

**EDUCATION A LA SECURITE ET VTC/VTT (Cycles 2 et 3)**

PREVENTION	MAÎTRISE DE LA CONDUITE SECURITAIRE	GESTION DE LA SITUATION D'URGENCE
* Connaître le <b>sens de l'activité</b> (LIA <sup>1</sup> , fondamentaux).		
* Connaître le <b>code de conduite du biker</b> (Cf. « Code de conduite sécuritaire... »).	* <b>Respecter</b> le code de conduite du biker. * <b>Laisser la priorité aux randonneurs à pieds.</b>	
* <b>Connaître le balisage ainsi que les risques (et les dangers) liés au non respect de celui-ci</b> (Cf. « Je reconnais le balisage... » et « Risques et Dangers... »). <b>et le code de la route.</b>	* <b>Respecter</b> le balisage et le code de la route.	
* Etablir la <b>relation carte IGN↔ terrain.</b>	* Mettre en <b>relation la carte et le terrain.</b>	
* <b>Comprendre et choisir un itinéraire</b> (distance, dénivelée, topographie) en fonction des points dangereux de la circulation, des zones possibles de stationnement, des formations de groupe (peloton, files, à pieds) et adapté à ses possibilités - <u>aptitudes physiques</u> : grandes fonctions du corps humain, - <u>aptitudes psychologiques</u> : motivation, goût de l'effort, - <u>vécu</u> : degré d'entraînement... et en fonction des <b>risques prévisibles</b> (passages délicats...), ainsi qu'un <b>itinéraire de repli.</b>	* Sauf urgence, <b>respecter l'itinéraire choisi et préparé.</b> * <b>Adapter son rythme</b> - à la topographie (côtes, passages délicats), - à la distance restant à parcourir, - au groupe (attendre les autres en fonction de leur fatigue et passages délicats), - à son propre état de fatigue, - aux conditions météo.	Cf. document général. * <b>... en particulier, éviter le sur accident.</b>
* Prévoir son <b>équipement</b> (Cf. « Mon sac à dos contient... ») <b>particulièrement le casque, obligatoire.</b>	* <b>Préparer</b> son équipement et son matériel. * <b>Adapter la tenue vestimentaire au fur et à mesure de la pratique.</b>	
* <b>Essayer, vérifier l'état du matériel</b> (réglage des freins, gonflage des pneus...) et l'équipement.	* <b>Préparer</b> son équipement et son matériel.	
* Prévoir son <b>alimentation</b> (solide et liquide) en fonction des besoins liés à l'activité (dépense énergétique, alimentation, hydratation...).	* <b>Gérer</b> son alimentation et son hydratation (à répartir sur toute la durée de la sortie).	
* S'informer des <b>conditions météo.</b> pour le jour concerné et adapter <b>son équipement et son itinéraire</b> en conséquence.		
* Connaître ses aptitudes <b>physiques, psychologiques</b> et apprendre à comprendre celles des autres.	* <b>Verbaliser ses difficultés</b> (fatigue, malaise, peur...) et demander de l'aide si nécessaire (et être à l'écoute de l'autre).	
* Définir des rôles et des tâches pour la <b>gestion collective de la sécurité.</b>	* <b>Respecter les consignes et l'organisation prévues.</b> * Assurer, dans le groupe, des rôles et tâches différents.	
* Analyser une <b>situation critique</b> pour décider d'une conduite à tenir.	* <b>Modifier</b> un projet initial face à une situation critique (Ex. Utiliser l'itinéraire de repli, rebrousser chemin...)	
* Connaître la <b>conduite à tenir en cas d'accident.</b>		

**NB.** L'enseignant prévoira des tests d'évaluation du niveau requis avant la sortie (maîtrise, maniabilité, vérification du matériel, code de la route...) en fonction des difficultés prévues.

<sup>1</sup> Logique Interne de l'activité