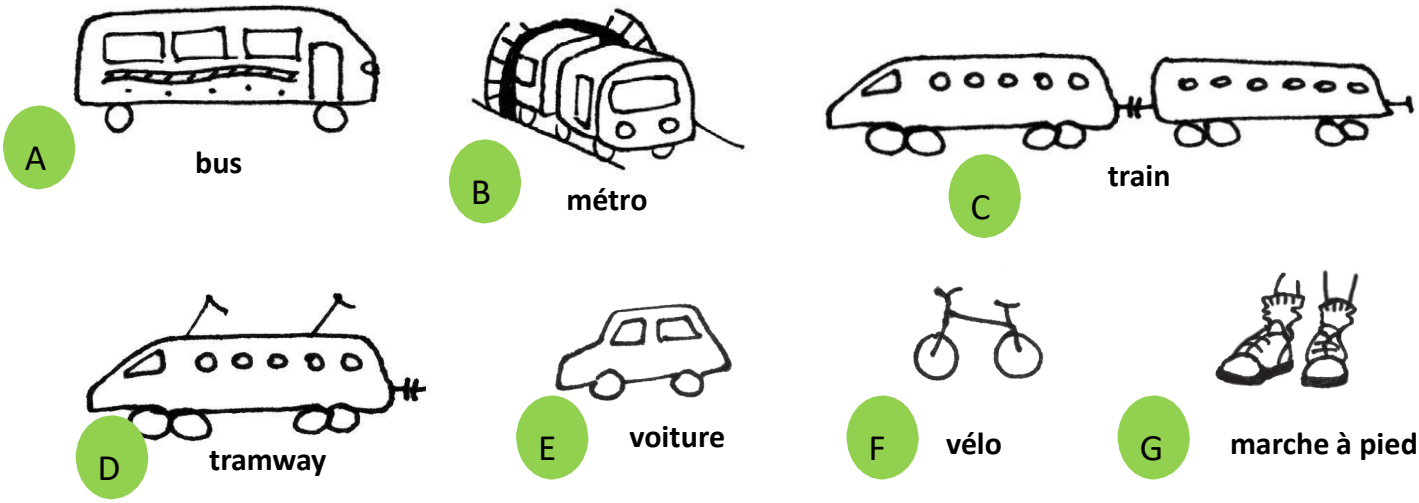
un sifflet

un ballon

Je dessine ou écris ce que je veux ajouter dans le sac à dos de la classe.

Ecocitoyen

J'entoure les différents moyens de se déplacer dans mon environnement.



Je classe ces moyens de transport du moins polluant au plus polluant.

Emission de CO2

Etre écocitoyen, pour moi c'est :

Pour en savoir un peu plus sur la pollution et les gaz à effet de serre, je regarde cette animation.

Les déchets de mon pique-nique

Lors de ma sortie P'tit Tour USEP, je pique-nique. C'est agréable de manger dehors, dans l'herbe, avec les copains…. Mais je n'oublie pas de trier mes déchets !

Je relie chaque déchet au bon conteneur : le composteur pour les déchets compostables, la poubelle jaune pour les déchets recyclables et le sac poubelle noir pour les autres.
Si mon pique-nique contient d'autres déchets, je les dessine.

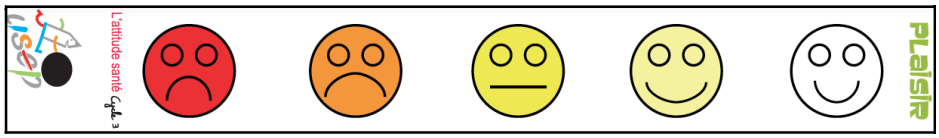
Ma journée du P'tit Tour USEP

Des images, des mots, des émotions…

Je raconte et je dessine ma journée P'tit Tour USEP : mon déplacement à pied ou à vélo, la rencontre avec les autres USEPiens, les ateliers pratiqués.

Ai-je pris du plaisir durant cette pratique sportive?

J'entoure l'émoticône correspondant le mieux au plaisir que j'ai ressenti.



J'ai envie de dire pourquoi j'ai ressenti ce plaisir ou ce déplaisir.

Mes compétences du SAVOIR ROULER
BLOC 1 : Je sais pédaler

Je colorie le cycliste correspondant à ce que je sais faire.

1 Je mets mon casque et je le règle.

2 Je montre et je nomme les éléments de mon vélo (cadre, guidon, roue, fourche, dérailleur, pédale, …).

3 Je montre et je nomme les éléments de sécurité de mon vélo (éclairage, freins, sonnette, …).

4 Je vérifie que ces éléments de sécurité fonctionnent bien.

5 Je vérifie le serrage des roues, le gonflage des pneus, la hauteur de la selle, le serrage de la potence, ...

6 Je sais monter et descendre de mon vélo à l'arrêt.

7 Je sais démarrer un pied au sol.

8 Je sais rouler en ligne droite.

9 Je sais rouler en slalom.

10 Je sais ralentir, freiner et m'arrêter dans une zone délimitée.

11 Je sais rouler en enlevant un appui (pied ou main).

12 Je sais rouler dans un couloir étroit (30 cm sur 10m).

13 Je sais effectuer un virage en angle droit.

14 Je sais franchir un obstacle (Ex: tuyau posé au sol).

Je sais changer mes vitesses (si mon vélo en possède).

Mes compétences du SAVOIR ROULER
BLOC 2 : Je sais circuler

Je colorie le cycliste correspondant à ce que je sais faire.

1 Je reconnais les espaces de circulation adaptés aux vélos.

2 Je reconnais les panneaux de circulation de danger.

3 Je reconnais les panneaux de circulation d'interdiction.

4 Je reconnais les panneaux d'obligation.

5 Je reconnais les panneaux de priorité.

6 Je reconnais les panneaux d'indication.

7 Je roule en respectant le code de la route.

8 Je roule en tenant compte des autres cyclistes.

9 Je roule en comprenant les indications des autres cyclistes.

10 Je roule en communiquant avec les autres cyclistes (changements de direction, remerciements ...)