

# Module Sur le chemin de l'école

## Présentation générale

«L'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO qui encourage l'activité physique au quotidien dans les établissements scolaires. Toutes les écoles et les classes participantes s'engagent à effectuer au moins 20 minutes d'exercice physique par jour pendant un trimestre.

Le titre «Sur le chemin de l'école» est en soi tout un programme. Chaque classe reçoit un jeu de cartes et un memory de la sécurité routière. Le recto des cartes comporte des exercices physiques d'intérieur adaptés aux pauses en classe, ainsi que des questions de sécurité routière assez pointues. Le verso des cartes présente quant à lui des missions d'observation et des exercices d'extérieur à effectuer à pied, à vélo ou avec des engins assimilés à des véhicules. La sécurité est toujours au premier plan. Ce module inclut en outre des concours gratuits pour toute la classe, avec de superbes prix à la clé. Vous trouverez davantage d'informations à son sujet au dos de cette carte.

Prêts pour une séance d'exercice physique quotidienne? C'est parti! Amusez-vous bien avec «L'école bouge»!

Vous trouverez divers supports d'éducation à la sécurité routière en ligne à l'adresse [www.education-routiere.ch](http://www.education-routiere.ch)

Pour plus d'informations et d'idées concrètes d'activités physiques à l'école, vous pouvez aussi consulter le site Internet [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



## Degré moyen, degré supérieur et adultes

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO en collaboration avec la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Rédaction: Katharina Ackermann, Stefan Wyss

Traduction: Sylvie Bert

Illustrations: Lucas Zbinden

Mise en pages: Médias du sport HEFSM



### Sources mixtes

Groupe de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées  
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Questions de sécurité routière

Chaque carte d'exercices d'intérieur comporte une question à choix multiple sur la sécurité routière. Les élèves doivent y répondre en mouvement, soit en faisant les marionnettes (réponse a), soit en se mettant en équilibre sur une jambe (réponse b), soit en s'allongeant sur le sol en forme de C (réponse c). L'ensemble de ces questions et de leurs réponses figurent sur les cinq cartes bleu clair qui s'intitulent «Questions de sécurité routière».

## Memory de la sécurité routière

Le memory de la sécurité routière fait partie intégrante du module «Sur le chemin de l'école». Indispensable pour tous les exercices du jeu de cartes qui portent la mention «Avec le memory», il se compose de 15 cartes en double exemplaire qui représentent des panneaux de signalisation routière importants pour les enfants et les adolescents.

## Concours

Le module «Sur le chemin de l'école» s'accompagne de deux concours facultatifs qui offrent un excellent prétexte pour aborder ce thème en classe. Les modalités de participation sont très simples.

- Pas d'inscription requise
- Durée: 4 semaines
- Période: les concours se déroulent au cours des trois premiers trimestres de l'année scolaire.
- Retour: au terme de l'opération, les classes participantes devront communiquer le fruit de leurs efforts sur le site Internet [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) (rubrique «Mise en pratique», puis «Modules»).
- Prix: bons pour une séance de sensibilisation à la sécurité à vélo ou en trottinette d'une durée de deux à trois heures pour toute la classe.

Vous trouverez plus d'explications à ce sujet sur les cartes intitulées «Concours».



### Sources mixtes

Groupe de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SCS-COC-100235  
 © 1996 Forest Stewardship Council



Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

# Exercices d'endurance

**Un réseau routier dans la classe** (avec le memory)  
«Idées pour l'intérieur»

Définissez un parcours dans la classe avec les cartes du memory (flèches, stops, pistes cyclables, routes principales, etc.). Suivez ce parcours à différentes vitesses, soit comme cycliste, soit comme piéton.



Respectez toutes les règles de la circulation routière et tendez correctement le bras pour tourner. Effectuez ensuite le parcours en marche arrière.

## Variantes

- Mettez-vous par deux et imaginez que l'un de vous est aveugle. L'autre doit l'aider à effectuer le parcours sans accident par ses indications orales, en veillant à ce qu'il respecte toutes les règles de la circulation routière.
- Créez un réseau routier dans la classe en définissant des rues à sens unique, des voies sans issue, etc. Lorsque l'enseignant appelle un élève à son bureau ou au tableau, celui-ci doit se déplacer en suivant le bon itinéraire et en respectant les règles de la circulation routière.

**14 Dans quel ordre de priorité faut-il respecter les différents types de signalisation?**



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour la maison

## La cueillette

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trotinette
- Rollers



Tracez un chemin de 4 à 5 mètres de large avec des gobelets posés à l'envers sur le sol. Posez ensuite un gobelet à l'endroit sur chacun d'eux et essayez de ramasser le plus de gobelets possible à vélo ou en trottinette, sans mettre pied à terre ni vous arrêter.

## Variantes

- Ramassez les gobelets d'un côté du parcours et reposez-les de l'autre.
- Essayez de ramasser les gobelets à même le sol.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices d'endurance

## Le memory au pas de course (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»

Formez trois groupes. Définissez ensuite un circuit dans la classe ou dans l'école, sur lequel vous répartirez cinq paires de cartes pour chaque groupe. Règle du jeu: les membres d'un même groupe doivent reconstituer leurs cinq paires de cartes en courant tous ensemble. Chaque groupe n'est autorisé à retourner qu'une seule carte et à ne garder que deux cartes visibles à chaque tour. La partie s'achève lorsqu'un groupe a reconstitué ses cinq paires de cartes.



## Variante

Photocopiez toutes les cartes du memory sur une page et numérotez-les de 1 à 15, comme s'il s'agissait d'un billet de loto. Formez ensuite deux groupes et distribuez un billet de loto à chaque groupe. Rassemblez-vous tous du même côté de la classe et disposez les 30 cartes du memory de l'autre côté de la salle, face cachée. Deux ou trois élèves de chaque groupe courent retourner une carte du memory. S'il s'agit de la carte qui figure dans l'ordre sur le billet de loto de leur groupe, ils peuvent la prendre, sinon, ils doivent la remettre à l'envers. Les élèves suivants partent en courant, et ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les cartes aient été ramassées dans l'ordre. Le premier groupe qui y parvient a gagné!

## 5 Où les utilisateurs d'engins assimilés à des véhicules ont-ils le droit de rouler?



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

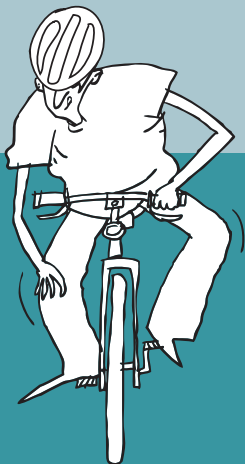
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour la maison

## Le contorsionniste

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo



A vélo, roulez lentement en formant de grands cercles. Attrapez votre genou droit avec votre main droite: elle suit vos coups de pédale. Continuez à rouler en cercle, puis attrapez votre tibia, toujours sans cesser de pédaler. Essayez ensuite de toucher votre pied: tout le haut du corps doit suivre le mouvement, ce qui complique encore la course en cercle. Faites la même chose de la main gauche!

### Variante

Roulez en faisant des cercles de plus en plus étroits, jusqu'à ce que vous ne puissiez tourner davantage le guidon. L'exercice se corse encore en lâchant le guidon d'une main!



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices d'endurance

**Le code de la route en mouvement** (avec le memory)  
«Idées pour l'intérieur»



Chaque carte du memory est associée à un mouvement précis, puis montrée à tour de rôle à la classe par le meneur de jeu. Les élèves doivent alors effectuer les mouvements correspondants. Exemples: giratoire = sautiller en tournant sur soi-même dans le sens contraire des aiguilles d'une montre; piste cyclable = s'asseoir sur une chaise et pédaler en l'air; passage souterrain pour piétons = ramper sous le pupitre, puis remonter; feu rouge = s'immobiliser; zone de rencontre = serrer la main à dix camarades différents.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**7 Un cycliste doit-il descendre de vélo pour traverser un passage pour piétons?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour la maison

## Le contrôle technique

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo

Procédez à quelques vérifications avec votre vélo.

1. Test de freinage: freinez à bloc avec le frein arrière. Si vous ne parvenez pas à vous arrêter, une réparation s'impose. Essayez de soulever votre roue arrière en freinant à bloc avec le frein avant. Si vous n'y arrivez pas, freinez plus fort ou réparez votre frein!

2. Test d'éclairage: vérifiez que l'éclairage avant et arrière de votre vélo fonctionne. Si vous utilisez un éclairage à piles, assurez-vous qu'elles soient suffisamment chargées et que la prise fonctionne bien.
3. Essayage: mettez votre casque et regardez-vous dans un miroir. Seule la largeur d'un doigt doit séparer le bord du casque de vos sourcils. Secouez ensuite la tête: pour être à la bonne taille, votre casque ne doit pratiquement pas bouger. Fermez ensuite la mentonnière: un doigt doit pouvoir passer entre celle-ci et le menton. Veillez également à ce que les sangles en Y passent de part et d'autre de vos oreilles. Vous pouvez maintenant faire quelques grimaces et enfourcher votre vélo avec le sourire!

## Variante

Devoir à la maison: notez tout ce qu'il faut réparer sur votre vélo. Vous pourrez peut-être effectuer ces réparations et nettoyer votre vélo avec vos camarades?

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

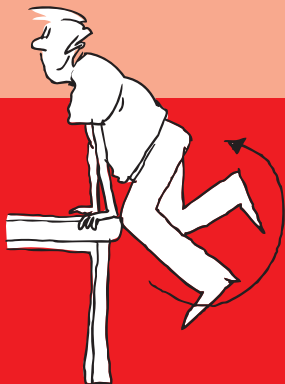
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Exercices d'endurance

## Le vélo de classe

«Idées pour l'intérieur»



Appuyez vos avant-bras sur votre table et repliez vos jambes. Vos pieds ne doivent pas toucher le sol. Pédalez les jambes en suspension pendant environ une minute.

### Variantes

- Asseyez-vous sur votre chaise et tenez-vous au dossier. Levez les jambes et pédalez en l'air en changeant de cadence (tantôt en accélérant, tantôt en ralentissant).
- Allongez-vous sur le dos par deux. Les plantes de vos pieds doivent se toucher et vos genoux former un angle droit. Faites alors comme si vous montiez lentement un escalier. Variez la résistance en exerçant une pression plus ou moins forte sur les pieds de votre partenaire.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**10 A quoi un cycliste doit-il penser avant de tourner à gauche?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour la maison

## En selle!

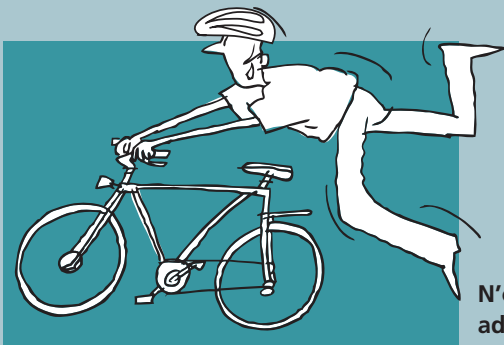
«Idées pour l'extérieur»

- Vélo

Essayez d'enfourcher votre vélo de manière aussi originale que possible: montez en selle du côté opposé à celui que vous utilisez d'habitude ou en sautant par le côté, sautez debout sur la selle depuis l'arrière du vélo, etc.

## Variante

Exercices d'équilibriste: roulez en formant de grands cercles et essayez des positions aussi originales que possible (les pieds sur le porte-bagages, debout sur une pédale, etc.).



**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de mobilité

## L'œil du coureur (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»

Les bras tendus, tenez le bord de votre table comme s'il s'agissait du guidon d'un vélo. Essayez de regarder par-dessus votre épaule sans lâcher le bord de la table. Adoptez ensuite une position aussi aérodynamique que possible, comme si vous étiez un coureur cycliste. Comment votre champ de vision a-t-il évolué suite à ce changement de position?

### Variante

L'enseignant se place derrière les élèves avec les cartes du memory. Les élèves tiennent le bord de la table et font semblant de pédaler en piétinant sur place. Ils doivent effectuer une manœuvre correcte pour tourner (regarder derrière eux, tendre le bras, tourner le guidon, céder la priorité et tourner). Signification des cartes: stop = attention aux voitures (impossible de tourner); flèche vers la droite ou vers la gauche = tourner; passage pour piétons = attention aux piétons (freiner et s'arrêter).



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

## 13 Quels sont les éléments qui composent la distance d'arrêt?



# Exercices pour la cour de récréation

## La course au freinage

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trottrinet

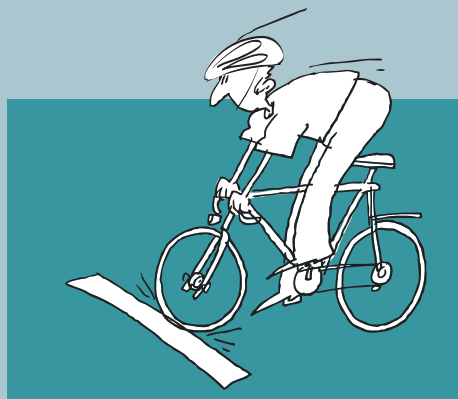
Tracez une ligne sur le sol. Partez tous ensemble à vélo et freinez à bloc dès que votre roue avant touche cette ligne. Qui freine le plus vite?

### Variantes

- Essayez de rester le plus longtemps possible en équilibre sur votre vélo après le freinage.
- Tracez plusieurs lignes et allez de l'une à l'autre en freinant à chaque fois.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de mobilité

## La gourde

«Idées pour l'intérieur»

Asseyez-vous sur votre chaise et tenez le bord de votre table avec les deux mains. Imaginez que vous êtes un coureur cycliste, que vous avez soif et que vos concurrents pédalent autour de vous. Votre gourde se trouve entre vos pieds. Essayez de l'attraper sans quitter la route des yeux. Une fois votre gourde en main, redressez-vous pour boire, puis remettez-la en place. Pour cet exercice, utilisez des gobelets remplis d'eau en guise de gourdes et buvez tantôt de la main droite, tantôt de la main gauche.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**1 De quoi un vélo doit-il être équipé pour pouvoir circuler sur la chaussée en toute légalité?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

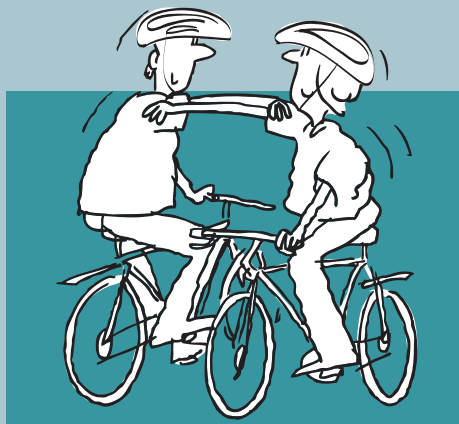


# Exercices pour la cour de récréation

## Le salut

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo



Roulez en vélo à la rencontre d'un camarade. Une fois à la même hauteur, appuyez-vous sur l'épaule l'un de l'autre et essayez de garder l'équilibre en restant debout sur les pédales.

## Variantes

- Roulez par trois côte à côte. Celui du milieu tient le guidon du vélo de droite avec sa main droite et le guidon du vélo de gauche avec sa main gauche. Ses camarades de droite et de gauche tiennent chacun le guidon de son vélo avec une main.
- En groupe, roulez dans toutes les directions et tapez dans la main de tous ceux que vous croisez pour les saluer.
- Mettez-vous en ligne et roulez tous côte à côte en tenant l'épaule de votre voisin avec la main droite.

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**



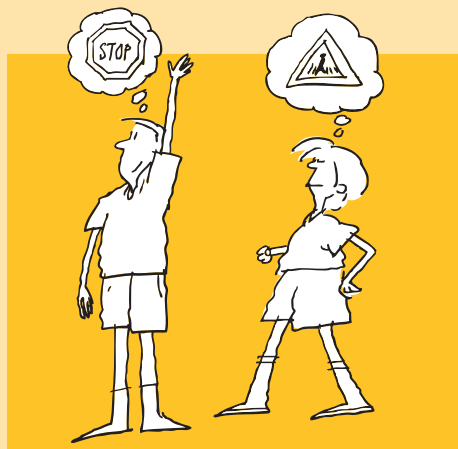
**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de mobilité

## Les deux font la paire (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»



L'enseignant distribue une carte du memory à chacun. Personne ne doit savoir à qui les différentes cartes ont été distribuées. Mimez le panneau de circulation qui figure sur votre carte et essayez de trouver le plus vite possible le camarade qui détient son double. Quel est le couple de cartes qui a été reconstitué le premier?



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

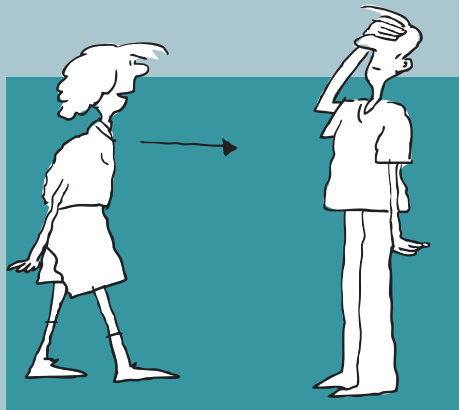
**8 Jusqu'à quand le siège d'enfant est-il obligatoire en voiture?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour la cour de récréation

## Le radar aveugle

«Idées pour l'extérieur»



Mettez-vous par deux et éloignez-vous de quelques mètres. L'élève A ferme les yeux tandis que l'élève B marche dans sa direction à un rythme régulier. L'élève A ouvre brièvement les yeux au bout de 3 ou 4 secondes, les referme, puis les rouvre lorsqu'il pense que l'élève B se trouve juste devant lui. L'élève A a-t-il su évaluer correctement la vitesse de son camarade? A-t-il ouvert les yeux trop tôt ou l'élève B se trouve-t-il effectivement juste devant lui? Echangez ensuite les rôles.

### Variante

Variez les modes de déplacement (à quatre pattes, à reculons, à cloche-pied, etc.).



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de mobilité

## Comme un sou neuf

«Idées pour l'intérieur»

Imaginez que votre pupitre soit votre vélo. Nettoyez-le à fond (dessus et dessous) en faisant de grands gestes, puis polissez-le jusqu'à ce qu'il brille comme un sou neuf en utilisant des mouchoirs en papier si vous en avez. Qui a le vélo le plus propre?



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**16 Un cycliste a-t-il le droit de se faire tirer ou pousser par un autre véhicule?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour la cour de récréation

## La vitesse de l'escargot

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo

Définissez une ligne droite. Partez tous ensemble à vélo et essayez de la parcourir le plus lentement possible, sachant qu'il est interdit de mettre pied à terre, de faire marche arrière ou de rouler en zigzags.



**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices d'adresse

## Avec des pincettes

«Idées pour l'intérieur»

Exercice par deux: un élève tient une feuille A4 entre le pouce et l'index. L'autre positionne son pouce et son index juste au-dessous de la feuille et essaye de l'attraper aussi vite que possible lorsque son camarade la lâche.

### Variante

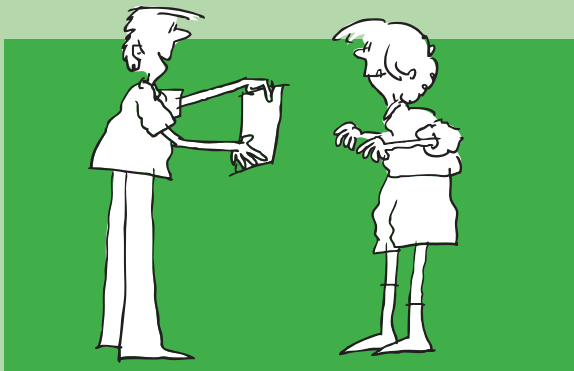
Essayez de refaire l'exercice avec une feuille A4 dans chaque main. Etes-vous aussi rapide des deux mains? Pour le savoir, vous pouvez dessiner le point de capture sur la feuille.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

## 3 A-t-on le droit de faire de la trottinette ou du roller sur les trottoirs?

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Concours

## Se rendre à l'école par ses propres moyens

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trotinette
- Rollers

Pendant quatre semaines, utilisez vos propres moyens pour vous rendre à l'école. Vous pouvez vous déplacer à pied, à vélo ou avec un engin assimilé à un véhicule. Les élèves pour qui le trajet est trop long peuvent combiner l'un de ces modes de déplacement avec l'utilisation des transports en commun ou du car scolaire. Additionnez toutes les minutes d'activité physique que vous effectuez ainsi en chemin et notez-les dans le journal de bord de vos trajets à l'école (cf. grille à remplir). Certains élèves ne pourront peut-être pas participer à cette opération pour différentes raisons. Peu importe: il suffit que les  $\frac{2}{3}$  de la classe suivent ces consignes pendant quatre semaines pour que la mission soit accomplie. Pour participer au concours, signalez que vous avez rempli la mission avec succès sur le site Internet [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) (rubrique «Mise en pratique», puis «Modules»). Avec un peu de chance, votre classe remportera peut-être un super prix!



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices d'adresse

**En avant, marche!** (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»

Le meneur de jeu dirige la classe à voix haute avec la carte du memory qui représente une flèche. Flèche vers le haut = saut, flèche vers le bas = accroupissement, flèche vers la gauche ou vers la droite = un pas vers la gauche ou vers la droite).

## Variantes

- Indiquez la direction opposée à celle qui figure sur la carte, mais effectuez le bon mouvement (dire «en bas!» et sauter lorsque la flèche va vers le haut, dire «à gauche!» et faire un pas à droite lorsque la flèche va vers la droite, etc.).
- Indiquez la direction qui figure sur la carte, mais faites le mouvement inverse.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**19** Que signifie le panneau «zone de rencontre»?

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Concours

## Journal de bord des trajets à l'école

(A remplir en indiquant le nombre de minutes d'exercice physique effectif pour chaque jour)

Prénom et nom:

|           | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-----------|-------|-------|----------|-------|----------|
| Semaine 1 |       |       |          |       |          |
| Semaine 2 |       |       |          |       |          |
| Semaine 3 |       |       |          |       |          |
| Semaine 4 |       |       |          |       |          |



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices d'adresse

## Désynchronisation

«Idées pour l'intérieur»



Debout, piétinez sur place de la jambe droite et simulez des pas en arrière avec vos bras à hauteur du nombril.

### Variante

Debout, effectuez des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre avec votre jambe droite et dessinez des huit en l'air avec votre main droite. L'exercice est plus facile en faisant des cercles avec la jambe droite et en dessinant des 8 avec la main gauche!



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**2 De nuit ou par mauvaise visibilité, les vélos doivent être équipés d'un éclairage blanc à l'avant et rouge à l'arrière. Cette obligation s'applique-t-elle aussi aux engins assimilés à des véhicules?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Concours

## Cumuler les minutes d'activité physique

«Idées pour l'extérieur»

Pendant quatre semaines, essayez de faire autant d'exercice physique que possible pendant vos loisirs. Pour se motiver, votre classe peut se fixer un objectif commun (Appenzell – Zermatt = 350 km × 20 minutes = 7000 minutes d'activité physique pour la classe, par exemple). Vous pouvez pratiquer l'activité physique de votre choix: vélo, football, marche en équilibre, etc. Consignez toutes vos minutes d'activité physique dans votre journal de bord (cf. grille à remplir). Pour participer au concours, signalez que vous avez rempli la mission avec succès sur le site Internet [www.ecoleboughe.ch](http://www.ecoleboughe.ch) (rubrique «Mise en pratique», puis «Modules»). Avec un peu de chance, votre classe remportera peut-être un super prix!



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecoleboughe.ch](http://www.ecoleboughe.ch)

# Exercices d'adresse

## L'œillère

«Idées pour l'intérieur»



Réduisez votre champ de vision de différentes manières et étudiez comment votre perception évolue. Vous pouvez par exemple fermer un œil, regarder à travers une feuille de couleur sombre percée d'un petit trou ou rouler une feuille de papier et regarder dans le tube ainsi formé. Essayez ensuite de suivre le cours, d'écrire ou de vous déplacer ainsi.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**9 A quelle distance du bord de la chaussée  
un cycliste doit-il se tenir et pourquoi?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Concours

## Journal de bord de l'activité physique

(A remplir en indiquant le nombre de minutes d'exercice physique effectif pour chaque jour)

Prénom et nom:

|           | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Semaine 1 |       |       |          |       |          |        |          |
| Semaine 2 |       |       |          |       |          |        |          |
| Semaine 3 |       |       |          |       |          |        |          |
| Semaine 4 |       |       |          |       |          |        |          |



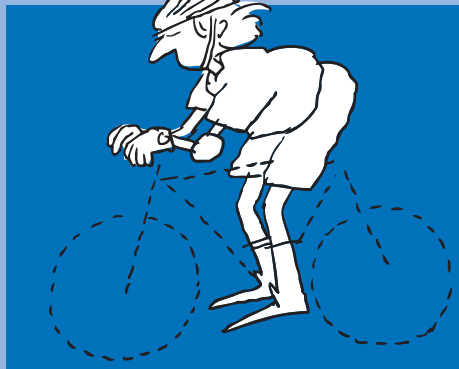
**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour renforcer l'ossature

## La course folle

«Idées pour l'intérieur»



Le meneur de jeu décrit une folle descente à VTT, dont vous devez mimer chaque étape. Exemple: «Vous participez à une course de descente. Equipés d'un casque et de protections, vous vous lancez à toute vitesse sur le parcours. Etapes de la course: descente rapide (courir sur place), passages techniques (changer de rythme), saut (grand saut), chemin cahoteux (sautiller sur place), virages à gauche/à droite (pencher le buste du côté correspondant), chute et poursuite de la course (se laisser tomber, se relever et repartir aussitôt en courant sur place), dernière ligne droite (courir sur place le plus vite possible), ligne d'arrivée (freiner et s'arrêter)!»



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**11 A un carrefour, où un cycliste doit-il se positionner par rapport à un bus ou à un camion?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour le trajet

## La carte de tous les dangers

«Idées pour l'extérieur»

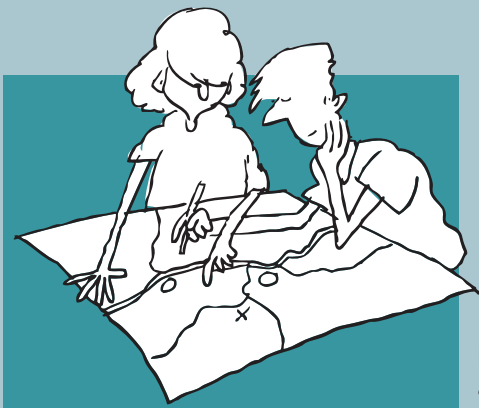
Indiquez les endroits et les carrefours particulièrement dangereux de votre trajet sur un plan, puis décrivez les risques qu'ils présentent.

### Variante

Réfléchissez à la manière dont vous pourriez désamorcer ou contourner ces dangers.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour renforcer l'ossature

## Des hauts et des bas

«Idées pour l'intérieur»

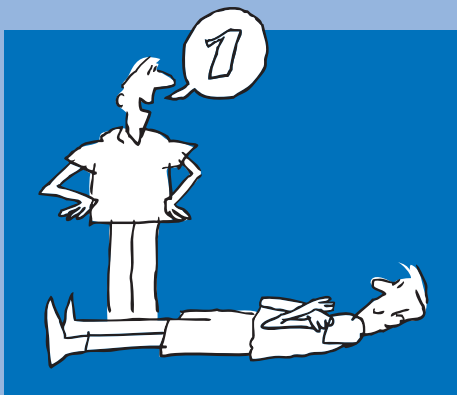
Marchez à travers la classe en croisant les bras. Lorsque l'enseignant dit «un», allongez-vous sur le dos. Lorsqu'il dit «deux», asseyez-vous sur le sol. Lorsqu'il dit «trois», allongez-vous sur le ventre. Ensuite, relevez-vous et reprenez votre marche, toujours en gardant les bras croisés.

### Variante

Mimez une chute en rollers: exercez-vous à vous laisser tomber d'abord sur les genoux, puis sur les avant-bras et enfin sur les mains posées à plat. Respectez bien cet ordre: genoux, avant-bras, puis mains. Allez, ce n'est pas si difficile!



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**20 Un cycliste a-t-il le droit de dépasser une file de voitures à l'arrêt par la droite?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

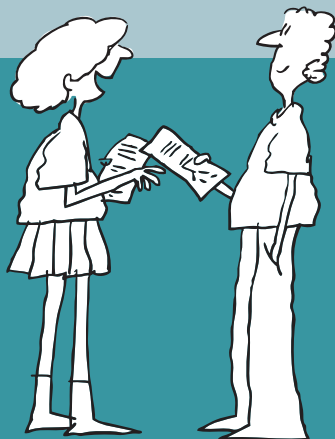
# Exercices pour le trajet

## Le croquis

Mettez-vous par deux avec un partenaire qui ignore les détails de votre trajet jusqu'à l'école. Dessinez votre itinéraire à l'aide de symboles, en indiquant les endroits particulièrement dangereux. Echangez vos croquis et décrivez le trajet de votre partenaire.

### Variante

Refaites cet exercice en réalisant une maquette de votre itinéraire avec des objets de la vie quotidienne.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour renforcer l'ossature

## L'ilotier (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»



Chaque carte du memory est associée à un mouvement: flèche vers le haut = sauter, flèche vers le bas = se laisser tomber aussi vite que possible sur le sol, flèche vers la gauche ou vers la droite = sauter dans la direction indiquée, feu rouge = s'immobiliser, passage pour piétons = tourner la tête d'un côté, puis de l'autre. Vous devez effectuer les mouvements correspondant à la carte que vous montre le meneur de jeu.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

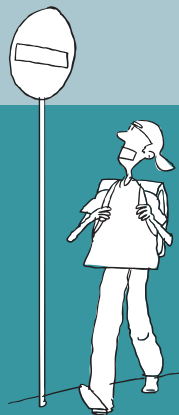
**6 A partir de quel âge un enfant a-t-il le droit de circuler seul à vélo sur la route?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour le trajet

## L'observateur

«Idées pour l'extérieur»



Effectuez votre trajet jusqu'à l'école en silence et observez votre environnement avec la plus grande attention. A l'école, formez deux rondes concentriques avec vos camarades. Chaque élève de la ronde extérieure doit se trouver face à un élève de la ronde intérieure. Décrivez pendant 30 secondes l'une des observations que vous avez effectuées sur votre trajet au camarade qui se trouve en face de vous. Au bout d'une minute, les élèves de la ronde extérieure se décalent d'une place.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour renforcer l'ossature

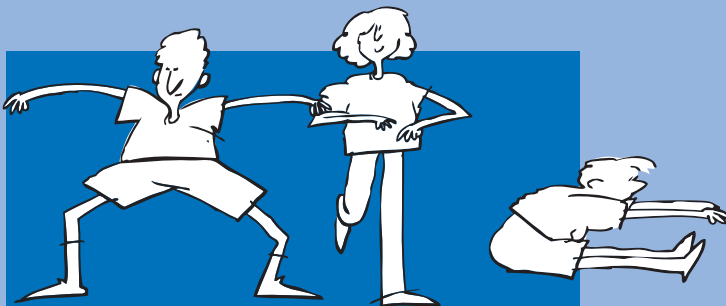
## Questions de sécurité routière

«Idées pour l'intérieur»

L'enseignant vous pose les 20 questions de sécurité routière. Vous devez y répondre en mouvement, selon les indications qui figurent sur la carte de couverture: réponse a) = marionnettes, réponse b) = équilibre sur une jambe, réponse c) = position allongée sur le sol en forme de C.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**17 A quoi sert la vignette vélo?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices pour le trajet

## La feuille de route

Décrivez par écrit votre trajet à l'école à un non-voyant avec des mots aussi précis que possible. Distribuez ensuite les descriptions dans la classe de manière anonyme. Chaque élève doit dessiner un itinéraire d'après la description qui lui a été donnée. Les croquis sont-ils tous justes?



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de musculation

## L'agent de circulation

«Idées pour l'intérieur»

Mettez-vous par deux, face à face. Imaginez que l'un de vous assure la circulation à un carrefour en «T», en gardant toujours les bras levés à hauteur des épaules. L'autre doit deviner dans quelle direction la circulation est autorisée et qui doit céder la priorité. Changez de rôle toutes les 1 ou 2 minutes et n'oubliez pas les piétons!

### Variante

Par deux, imaginez une chorégraphie à base des mouvements nécessaires pour assurer la circulation routière, puis montrez-la à vos camarades.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**12 Comment faut-il mettre son casque de vélo pour qu'il protège bien la tête?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Devoirs à la maison

## La bascule

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo

Dévissez la roue avant de votre vélo et maintenez-la sur le moyeu avec les bras tendus. Faites-la basculer de part et d'autre de son axe, puis faites-la tourner sur elle-même et recommencez: constatez-vous des différences? Qu'impliquent-elles pour vous, en tant que cycliste?



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de musculation

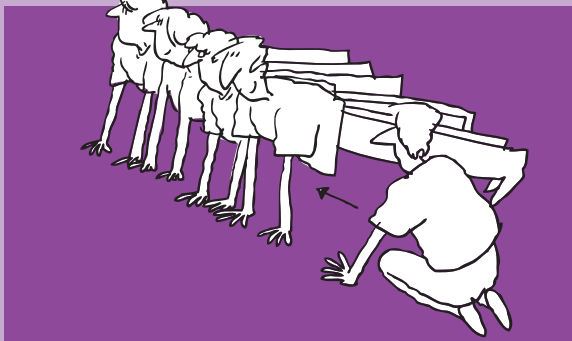
## Le tunnel

«Idées pour l'intérieur»

Par six, allongez-vous côte à côte sur le ventre ou sur le dos et mettez-vous en appui sur les mains (comme pour faire des pompes). Le premier du groupe doit ramper sous le tunnel ainsi formé et se positionner à sa sortie. Puis, le deuxième fait de même et ainsi de suite, de sorte que le tunnel «avance» à travers la salle de classe.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**4 Comment un cycliste doit-il se positionner dans un giratoire?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Devoirs à la maison

## Le régulateur de vitesse

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trotinette
- Rollers



Avant de partir à l'école, choisissez une vitesse sur votre vélo et n'en changez plus jusqu'à votre arrivée à l'école. Réfléchissez bien avant d'effectuer votre choix! Si vous allez à l'école à pied, choisissez une cadence et essayez de la garder (marchez normalement pour traverser la chaussée).

### Variante

Mettez la plus petite vitesse de votre vélo et n'en changez plus. Où éprouvez-vous des difficultés? Quand son utilisation devient-elle pénible?



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de musculation

## Le memory vivant (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»



Douze élèves tirent chacun une carte parmi six paires de cartes du memory. Ils forment ensuite trois rangs, où ils s'immobilisent dans une position contraignante (position pour faire des pompes, sur une jambe, accroupie, etc.), leur carte posée à l'envers sur le sol à côté d'eux. Deux élèves jouent alors au memory avec ces cartes: ils les retournent à tour de rôle, jusqu'à reconstituer une paire. Ils échangent ensuite leur place avec les élèves qui avaient tiré ces cartes au départ, les cartes sont remélangées et tous les autres élèves changent de place.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**18 Plusieurs cyclistes ont-ils le droit de rouler côte à côte sur une route normale?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Devoirs à la maison

## Le test de freinage

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trottinette

Essayez de freiner sur différents revêtements (graviers, goudron, chaussée sèche ou humide, etc.). Roulez toujours avec la même vitesse pour garder la même allure et mesurez votre distance d'arrêt en comptant vos pas. Quelles différences constatez-vous? Quelles leçons en tirez-vous pour votre style de conduite?



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



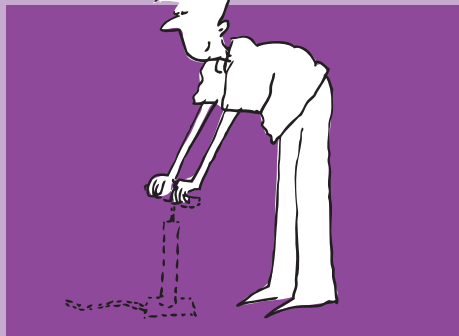
**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Exercices de musculation

## La station de gonflage

«Idées pour l'intérieur»



Imaginez qu'un pneu de votre vélo est à plat. Vous devez le regonfler. Mettez-vous debout les jambes écartées, penchez légèrement le buste en avant, contractez les muscles de la ceinture abdominale et dorsale, puis faites semblant de pomper avec le bras.

### Variante

Mettez-vous par deux. L'élève A s'allonge sur le sol devant l'élève B et lui tend les bras, faisant ainsi office de pompe. L'élève B pousse les bras de l'élève A vers l'arrière. L'élève A relâche peu à peu la pression et lui indique le niveau de gonflage du pneu en levant les jambes de plus en plus haut (lorsqu'elles se trouvent à la verticale, le pneu est gonflé).



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

**15 Un bus qui s'apprête à quitter son arrêt et qui le signale en enclenchant son feu clignotant a-t-il la priorité?**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Devoirs à la maison

## Les panneaux

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trottinette
- Rollers

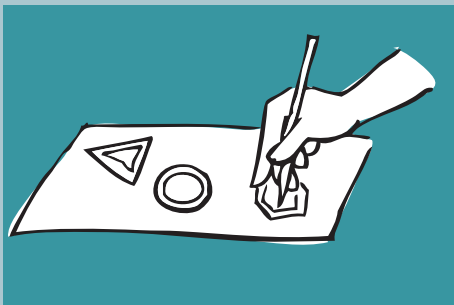
Quels panneaux de signalisation routière voyez-vous sur le chemin de l'école?

### Variantes

- Dessinez cinq de ces panneaux sur une feuille A4 et expliquez leur signification.
- Classez-les entre les trois catégories suivantes: signaux de danger, signaux comportant une obligation, signaux comportant une simple indication.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**



**N'oubliez pas de vous munir de l'équipement adéquat!**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

**1 De quoi un vélo doit-il être équipé pour pouvoir circuler sur la chaussée en toute légalité?**

- A  Réflecteurs blanc à l'avant et rouge à l'arrière, réflecteurs orange sur les pédales, freins en bon état de marche, éclairage blanc à l'avant et rouge à l'arrière, vignette, sonnette, antivol.
- B  Réflecteurs blanc à l'avant et rouge à l'arrière, freins en bon état de marche, béquille, sonnette, porte-bagages.
- C  Eclairage (avant et arrière), réflecteurs orange sur les pédales, sonnette, vignette et freins en bon état de marche.

**2 De nuit ou par mauvaise visibilité, les vélos doivent être équipés d'un éclairage blanc à l'avant et rouge à l'arrière. Cette obligation s'applique-t-elle aussi aux engins assimilés à des véhicules?**

- A  Non: le port d'un vêtement réfléchissant par l'usager suffit.
- B  Oui!
- C  Oui, mais uniquement lorsqu'ils circulent sur de grands axes.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

## 3 A-t-on le droit de faire de la trottinette ou du roller sur les trottoirs?

- A  Oui: on a d'ailleurs la priorité sur les piétons.
- B  Non: il faut circuler sur le bord de la chaussée, à côté du trottoir.
- C  Oui, mais les piétons sont prioritaires.

## 4 Comment un cycliste doit-il se positionner dans un giratoire?

- A  Il doit toujours rouler à droite, pour ne pas gêner les autres véhicules.
- B  Il doit rester à droite pour prendre la première sortie ou se déporter et rouler au milieu pour prendre la deuxième sortie ou l'une des suivantes. De la sorte, les cyclistes sont mieux visibles et ne se font pas dépasser par les autres véhicules.
- C  Il doit toujours rouler au milieu du giratoire, quelle que soit la sortie qu'il souhaite prendre.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

**5 Où les utilisateurs d'engins assimilés à des véhicules ont-ils le droit de rouler?**

- A  Uniquement sur les aires de circulation destinées aux piétons.
- B  Sur le bord droit de la chaussée des routes secondaires peu fréquentées, sur les pistes cyclables, dans les zones de rencontre et les zones 30.
- C  Partout où le revêtement le permet, sauf en cas d'interdiction générale de circuler.

**6 A partir de quel âge un enfant a-t-il le droit de circuler seul à vélo sur la route?**

- A  A partir de son entrée à l'école obligatoire s'il maîtrise parfaitement son vélo.
- B  Uniquement après avoir obtenu le permis vélo. Auparavant, les enfants doivent toujours être accompagnés d'un adulte.
- C  Dès qu'il maîtrise suffisamment son vélo.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

**7 Un cycliste doit-il descendre de vélo pour traverser un passage pour piétons?**

- A  Non: il peut rouler le long du passage pour piétons.
- B  Oui, sauf si une bande cyclable longe le passage pour piétons.
- C  Oui: il a l'obligation de mettre pied à terre et de pousser son vélo.

**8 Jusqu'à quand le siège d'enfant est-il obligatoire en voiture?**

- A  Jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de 10 ans ou la taille de 120 cm.
- B  Jusqu'à l'âge de 10 ans.
- C  Jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de 12 ans ou la taille de 150 cm.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

**9 A quelle distance du bord de la chaussée un cycliste doit-il se tenir et pourquoi?**

- A  Il doit rouler à au moins 70 cm du bord de la chaussée: cette distance lui assure une meilleure visibilité et lui permet de s'écarter plus facilement en cas de besoin.
- B  Il doit rouler aussi près que possible du bord de la chaussée afin de ne pas gêner les autres véhicules.
- C  Il doit rouler là où il y a de la place. Lorsque le trafic est peu dense, il peut même rouler au milieu de la chaussée et éviter ainsi les aspérités du revêtement.

**10 A quoi un cycliste doit-il penser avant de tourner à gauche?**

- A  1. Regarder derrière lui. 2. Tendre le bras. 3. Se déporter. 4. Respecter la priorité (attention aux véhicules en contresens!) et tourner.
- B  1. Regarder derrière lui. 2. Se déporter. 3. Tendre le bras. 4. Tourner.
- C  1. Tendre le bras. 2. Regarder derrière lui. 3. Se déporter. 4. Respecter la priorité. 5. Tourner sans couper le virage.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

**11 A un carrefour, où un cycliste doit-il se positionner par rapport à un bus ou à un camion?**

- A  Il doit attendre derrière le véhicule long, car l'angle mort empêche parfois le conducteur de voir qu'un cycliste se trouve à ses côtés.
- B  Il ne doit jamais rester derrière un véhicule long, car les émissions de gaz sont trop toxiques.
- C  Il doit attendre à côté du véhicule long afin de rester dans le champ de vision du conducteur.

**12 Comment faut-il mettre son casque de vélo pour qu'il protège bien la tête?**

- A  Etant donné que le casque protège surtout la nuque, il faut le mettre aussi en arrière que possible sur la tête.
- B  Il faut veiller à trois choses: 1. Choisir la bonne taille (le casque ne doit pas glisser lorsque les sangles sont ouvertes). 2. Ajuster les sangles de fixation. 3. Positionner correctement le casque (l'écart entre le casque et la base du nez ne doit pas excéder la largeur de deux doigts).
- C  L'essentiel est de porter un casque: peu importe qu'il ne soit pas mis dans les règles de l'art.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

## 13 Quels sont les éléments qui composent la distance d'arrêt?

- A  Distance d'arrêt = distance de réaction + distance de freinage.
- B  Distance d'arrêt = distance de freinage + revêtement.
- C  Distance d'arrêt = distance de réaction + temps de réaction.

## 14 Dans quel ordre de priorité faut-il respecter les différents types de signalisation?

- A  Il faut en priorité suivre les indications de la police ou des agents de circulation. En leur absence, il faut respecter la signa-

lisation lumineuse ou, à défaut, les panneaux de circulation et les marquages au sol. Faute d'une quelconque indication, c'est la priorité à droite qui s'applique.

- B  Il faut en priorité suivre la signalisation lumineuse, même lorsque la police se trouve sur les lieux. En l'absence de la police et de signalisation lumineuse pour réglementer la circulation, c'est la priorité à droite qui s'applique.
- C  La priorité à droite constitue la règle d'or. Elle prime sur la signalisation lumineuse, sur les panneaux de circulation et sur les marquages au sol. Les indications de la police ne s'appliquent qu'à titre exceptionnel.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

**15 Un bus qui s'apprête à quitter son arrêt et qui le signale en enclenchant son feu clignotant a-t-il la priorité?**

- A  Non: le bus doit attendre que tous les autres véhicules soient passés avant de s'engager.
- B  Le bus n'est pas prioritaire sur les voitures, mais il l'est sur les vélos.
- C  Oui, il a toujours la priorité dans ce cas.

**16 Un cycliste a-t-il le droit de se faire tirer ou pousser par un autre véhicule?**

- A  Oui, lorsqu'il est fatigué.
- B  Oui, sur les axes secondaires et sur les pistes cyclables.
- C  Non, en aucun cas.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

## 17 A quoi sert la vignette vélo?

- A  Il s'agit d'une assurance responsabilité civile contre les dommages corporels ou matériels qu'un cycliste est susceptible d'occasionner involontairement à autrui.
- B  Elle ne sert à rien, puisque l'assurance paye déjà tout.
- C  Elle identifie le propriétaire du vélo (le nom de l'acheteur est enregistré lors de la vente de la vignette).

## 18 Plusieurs cyclistes ont-ils le droit de rouler côte à côte sur une route normale?

- A  Oui!
- B  Non: il s'agit d'une pratique dangereuse, qui gêne les autres véhicules.
- C  Oui, mais uniquement si le groupe compte plus de 10 cyclistes ou si le trafic cycliste est dense. Les cyclistes peuvent également rouler côte à côte sur les pistes cyclables ou sur les axes secondaires signalisés comme pistes cyclables.



**Module  
Sur le chemin  
de l'école  
Degré moyen/  
degré supérieur  
et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Questions de sécurité routière

**19** Que signifie le panneau «zone de rencontre»?

- A  Il signifie que les piétons et les engins assimilés à des véhicules sont prioritaires. Ils ne doivent toutefois pas gêner inutilement les autres véhicules, dont la vitesse est limitée à 20 km/h.
- B  Il signifie que la vitesse est limitée à 30 km/h et que la zone est par conséquent équipée de ralentisseurs.
- C  Il équivaut à une interdiction de circuler: ni les automobilistes, ni les cyclistes ne sont admis dans cette zone.

**20** Un cycliste a-t-il le droit de dépasser une file de voitures à l'arrêt par la droite?

- A  Non, en aucun cas.
- B  Oui, mais uniquement si la place est suffisante. Il doit toutefois attendre derrière les camions et autres véhicules longs à cause du danger que représente l'angle mort.
- C  Oui: il a toujours le droit de dépasser les voitures à l'arrêt par la droite, même lorsque la place disponible est très étroite.



**Module**  
**Sur le chemin**  
**de l'école**  
**Degré moyen/**  
**degré supérieur**  
**et adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)