

# Consignes moniteur pour le module 3

## Fatigue des stagiaires

Au début on reste ½ heure dans la rue, voire moins, et progressivement on y passe plus de temps.

Même après plusieurs leçons les élèves fatiguent plus vite qu'on ne peut le penser. Il ne faut pas hésiter, à faire des pauses régulières ça permet de se reposer et d'expliquer les situations que l'on vient de rencontrer. Il faut aussi penser à prendre une bouteille d'eau.

## Gestion du groupe

Attention à la première sortie dans la rue, au premier « contact » avec les voitures : certain(e)s peuvent perdre leurs moyens, et s'arrêter net lorsqu'ils entendent une voiture qui arrive, ou bien avoir une trajectoire en zig-zag. On rassure en disant que les véhicules vont contourner les cyclistes ! Mais ils ne s'attendent pas à ce que le cycliste s'arrête net ou fasse un écart : il faut éviter de surprendre les automobilistes. On maintient sa trajectoire et lorsqu'on doit se déporter, on le fait progressivement.

Pour les premières sorties dans la rue il est nécessaire d'être à deux moniteurs. Un moniteur se place devant le groupe, l'autre derrière un peu à gauche pour sécuriser le groupe. Ensuite, il est essentiel que les élèves, à tour de rôle, se placent en tête de groupe (avec un moniteur juste derrière), pour qu'elles aient des décisions à prendre et deviennent plus autonomes.

Il est essentiel de travailler individuellement sur les ronds-points, l'anticipation du positionnement avant d'arriver dans les carrefours, le tourne-à-gauche, dans tout type de rue.

Si le groupe se scinde en deux on ne panique pas, ceux qui sont en

tête attendent de trouver un endroit sécurisé pour attendre les autres. En cas de panne ou de problème physique d'un des élèves un des deux moniteurs rentre avec la personne au local. Il est conseillé de prendre le vélo-cargo pour pouvoir rentrer plus rapidement avec l'élève et son vélo.

## **Consignes générales**

Dans la circulation, dès qu'on change de trajectoire (pour dépasser un véhicule, quitter une bande cyclable, tourner à gauche) on n'est pas prioritaire : il faut à de nombreuses reprises regarder derrière soi et tendre le bras.

Il faut vérifier que les exercices appris en milieu protégé soient bien appliqués au moment opportun dans la rue : changer de vitesse pour monter une côte,. Au milieu de la circulation, l'anticipation sur les trajectoires, les gestes pour communiquer, deviennent nécessaires et doivent être assimilés pour rouler en toute sécurité.

Rappeler qu'en groupe dans la rue, la tentation est de suivre celui qui est devant, sans faire attention à l'environnement. Il est préférable que tout le monde reste éveillé et attentif ! Si la tendance est au repli, c'est que la peur est encore très présente, l'assurance manque. Il convient d'échanger avec le groupe et éventuellement de revenir à des choses plus faciles.

## **Élaboration des parcours**

Le(s) moniteur(s) élaborent des parcours progressifs quant à la distance parcourue et les difficultés rencontrées (d'abord rues calmes, puis on va vers le centre-ville).

Par la suite on peut réaliser les trajets qu'un des stagiaires sera ensuite amené à réaliser quotidiennement.

## **En cas d'accident**

Toujours prendre la trousse de premier secours avant de partir.

Toujours avoir un téléphone portable.

En cas de petite chute l'élève peut avoir peur de repartir. Dans ce cas on le raccompagne et s'il n'y a pas de blessure on essaye de pratiquer quand même en milieu fermé pour la fin de la leçon.

S'il y a accident avec une voiture on commence par mettre l'élève en sécurité sur le bord de la route. Il ne faut pas hésiter à appeler les pompier (18), on ne ressent pas forcément la douleur tout de suite mais ça peut arriver ensuite.

Prendre des photos de l'accident.

Si l'accident est grave on appelle également la police (17) ou on appelle directement le 112 qui s'occupera de contacter les bons intervenants.

Si c'est moins grave on remplis un constat, l'animateur en a un avec lui, si ce n'est pas le cas on en demande un à l'automobiliste incriminé ou à un autre automobiliste qui passe.