GUIDE D'UTILISATION

CYCLOPARCOURS

TABLE DES MATIÈRES

1 PAR OÙ COMMENCER ? 3

2 ÉTAPES D'UTILISATION 4

3 INSPECTION ET BONNES PRATIQUES 5

4 IDÉES D'ACTIVITÉS CYCLOVILLE 10

5 IDÉES D'ACTIVITÉS CYCLOPARC 16

6 RANGEMENT 19

Par où commencer ?

Voici les étapes essentielles pour faciliter le déroulement de l'activité

AVANT LA JOURNÉE

Objectif : bien se préparer

- Vérifier sa réservation auprès de la Coop de l'Arrière-pays
- Apporter le matériel nécessaire pour animer les activités prévues
- Récupérer la remoque
- Lire les fiches d'installation et les imprimer au besoin
- Prévoir du personnel sur place pour l'installation
- Apporter des trousses de premiers soins en guise de prévention

6 Étapes d'utilisation

1 Repérer l'emplacement idéal

- Surface plane.
- Espace suffisant pour les déplacements.
- Zone sécuritaire.
- Accès facilement à l'ombre et aux toilettes si possible.

2 Ouvrir la remorque

- Faire un inventaire rapide des outils disponibles.
- Sortir les modules, les panneaux de signalisation. et autres éléments en suivant l'ordre recommandé.

3 Installation du Cycloparc

Objectif : créer un circuit amusant pour améliorer l'équilibre et la coordination à vélo.

- Placer les modules à 1-2 mètres de distance.
- Former un parcours en boucle ou en ligne.
- Créer un sens de circulation.
- Ajouter des variantes, selon l'animation prévue.

4 Installation de la Cycloville

Objectif : créer un espace où les enfants peuvent apprendre à circuler en toute sécurité.

- Installer les rubans au sol pour délimiter le parcours .
- Installer le reste des éléments en suivant la fiche d'installation .

5 Animation

- Assurer la vérification de l'équipement des enfants.
- Commencer par des règles de sécurité, faire des groupes et prévoir des rotations.
- Se référer aux exemples d'activités donnés dans le guide d'utilisation.

6 Rangement

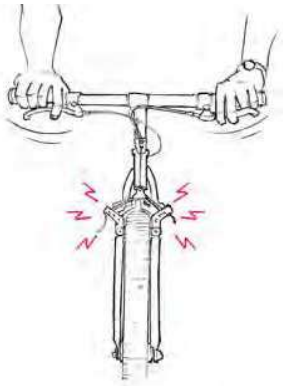
- Démonter les modules et la signalisation.
- Ranger le matériel en prenant soin de respecter l'image de référence.
- Remplir le formulaire d'appréciation via le code QR.
- Signaler tout bris ou incident à la Coop de l'Arrière-pays :

819-629-9448
info@cooparrierepays.ca

L'ABC de l'inspection (ABCDV)

AIR

BONS FREINS

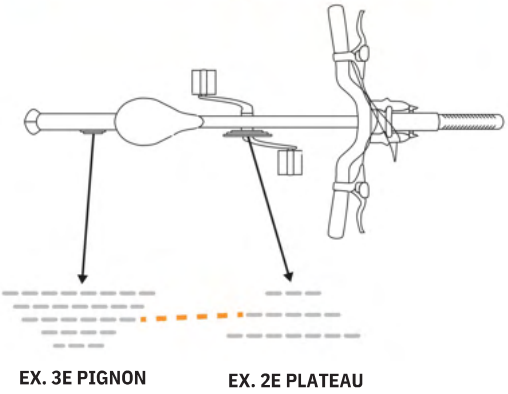


BON GUIDON

CHAÎNE ET PÉDALIER

DÉCLENCHE RAPIDE

VITESSE MOYENNE

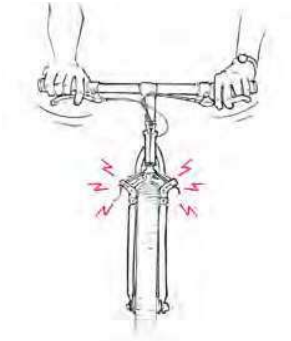


VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

VÉRIFICATION FINALE

L'ABC de l'inspection

A comme dans **AIR** Examine tes pneus pour vérifier qu'ils sont **suffisamment gonflés** : ils ne doivent pas être mous lorsque tu les serres entre ton pouce et ton index. Il faut les gonfler à la pression indiquée en PSI sur le pneu. Inspecte également les **signes d'usure,** de **fissures** ou de **trous.**



B comme dans **BONS FREINS** Vérifie que tes freins fonctionnent correctement : en te tenant debout à côté de ton vélo, **serre le frein** avant et **pousse ton vélo** vers l'avant. Ta roue avant devrait se bloquer, et ta roue arrière, se soulever. Ensuite, fais la même chose avec la roue arrière.

Assure-toi de pouvoir **atteindre les manettes des freins** sans effort et sans avoir à déplacer tes mains du guidon. Lorsque tu actionnes tes freins, tu devrais toujours avoir un **espace de deux doigts** entre le frein et le guidon, pour t'assurer de ne pas te pincer les doigts lorsque tu freineras très fort !

Enfin, observe tes **patins de frein** lorsque tu freines : ils devraient toucher la jante (la partie en métal de la roue), et jamais le caoutchouc du pneu.

B comme dans **BON GUIDON**

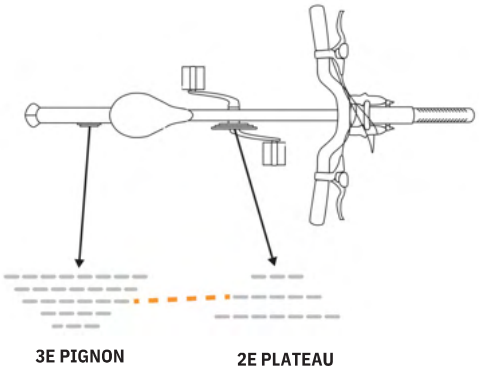
Assure-toi que ton guidon soit bien serré, et qu'il ne soit pas lâche, ni de gauche à droite, ni de haut en bas. Pour cela, coince la roue avant entre les jambes, et tente fermement de bouger le guidon. Tu ne devrais pas y arriver.

C comme dans **CHAÎNE ET PÉDALIER**

Vérifie la chaîne et les engrenages. Assure-toi que la chaîne soit suffisamment tendue, particulièrement s'il s'agit d'un vélo doté d'un frein à rétropédalage. Vérifie également que la chaîne soit bien huilée, qu'elle ne saute pas et qu'elle ne présente pas de dommages apparents. Tourne les pédales par en arrière :
elles devraient tourner librement (sauf s'il s'agit d'un frein à rétropédalage).

D comme dans **DÉCLENCHE RAPIDE**

Si ton vélo est muni de déclenches rapides aux roues ou à la tige de selle, assure-toi que le levier est fermement enclenché. Soulève le vélo et secoue les roues pour t'assurer que celles-ci sont bien fixées.



V comme dans **VITESSE MOYENNE**

Afin de rouler aisément sur un terrain plat, sans trop forcer ni pédaler
« dans le vide », il faudra ajuster tes vitesses sur un braquet moyen.
Tout en **pédalant,** tu devras **changer les vitesses :**

- À l'aide de ta **main gauche,** change les vitesses au chiffre 2, ce qui correspond au **deuxième plateau .**
- À l'aide de ta **main droite,** change les vitesses au chiffre 3, ce qui correspond au **troisième pignon.**

Règle générale : plus le chiffre est élevé, plus le pédalage sera difficile et plus La vitesse de déplacement sera grande. Dans les côtes montantes, on choisira une vitesse basse, pour faciliter la montée.

V comme dans **VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES**

Vérifie que tes vêtements et accessoires sont adaptés à la pratique du vélo et surtout, qu'ils ne risquent pas de se coincer dans la chaîne ou la roue de ton vélo. Voici quelques conseils :

- Lace bien tes chaussures .
- Évite de porter des pantalons amples ou une veste à ta taille .
- Si tu portes un sac à dos avec de longues sangles, noue-les afin de les raccourcir.

V comme dans **VÉRIFICATION FINALE**

Soulève ton vélo à une dizaine de centimètres du sol et laisse-le retomber.
Tends l'oreille : tu ne devrais pas entendre de cliquetis, sinon cela signifie peut-être que des pièces sont mal ajustées.

Choisir et ajuster un vélo à sa taille

TAILLE DU CADRE

Lorsque tu enfourches ton vélo par-dessus le tube horizontal avec les deux pieds à plat au sol, il devrait y avoir un espace d'au moins deux centimètres entre ton entrejambe et le tube horizontal.

HAUTEUR DE LA SELLE

Lorsque tu es assis sur ta selle, place ta pédale au point le plus bas. Lorsque tu poses ton talon sur la pédale, ton genou ne devrait pas être fléchi. Lorsque tu poses l'avant de ton pied sur la pédale, ton genou devrait être légèrement fléchi. Lorsque tu es assis sur la selle, tu dois être facilement capable d'atteindre les freins et de toucher au sol avec le bout des deux pieds.

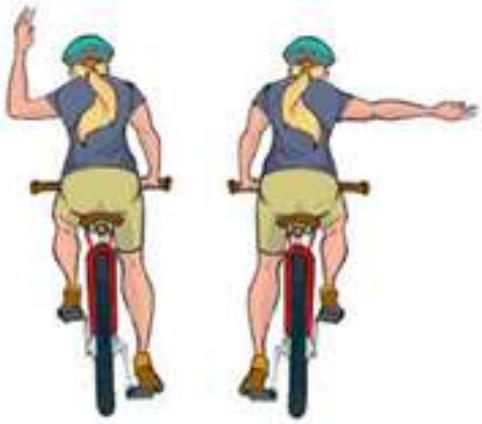
Des bonnes pratiques

2 Deux doigts entre le casque et tes sourcils

V Sangles formant un V et se rejoignant sous ton oreille

Réservations t entre la sangle et le menton

virage à gauche



virage à droite

arrêt/ralentissement

Idées d’activités - Cycloville

- Commencer par expliquer les panneaux de base.
- Encourager les enfants à poser des questions.
- Il pourrait être pertinent d’amorcer le parcours à pied afin de permettre aux enfants de repérer les divers panneaux de signalisation.

1. **Le rallye routier**

- **But** : Suivre un parcours en respectant les règles de circulation.

Instructions :

- Distribuer une carte avec une mission : aller du point A au point B en respectant la signalisation.
- Chaque erreur équivaut à un défi .

RALLYE ROUTIER

Partons À l'aventure !

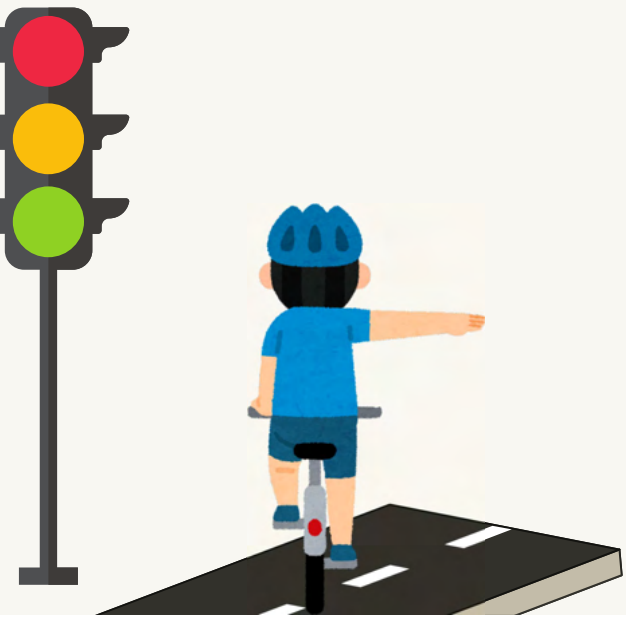
Lorsqu'un panneau ARRÊT est visible, je m'arrête complètement, je regarde des deux côtés, puis je repars.		
Je fais un arrêt avant le passage piéton et je laisse traverser les piétons.		
Je respecte la direction indiquée par le panneau "Sens unique" et je ne vais pas à contresens.		
Je regarde autour de moi et je tourne à droite en respectant la priorité.		

2. Jeu
1,2,3, SOLEIL

- **Âge recommandé :** 6 à 10 ans
- **Objectif :** Apprendre à s'arrêter rapidement et respecter la signalisation.

Instructions :

- Les enfants roulent dans la Cycloville à vélo.
- L'animateur crie : « 1, 2, 3, soleil! » → tous les cyclistes doivent s'immobiliser.
- Toute personne qui bouge retourne à la ligne de départ.
- Variante : ajouter une ligne de départ et d'arrivée, ou intégrer les arrêts à certains panneaux (ex. : panneau ARRÊT obligatoire).
- Compétences mobilisées : Écoute active et respect des règles routières.



3. L'autobus magique

- **Âge recommandé :** 2 à 8 ans
- **Objectif :** Reconnaître les panneaux de signalisation, comprendre les priorités aux intersections et connaître les règles de la circulation routière.

Instructions :

- Tous les enfants sont en file derrière l'animateur (comme s'ils étaient dans un autobus).
- L'animateur raconte une histoire : faire un tour d'autobus comme si on se promenait dans notre ville (ex : de l'école à la maison).
- L'animateur doit expliquer chaque panneau de signalisation et comment se comporter lorsque l'on croise chacun d'eux. Il doit aussi expliquer ce qu'il fait à chaque intersection.
- Suivi d'une exploration autonome du parcours.

Variantes :

- Inventer un univers : ils vont dans l'espace et les enfants font les déplacements reliés aux obstacles (Éviter les astéroïdes, pédaler en cercle comme le parcours des planètes, avancer vite comme la vitesse de la lumière ou lentement comme un astronaute sans gravité, etc.).
- Pour les 7-8 ans : ajouter le code gestuel pourrait être envisagé.

4. Le policier du parcours

But : Un enfant joue le rôle de "policier" et vérifie que les autres respectent les règles.

Matériel optionnel :

- Un gilet distinctif pour représenter le policier.
- Un sifflet ou une pancarte d'avertissement.

Instructions :

- Choisir un enfant volontaire pour jouer le rôle du policier (rotation toutes les 5-10 minutes).
- L'enfant patrouille et observe les autres cyclistes sur le parcours.
- Lorsqu'il remarque un comportement incorrect il peut :

1. Faire un rappel verbal doux ou lever la main pour demander un arrêt.
2. À la fin du tour, on félicite le policier pour ses observations.

5. LES INTEMPÉRIES

- **Âge recommandé :** 2 à 8 ans
- **Objectif :** savoir freiner, maîtriser son équilibre et maîtriser sa trajectoire et son allure

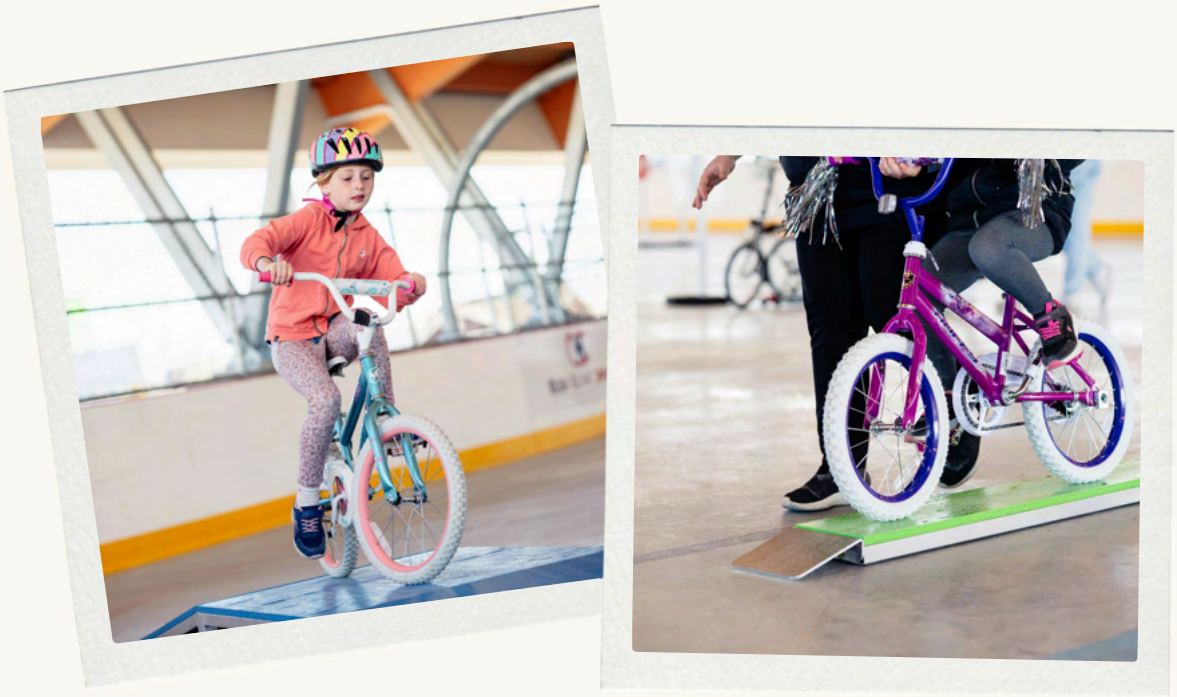
Instructions :

- L'animateur explique aux enfants qu'il y a différentes météos et des actions qui y sont associées.
- Lorsqu'il fait soleil, les enfants se promènent normalement et lorsque l'animateur annonce une intempérie, les enfants agissent en conséquence.
- L'animateur peut introduire une intempérie à la fois

Exemples d'intempéries :

- **Ouragan** : débarquer du vélo pour ensuite s'y accrocher
- **Volcan en éruption** : les pieds ne doivent pas toucher le sol
- **Tremblement de terre** : se rassembler au point de rencontre (déterminé par l'animateur)
- **Soleil** : se promener à vélo normalement
- **Pluie** : lever la main comme si on tenait un parapluie
- **Blizzard** : pédaler le plus lentement possible
- **Vent** : rouler en zigzaguant

Idées d'activités - Cycloparc



1. Conduite de précision
But : Apprendre à contrôler son vélo, garder l'équilibre, et suivre des consignes simples en roulant de manière réfléchie.

Matériel optionnel :

- Cônes, craie ou cerceaux pour diversifier le parcours ou le délimiter : slalom, ligne droite, etc.

Instructions :

- L'enfant doit conduire son vélo comme un pro! Pas besoin d'aller vite. Il doit suivre le chemin sans sortir ou s'arrêter pour obtenir des points.
- Il serait possible de former deux équipes en les identifiant avec des dossards

2. LE CHIFFRE 8

But : Travailler l'équilibre, la coordination et le contrôle du vélo

Instructions :

- Délimiter une grande boucle en forme de « 8 » avec des cônes.
- À tour de rôle ou en petits groupes, les participants doivent rouler à l'intérieur du tracé sans mettre les pieds au sol.
- Variante : chronométrer ou faire un duel amical entre deux enfants.

Compétences mobilisées :

- Contrôle de la vitesse
- Virages serrés
- Équilibre

3. SLALOM DE PRÉCISION

Âge recommandé : 6 à 10 ans
Objectif : Améliorer les virages et la maniabilité.

Instructions :

- Installer un slalom avec des cônes espacés.
- Les enfants passent un à un sans toucher les cônes.
- Variante : intégrer une consigne (ex. : lever la main après le 3e cône).
- Si cela est possible des récompenses pourraient être envisagés lorsque le parcours est complété sans erreur!

Compétences mobilisées :

- Précision dans les virages
- Coordination
- Gestion de l'espace

Rangement

Les draisiennes

Elles sont installées 4 par casiers en alternant le guidon au fond du casier puis le suivant avec le guidon de l'autre côté et ainsi de suite.

Les casques de vélo

Les casques de vélo sont rangés dans deux bacs sur la grande tablette du côté droit.

Deux grandeurs ajustables sont disponibles et classées dans chaque bac.

Chariots roulants pour les panneaux de la Cycloville

Installer les chariots pour panneaux de signalisation côte à côte. Passer une sangle d'un côté à l'autre avec la sangle à cliquet et resserrer.

Assurez-vous de verrouiller les freins des roues.

Support de vélo mural

Support à vélo mural à l'avant à droite de la remorque pour les ajustements et réparation.

Équipement divers

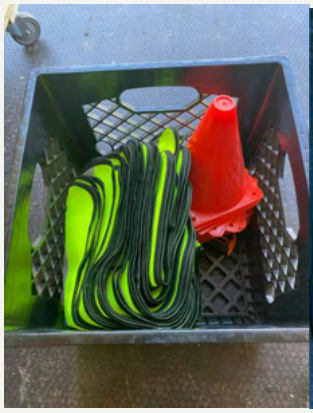
Les équipements divers sont installés sur la tablette de gauche.

Des mousses sont disponibles pour installer sous la bascule afin de limiter le bruit durant les activités.

Poids pour tenir les lignes en place pour la Cycloville (Tuile de Céramique)

Outils et boulons pour le montage des Cycloparcs et les vélos.

Équipement divers



Des dossards et des cônes sont disponibles dans un caisson.

Une pompe pour gonfler les pneus est disponible.

Balai et balai-brosse fixé à l'avant gauche de la remorque pour le nettoyage du site et de la remorque.

Des lingettes désinfectantes sont disponibles pour désinfecter les équipements.

Le chapiteau 10 x 10 est installé à l'avant gauche de la remorque et attacher avec la sangle à cliquet au mur. 4 pesés de 30 lb sont incluses et installées sur le plancher à côté. Au moment où nous écrivons ce guide, elles ne sont pas encore reçues.

En cas de crevaison, cet outil est disponible pour changer la roue (pneu de secours à l'avant de la remorque).

Support à pesées des panneaux de circulation

Le support de pesée peut transporter un maximum de 9 pesées.

Assurez-vous de verrouiller le frein de roue pour l'arrimage et le transport.

Les autres doivent être transportés dans un deuxième temps et être entreposés au sol à l'avant de la remorque.

Arrimage final

Pour l'arrimage du support à peser, il faut l'arrimer au pneu de secours avec la sangle à cliquet à l'avant de la remorque.

Modules de Cycloparc (côté droit à l'avant de la remorque)

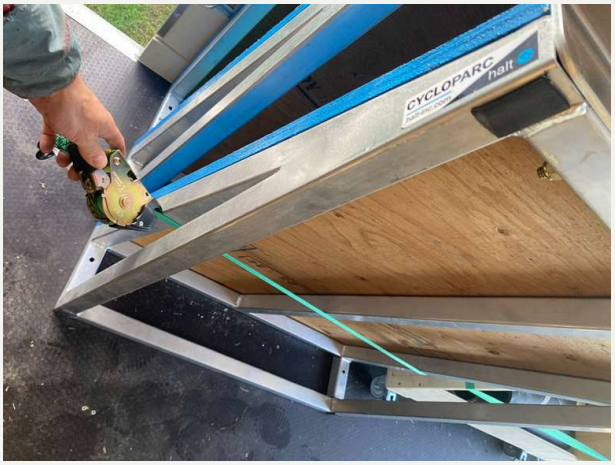
1.Installer le plateau bleu avec les pattes pointant vers l'intérieur de la remorque.

2. Installer les pièces plus étroites du module vert côte à côte à la verticale.

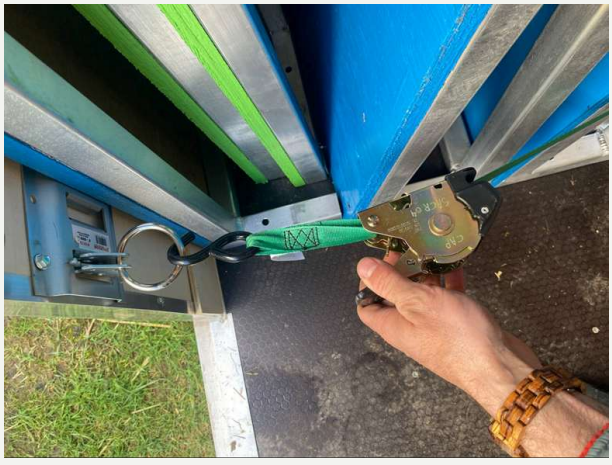
Installer les pièces plus larges du module vert côte à côte à la verticale.

3. Installer un module bleu face plat vers l'intérieur de la remorque.

4. Installer un 2e module bleu face plate vers l'intérieur de la remorque.



5. Passer la sangle d'arrimage à cliquer à l'intérieur du module bleu.



6. Serrer la sangle d'arrimage à cliquet.

Modules de Cycloparc (côté droit à l'avant de la remorque

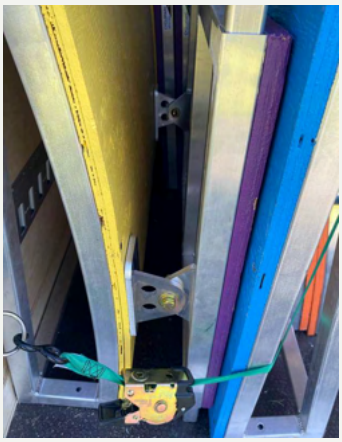
7. Résultat une fois bien arrimé.

Modules de Cycloparc (côté gauche à l'arrière de la remorque)

1.Installer les deux pièces du module jaune côte à côte. (s'assurer de laisser de l'espace de dégagement pour les ancrages sur le mur).

2.Espace pour l'ancrage au mur suffisant. Module bien positionné.

3.Installer les pièces du module mauve côte à côte. Le système à bascule d'un côté avec les pattes pivotantes appuyé sur le module jaune. Les deux autres pièces du module mauve ensemble de l'autre côté.



4.Les pattes pivotantes sont bien appuyées sur le module jaune.

5.Installer les deux pièces du module bleu (plan incliné) côte à côte, le côté plat vers l'intérieur de la remorque.

Modules de Cycloparc (côté gauche à l'arrière de la remorque)

6.Installer les modules orange au centre des autres modules appuyer l'un contre l'autre.

7.Passer la sangle à cliquet à travers le module bleu.

8.Puis, passer la sangle à cliquet par-dessus les modules orange et finalement de l'autre côté à travers l'autre module bleu.

9.Installer les modules orange au centre des autres modules appuyer l'un contre l'autre.

Caissons des lignes de la Cycloville

Les caissons des lignes sont placés sur le plancher entre le casier des draisiennes et les modules orange.

Autres précautions

Attention à ne pas vous blesser en vous accrochant ou trébuchant sur les câbles de la porte-rampe arrière.

Rampes pivotantes

Assurer-vous de les déployer correctement lors de l'utilisation et de fermer la rampe pivotante à l'extrémité de la porte avant de fermer celle-ci.

Cales de roues

Les cales de roues doivent être installées lorsque la remorque est stationnée sans être arrimée à un véhicule.

MERCI

POUR

VOTRE IMPLICATION

UN OUTIL PÉDAGOGIQUE

UN IMPACT DURABLE

UN SOUTIEN PRÉCIEUX

COOP DE L'ARRIÈRE-PAYS

LOISIR ET SPORT ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Saines habitudes de vie
Abitibi-Témiscamingue
Comité intersectoriel régional

circonflexe
Prêt-pour-bouger

CYCLOPARCOURS