

Fietschool

Code de la route pour les
cyclistes débutants non natifs



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland



VLAAMS-
BRABANT



Methodes

- Presentation du code de la route
- Promenade
- Tour a vélo
- Quiz/bingo
- Pratiquer les règles avec le vélo sur un terrain sans trafic
- Répéter - répéter - répéter: durant les tours a vélo
- Pratiquer les règles dans le centre croix-rouge: e.a. priorité de droite
- Visualiser les règles et les panneaux de signalisation dans le centre croix-rouge

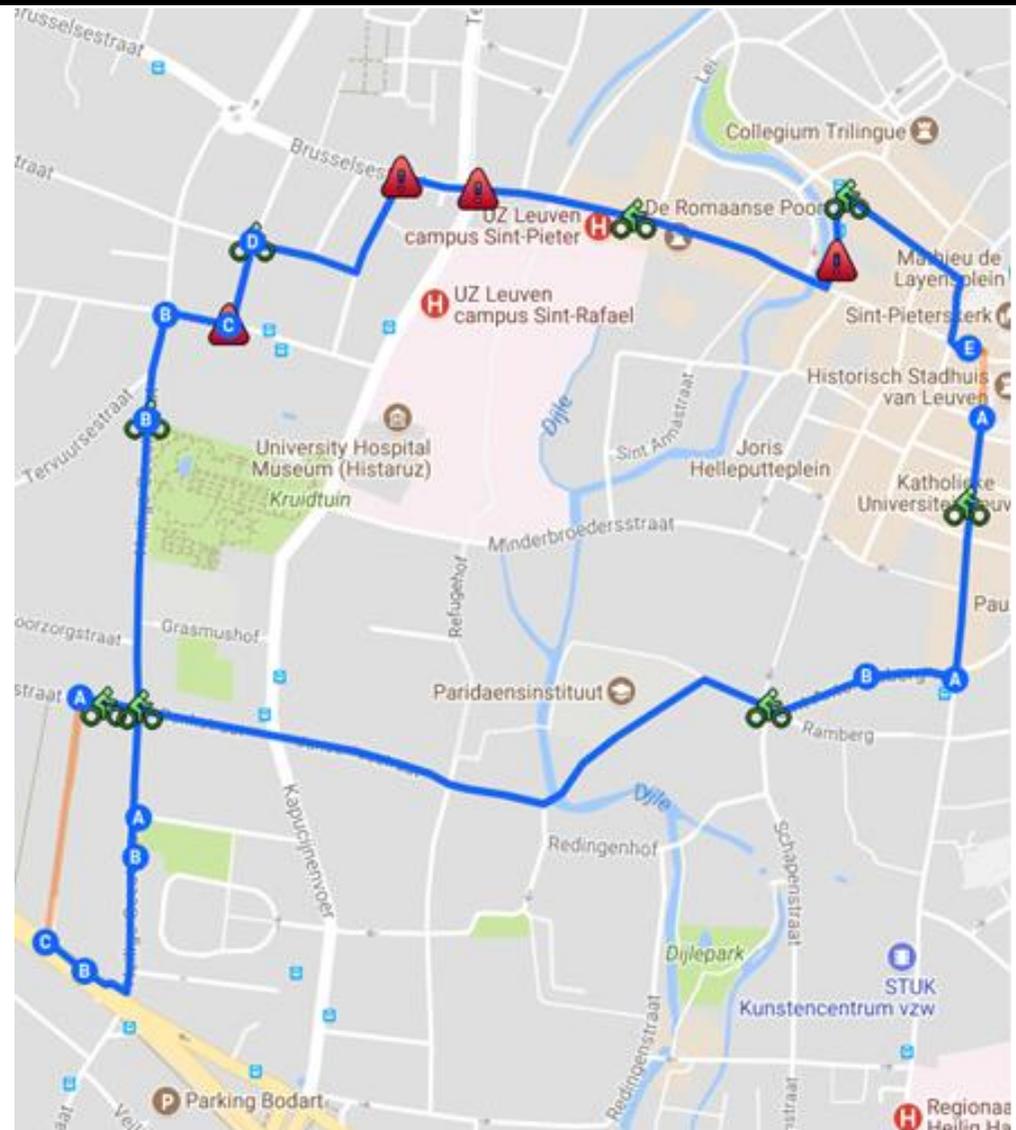
Présentation

- 1,5 h
- Beaucoup de photos
- Matériel supplémentaire: un vélo, un tapis de circulation, voitures et vélo miniatures, ...



Itinéraire examen de vélo

- Route signalisée ou non?
- Route fixe
- 3 à 4 km à vélo



Quiz

- Images et questions
- Choix multiples, questions oui/non, questions ouvertes



Ik wil met de fiets rechtdoor rijden. Moet ik stoppen voor de zwarte auto die uit de straat rechts komt?

En route: répéter, répéter, répéter

- En paire ou en petits groupes
- Plusieurs fois
- Différents niveaux de cyclisme
- L'aide des bénévoles
- Explications dans la rue



Fietschool

Accompagner des cyclistes de différents
niveaux sur la route



Préparation

- Première fois sur la route

	#participants	#entraîneurs
Des nouveaux cyclistes	2	1
Des nouveaux cyclistes	3 – 4	2
Des cyclistes plus avancées	5 – 6	2
Des cyclistes plus avancées	8	3

- Établir quelques règles :
 - Apprendre et puis employer les mêmes signaux: ralentir, stop, regarder,
 - Conduire à une distance suffisante.
 - Continuer à rouler dans le même ordre.

Faire du vélo dans la rue

- Pratiquer dans la rue en 3 phases
 - **Faire du vélo dans une zone résidentielle ou une zone avec peu de trafic:** pratiquer les compétences de base du cyclisme: rouler tout droit, s'arrêter, ralentir, tourner à gauche et à droite, regarder à gauche, à droite et en arrière,... .
 - **Faire du vélo dans une zone calme:** le premier contact avec les autres usagers de la route, les situations simples de circulation, l'application des compétences de base du cyclisme,... .
 - **Faire du vélo dans la circulation (urbaine) dense:** réagir rapidement aux circonstances imprévues, tenez compte des autres usagers de la route, connaître et appliquer correctement les règles de circulation pour les cyclistes,
- Pratiquer des compétences: 'langage' de circulation
 - 'Lire' le trafic.
 - Tenir compte des autres usagers de la route.
 - Faire du vélo en toute sécurité en prenant votre place sur la route.
 - Démarrer, s'arrêter et ralentir facilement (en douceur).
 - Adapter sa vitesse, freiner et garder ses distances.
 - Tourner à droite et à gauche.
 - Indiquer la direction avec la main.
 - Traverser les intersections.
 - ...

Entraînement personnalisé

- La role des entraîneurs
 - Première fois
 - Max 2 km
 - Conduisez devant, prendre des pauses, arrêter pour expliquer, demonstrier les actions correctement, faire le même trajet plusieurs fois, donner des instructions à haute voix.
 - Des nouveaux cyclistes
 - 2-5 km
 - Laissez tous les cyclistes rouler devant à tour de rôle.
 - Conduisez en diagonale derrière le premier participant.
 - Arrêter pour expliquer des situations, laissez les participants réfléchir eux-mêmes.
 - Des cyclistes avancées
 - 5km et plus
 - Cherchez des situations de circulation plus difficile.
 - Les participants apprennent à tenir compte des autres usagers de la route.
 - Expliquez ce qu'est le vélo en tant que moyen de transport fonctionnel et le cyclisme de loisir.
- Différents profils de participants