



RÉGION ACADÉMIQUE
BOURGOGNE-
FRANCHE-COMTÉ

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Nièvre



Livret individuel de compétences en cyclisme sur route

Textes de référence :

- Circulaire n° 92-196 du 3 juillet 1992
- Circulaire n° 2017-116 du 6 octobre 2017
- Circulaire du 13-6-2023 – B.O. n°26 du 29 juin 2023
- programmes EPS de 2020 (C2 et C3) et 2021 (C1)
- programme SRAV de 2019

Nom de l'élève:

Prénom :

École :

Connaître les règles de sécurité	Bloc SRAV	Validation
Je suis capable de nommer les éléments simples d'un vélo (cadre, potence, guidon, roues, fourche, dérailleurs, freins, pédales, selle)	1	
Je suis capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo (éclairage, freins, catadioptrés, sonnette)	1	
Je sais identifier les espaces adaptés aux vélos	2	
Je connais les principaux panneaux de signalisation (stop, cédez le passage...)	2	

S'équilibrer	Bloc SRAV	Validation
Je monte et descend de mon vélo à l'arrêt	1	
Je démarre un pied au sol	1	
Je maintiens mon équilibre en déplacement		
Je lâche un appui (main ou pied)	1	
Je lâche une main de façon prolongée et en toute circonstance		
Je passe sous ou sur un obstacle sans perdre l'équilibre		

Appliquer les règles de sécurité	Bloc SRAV	Validation
Je suis capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo (les freins, le serrage de la potence, le serrage et le réglage de la selle, la pression des pneus, le serrage des roues)	1	
Je suis capable de mettre son casque et de le régler	1	
Je suis capable de circuler en respectant le code de la route	2 - 3	
Je communique avec les autres usagers (faire connaître sa direction, identifier les changements de direction des autres cyclistes)	2	
J'emprunte les pistes cyclables et ne monte pas sur les trottoirs	3	
Je suis capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route	3	
Je roule à droite sur la voie publique	3	
Je sais prendre ma place dans les ronds points et les intersections	3	
Je communique avec le reste du groupe		

Se diriger	Bloc SRAV	Validation
Je roule en ligne droite sans faire d'écart	1	
Je roule dans un couloir étroit (30cm sur 10m) en position « cavalier »	1	
Je suis une trajectoire courbe et enchaîne les virages (slalom simple)	1	
Je suis une trajectoire en enchaînant des virages serrés		

Gérer son effort	Validation
Je réalise une succession de sprints et de pause	
Je garde une vitesse régulière sur un long trajet plat	
J'utilise les vitesses du vélo pour adapter mon rythme en fonction du profil du terrain	
Je suis capable de parcourir une trentaine de kilomètres	

Piloter son vélo	Bloc SRAV	Validation
Je sais utiliser les freins		
Je ralentis, freine et m'arrête dans une zone délimitée)	1	
Je suis capable d'effectuer un virage à 90°	1	
Je franchis un obstacle	1	
Je change les vitesses	1	
J'adapte mon déplacement en fonction des autres usagers (piétons, véhicules)	2	
Je module ma vitesse en fonction du contexte		
Je me déplace en file indienne en gardant mes distances (rouler en groupe)	3	
J'évite un ou plusieurs obstacles		

Attendu de fin de cycle 2	Validation
Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.	

Attendus de fin de cycle 3	Validation
Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.	

Bloc 1 validé le :

Nom de l'enseignant ayant validé le test:

.....

Signature

Bloc 2 validé le :

Nom de l'enseignant ayant validé le test:

.....

Signature

Bloc 3 validé le :

Nom de l'enseignant ayant validé le test:

.....

Signature