



MODULE : CYCLOTOURISME

LEÇON 3

TECHNIQUES ET MANŒUVRES DE BASE

Objectif :

Exerce-toi à effectuer les manœuvres essentielles pour l'utilisation sécuritaire du vélo en contexte de cyclotourisme, dans un environnement contrôlé.

A – Déroulement de l'activité (20 à 25 minutes)

Tu participeras à des ateliers pratiques en petits groupes pour développer tes habiletés techniques à vélo. Une attention spéciale sera portée à la **signalisation manuelle**, indispensable pour communiquer efficacement avec les autres usagers de la route.

Tu feras ce qui suit :

 T'exercer à faire les **signaux manuels** de base pour :

- Tourner à gauche
- Tourner à droite
- Indiquer un arrêt ou un ralentissement

Et aussi :

- Améliorer ton équilibre en ligne droite
- T'exercer à effectuer un **freinage contrôlé et progressif**
- Changer de vitesse sans effort et de manière sécuritaire
- Apprendre à monter efficacement une côte



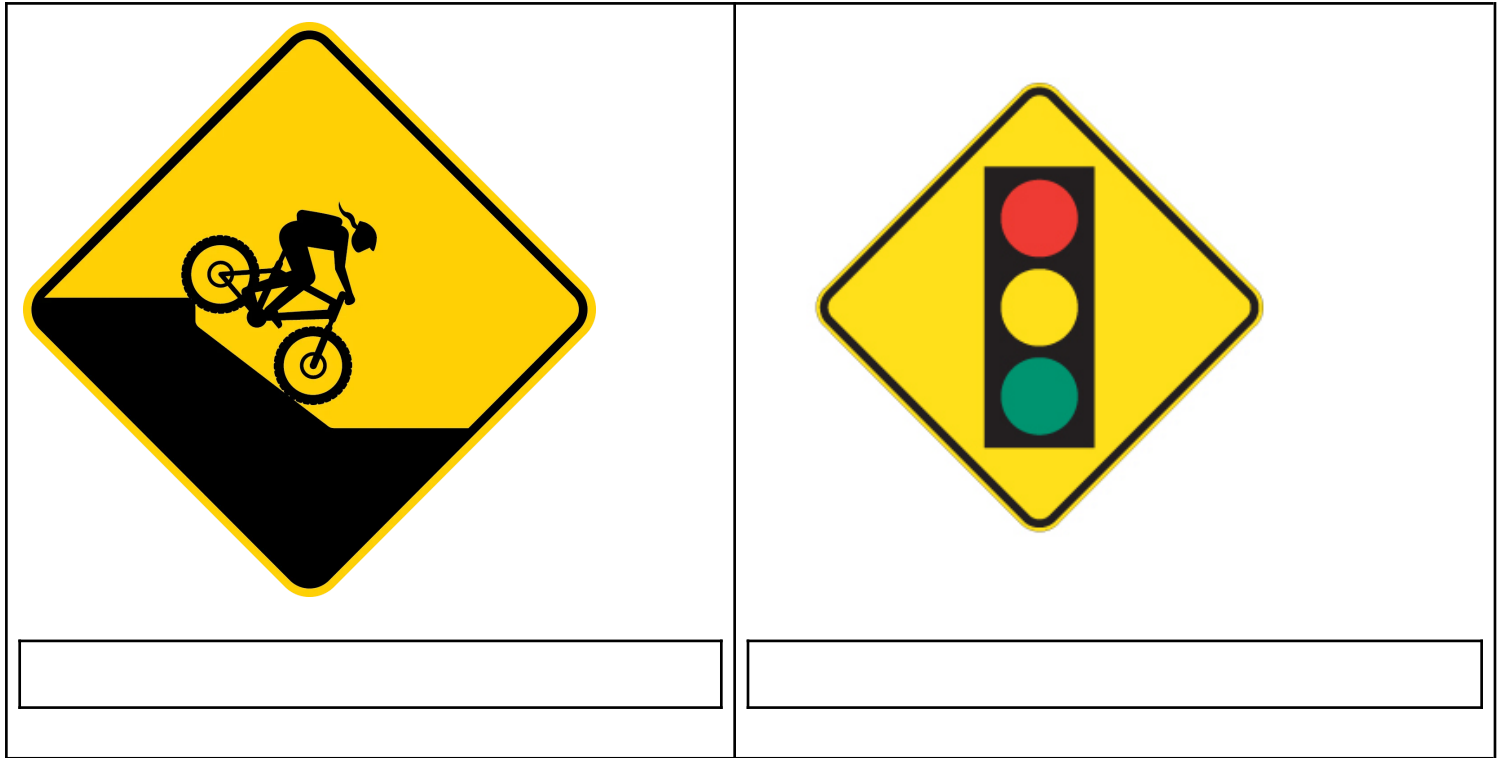
B – Reconnaître les panneaux de signalisation

Observe attentivement chacun des panneaux présentés ci-dessous. À l'aide de la **banque de titres** fournie ci-dessous, écris le **nom exact du panneau** dans la case correspondant à chaque image.

panneau Voie partagée vélo-auto – panneau Arrêt (STOP) – panneau Interdiction aux bicyclettes – panneau Descente abrupte – panneau Cédez le passage – panneau Fin de piste cyclable – panneau Feu de circulation à venir – panneau Piste cyclable – panneau Attention virage dangereux – panneau Passage pour piétons







💡 **Savais-tu que...**

Avant que les voitures soient munies de clignotants électriques, les conducteurs devaient utiliser leurs bras pour indiquer leurs intentions, tout comme les cyclistes le font aujourd'hui.

- Ces signaux ont été standardisés au début du 20^e siècle, surtout avec la croissance rapide de l'automobile.
- Les règlements de la circulation ont ensuite repris les mêmes gestes pour les cyclistes afin de garder une cohérence sur la route.
- Au Canada, ces signaux sont intégrés au code de la route dans toutes les provinces.