

*Commission Pédagogie et Vie Associative*

# P'tit tour à vélo

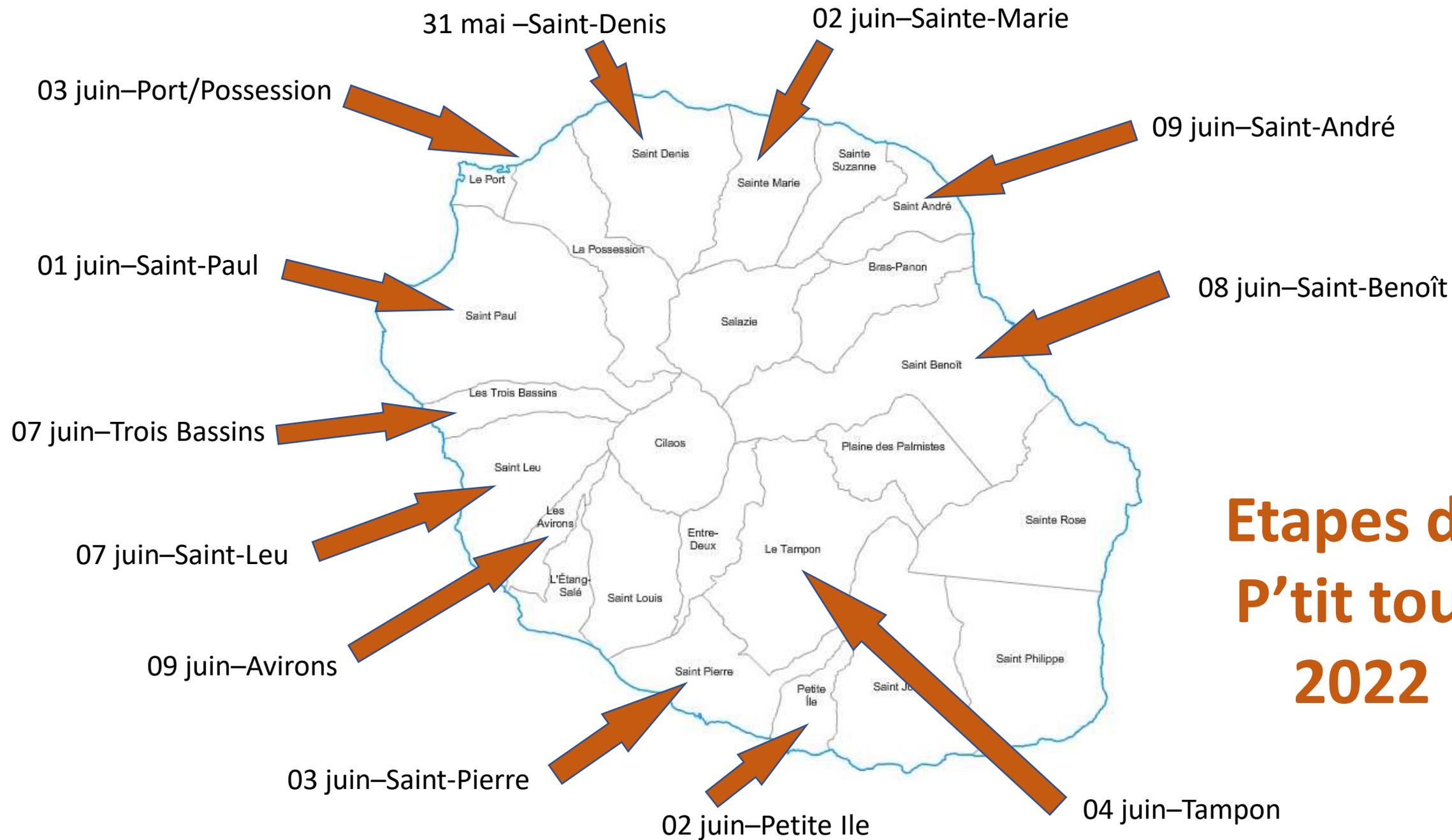


Vendredi 29 avril 2022

# Contexte de l'action



- Le P'tit Tour Usep a été créé en 1996 afin de **promouvoir le vélo à l'école**. Il consiste en des parcours départementaux coordonnés dans chaque région, en métropole et outremer.
- Participer au P'tit Tour avec sa classe exige **une préparation à l'effort physique** et **une éducation à la route** à laquelle la Sécurité routière et la Prévention Maïf apportent leur concours. Le P'tit Tour met également à contribution d'autres partenaires pour assurer l'encadrement et la sécurité des trajets : la gendarmerie nationale, les collectivités territoriales, des associations locales et avant tout les parents d'élèves, dont le concours est indispensable.
- Les **plus jeunes** peuvent participer aux «étapes» du P'tit Tour. Dans des espaces fermés (parc, base de loisir), ils pratiquent en toute sécurité des activités dites de «roule» (avec des trottinettes et des draisiennes) et prennent part à d'autres ateliers d'apprentissage de la bicyclette.
- Pour les enseignants, la participation au P'tit Tour est souvent l'occasion d'un **projet sur l'année** qui permet d'aborder aussi d'autres matières que l'EPS : histoire et géographie, expression écrite, éducation à la santé...



# Etapes du P'tit tour 2022

# Quelques documents

- Le p'tit tour à vélo 2022 [cahier des charges USEP](#)
- Un projet sur l'année [VIDEO](#) (témoignage)

# Les objectifs visés

## OBJECTIFS GENERAUX

- Favoriser l'apprentissage de la bicyclette dès le plus jeune âge.
- S'engager dans le dispositif du Savoir Rouler à Vélo.
- Sensibiliser aux mobilités actives, citoyennes, à pied ou à vélo.
- Développer l'éducation à la sécurité routière.

## • OBJECTIFS SPECIFIQUE

- Rouler avec aisance sur route
- Rouler longtemps à allure modérée
- Monter et descendre les côtes
- Avoir une bonne connaissance du Code de la route

# Et vous ? Quels sont vos objectifs ?

- Demande des enfants de venir à vélo à l'école
- Aime le sport
- Projet ambitieux
- Permettre à des enfants de pratiquer, surtout ceux qui n'en font pas
- Redonner confiance en soi
- Objectifs collectifs : préparation, motivation, cohésion du groupe...
- Présentation du projet dès le début d'année
- Acquisition d'un vélo
- Projet annuel
- Mettre du sens sur l'utilisation des pistes routières qui circulent sur la circo : concrétisation
- Lien entre les apprentissages
- Tester sur des petits
- Apprendre la sécurité routière (à pied, à vélo)
- Utilisation inadaptée des enfants cyclistes, rendre l'utilisation du vélo plus citoyenne
- Concrétisation du savoir rouler théorique
- Rencontre avec d'autres écoles qui participent
- Point de départ possible : le tour cycliste des pro

# Cadre réglementaire

# Education.gouv.fr précise en annexe 1/2 Taux d'encadrement renforcé pour des activités de VTT et cyclisme sur route

Élèves d'élémentaire

Jusqu'à 24 élèves, l'enseignant plus un intervenant agréé ou un autre enseignant.

Au-delà de 24 élèves, un intervenant agréé ou un autre enseignant supplémentaire pour 12 élèves.

En clair, 1 adulte  
pour 12 enfants.

<https://www.education.gouv.fr/bo/17/Hebdo34/MENE1717944C.htm>

# Les compétences à acquérir

- **1ère étape : Savoir Pédaler** : maîtriser les fondamentaux du vélo.  
Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : **pédaler, tourner, freiner.**
- **2e étape : Savoir Circuler** : découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé.  
Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction, et découvrir les panneaux du code de la route.
- **3e étape : Savoir Rouler à Vélo** : circuler en situation réelle  
Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'appropriier les différents espaces de pratique.

# Organisation pratique

# Organisation de la classe

Des groupes de 6 à 12 enfants avec 2 adultes

Groupe homogènes avec le plus lent devant

Des véhicules d'accompagnement (logistique USEP)

Adultes accompagnateurs formés et informés de leur rôle

Connaissance du parcours par les enfants ET les adultes

Préparation des enfants (utilisation du vélo, permis cycliste)

Vérification des vélos

## ORGANISER UN DÉPLACEMENT À VÉLO



Dans le même sens que les voitures du côté droit de la chaussée. La longueur du groupe doit être limitée à 14 personnes, animateurs compris. Ce qui devra conduire les accompagnateurs à scinder un groupe important en plusieurs sous-groupes distants d'au moins 50 mètres. La circulation doit se faire sur une seule file. Un animateur se place en tête de fil (le guide), un autre se place en queue.

Les groupes de cyclistes respectent le code de la route, s'y intègrent.

Eviter que les gendarmes et/ou la police arrêtent la circulation pour nous laisser passer.

Le groupe de cycliste fait bloc et évite d'être scindé.

# Accompagnement de l'USEP

Expérience depuis 1998 sur les routes réunionnaises

- Voiture ouvreuse
- Médecin
- Voiture balai
- Motos suiveuses
- Information et accompagnement des départs par les gendarmes/policiers
- Déclaration en préfecture
- Adaptation des parcours en fonction de la situation des écoles
- Accompagnement des associations pour la mise en place (déplacement au départ et au retour)



## REPARTITION DES TÂCHES POUR LE P'TIT TOUR A VELO USEP 974

	AVANT	PENDANT	APRES
<b>ENSEIGNANTS ET ACCOMPAGNATEURS AGREES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation des enfants dans le cadre du SRAV               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Code de la route</li> <li>○ Utilisation du vélo</li> <li>○ Tests sur des parcours à l'école</li> <li>○ Appropriation du document pédagogique</li> </ul> </li> <li>• Faire l'agrément des adultes accompagnateurs sous la responsabilité du CPC de la circonscription.</li> <li>• Déclaration de sorties scolaires (selon les circonscriptions)</li> <li>• Médiatisation au sein de l'association, de l'école, du quartier</li> <li>• Préparation des vélos :               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Vérification du bon état des vélos des enfants</li> <li>-Marquage avec nom des enfants et de l'école</li> </ul> </li> <li>• Tenue des enfants :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tenue sportive, casquette, gourde d'eau, et avoir un <b>Sac à dos « fixe »</b></li> </ul> </li> <li>• Constitution de groupe de niveau avec 1 adulte minimum par groupe de 6 en ayant un <b>signe distinctif</b> (dossard, brassière, ruban ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animation au sein de l'école</li> <li>• Restauration des enfants avant le départ</li> <li>• parking pour le regroupement avant le départ</li>   <li>• Sur le circuit :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Respect des objectifs de la manifestation</b></li> <li>- Tout le monde doit connaître le circuit</li> <li>- Rappel des consignes de sécurité</li> <li>- Sur la route suivi et surveillance de son groupe de cyclistes</li> <li>- Avoir <u>une petite</u> trousse à pharmacie par groupe</li> <li>- <b>Matériel de réparation par classe et éventuellement par groupe dont une pompe</b></li> </ul> </li> <li>• Sur le lieu de regroupement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surveillance des enfants</li> <li>- Interdire l'utilisation des vélos</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation de l'action avec les enfants et les parents par le retour des fiches enfants et adultes</li> <li>• Projets internes à l'association</li> <li>• Validation des compétences des enfants dans le cadre de du SRAV</li> <li>• <u>Evaluation de</u> l'action avec les partenaires.</li> <li>• Transmettre le nombre d'enfants ayant eu l'attestation du SRAV</li> <li>• Transmettre les fiches d'évaluation envoyées par l'USEP</li> </ul>
<b>DELEGUE USEP DE BASSIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réservation de bus</li> <li>• Contact avec les services municipaux               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Police municipale</li> <li>○ Services technique</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestion <u>des éventuels</u> ateliers sur le lieu de regroupement</li> <li>• Coordination avec les différentes <u>Ass<sup>o</sup></u> participantes (liaison- <u>timing</u> - entrées des groupes dans la caravane du <u>P'tit tour</u>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regroupement des évaluations sur le bassin</li> <li>• Prolongement par une action sur <u>le bassin</u></li> <li>• Accompagner les projets <u>des associations</u></li> </ul>
<b>LE COMITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisation du document pédagogique</li> <li>• Location des véhicules</li> <li>• Réalisation des circuits en concertation avec les enseignants</li> <li>• Transmettre aux enseignants référents les fiches de sécurité</li> <li>• Médiatisation départementale</li> <li>• Invitation (Recteur, IEN, Municipalités, Préfecture, etc...)</li> <li>• Recherche de partenaires, de sponsor, <u>etc..</u></li> <li>• Recherche du matériel : gyrophare, sonorisation etc...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestion de la manifestation               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les parcours</li> <li>- confirmation des <u>infos de</u> la fiche de sécurité</li> </ul> </li> <li>• Relations avec les partenaires (Police gendarmerie, etc...)</li> <li>• Distribution des chasubles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation de la manifestation</li> <li>• Remerciements aux partenaires et aux sponsors</li> <li>• Rendre compte aux financeurs</li> <li>• Bilan de la communication</li> </ul>

**IMPORTANT : La restauration des enfants se fait selon le fonctionnement habituel des circonscriptions pour les rencontres USEP dans le Temps Scolaire : soit par le directeur d'école ou le délégué USEP de Bassin**

# Comment organisez-vous une sortie d'enfants à vélo sur route?

- Acquisition de vélos, dotation en vélos des associations USEP et/ou des écoles
- Possibilité d'acquérir des vélos avec l'ANS
- Repérer/constater le niveau de chacun (mettre en place un dispositif pour les enfants ne sachant pas faire de vélo)
- Préparation (aptitudes) très tôt dans l'année

Nos pratiques  
de préparation

# La vérification des vélos

# Pour vérifier les vélos, on peut :

- Vérifier [le casque](#)
- Etudier [l'histoire du vélo](#)
- Nommer [les parties du vélo](#)
- Comprendre les engrenages
- Apprendre à [démonter une roue](#)
- Passer les vitesses
- Comprendre et vérifier le freinage avant et arrière
- Contrôler le vélo :
  - les freins (patins, poignée, leviers)
  - Les pneus (état, gonflage)
  - La hauteur de la selle et du guidon
  - Le dérailleur (avant et arrière), le graisser si nécessaire
- Vérifier [les équipements](#) obligatoires et recommandés

# Des fiches outils dans le livret de l'USEP



<https://usep.org/index.php/2019/04/19/ptitour-livret-2/>



## Mon casque est-il bien positionné ?

Je vérifie en me regardant dans un miroir ou avec l'aide d'un camarade.

1

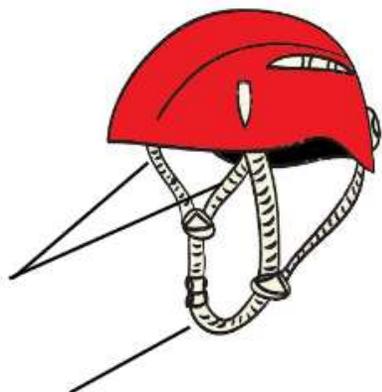
Mon casque est bien positionné sur ma tête :

- ni trop en avant,
- ni trop en arrière,
- ni sur le côté,
- mais simplement bien à l'horizontale.



2

Les **lanières** sont bien réglées et forment un **Y** de chaque côté de mon oreille.  
La pointe du **Y** est juste sous mon oreille.



4

Le serrage est vérifié : la **mollette** à l'arrière est bien serrée.



3

La **jugulaire** est bien réglée et passe sous mon menton.



# Et vous ? Comment vérifiez-vous les vélos ?

- Les faire venir à l'école de manière sécurisée (ponctuellement ou toutes les semaines)
- Effectuer des tests
- Proposer des réparations nécessaires, observées par l'enfant
- Surveiller et vérifier les vélos qui vont être utilisés pour la randonnée cycliste - Vérifier régulièrement
- Lister les réparations à faire
- Faire prendre conscience aux enfants des réparations à faire
- Vidéo 1 minutes 30 pour se préparer

La sensibilisation  
des enfants  
à la circulation  
sur route

Pour  
vous  
aider...

## Éducation à la sécurité routière



### Attestation de première éducation à la route - Aper

L'Attestation de première éducation à la route est mise en œuvre dans les écoles du premier degré.

> En savoir plus



### ASSR - BSR - permis AM : l'essentiel

ASSR, BSR, permis AM... Comment s'y retrouver dans la formation à la sécurité routière pour les adolescents ? Quelques réponses aux questions fréquemment posées.

> En savoir plus



### Le cursus éducatif

Enseignement obligatoire depuis 1957, l'apprentissage de la sécurité routière fait l'objet d'un cursus complet.

> En savoir plus



### L'apprentissage de la conduite à vélo

Les enfants entre 6 et 12 ans qui circulent à vélo sur les routes sont particulièrement vulnérables.

> En savoir plus



### Enseigner la route aux plus jeunes

Selon l'observatoire national interministériel de la sécurité routière, près de 6 000 jeunes de moins de 15 ans sont victimes d'un accident de la circulation chaque année.

> En savoir plus



[https://lyon8-2.circo.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/1\\_module\\_pilotage\\_maif.pdf](https://lyon8-2.circo.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/1_module_pilotage_maif.pdf)



ACTION

## Savoir Rouler A Vélo

Le 9 janvier 2018, le Comité Interministériel à la Sécurité Routière (CISR), présidé par le Premier ministre, a adopté une mesure visant à « accompagner le développement de la pratique du vélo en toute sécurité ». L'opération « Savoir Rouler à Vélo » permet de porter cette mesure qui vise la généralisation de l'apprentissage de la pratique du vélo en autonomie pour l'ensemble des enfants avant l'entrée au collège. Prévention MAIF s'est naturellement intégrée dans le dispositif.

**En 10 heures, le Savoir Rouler à Vélo permet aux enfants de 6 à 11 ans de :**

- Devenir autonome à vélo,
- Pratiquer quotidiennement une activité physique,
- Se déplacer de manière écologique et économique

<https://prevention-maif.fr/action/savoir-rouler-a-velo/>

### **Le livret Prévention MAIF**

[https://lareunion.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/61/2022/04/livret\\_Prevention\\_MAIF.pdf](https://lareunion.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/61/2022/04/livret_Prevention_MAIF.pdf)

# Le vélo, un moyen de déplacement écologique...



Ce moyen de transport se démocratise mais les cyclistes ne sont pas toujours respectueux du code de la route et ne se protègent pas suffisamment des dangers mortels qu'ils encourent.

# Les panneaux de signalisation

FORME	COULEUR	ANNONCÉ À	SIGNIFIE
	Rouge et blanc	50 m en agglomération, 150 m en dehors	Danger
	Rouge et blanc	À l'endroit	Ordre, interdiction ou prescription
	Bleu foncé et blanc	À l'endroit	Obligation
	Bleu foncé et blanc	À l'endroit ou avant en fonction des besoins	Indication
	Blanc	À l'endroit	Localisation
	Vert ou bleu	À l'endroit où il faut changer de direction	Direction



## LA SIGNALISATION ROUTIÈRE

La signalisation routière est un ensemble de signaux qui servent à assurer la sécurité des usagers de la route. Pour te déplacer sans danger, tu dois la connaître et en tenir compte. Voici quelques exercices pour t'entraîner et vérifier tes connaissances en la matière.

1 Relie.



- danger
- obligation
- interdiction
- indication

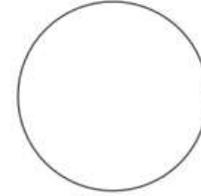
2 Complète.

Les panneaux d'interdiction ont la forme d'un \_\_\_\_\_ avec un anneau \_\_\_\_\_.

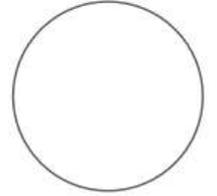
3 Coche ce qui est vrai.

- Il existe 4 grandes familles de panneaux.
- Les triangles indiquent une interdiction.
- Respecter la signalisation suffit pour se déplacer sans dangers.
- Respecter la signalisation est obligatoire.

4 Dessine ces panneaux :



Chemin obligatoire pour piétons



Accès interdit aux cycles

5 Écris ce que signifient ces panneaux :



6 Relie chaque panneau à sa signification.



CEDEZ LE PASSAGE

- Je dois laisser passer les autres véhicules.



- Sens interdit



- Je m'arrête.

# Pour préparer les enfants à une sortie sur route :

- Choisir un moyen de déplacement écologique
- Connaître les panneaux de signalisation ([liste complète](#))
  - [Exo1](#)      [Exo2](#) (diaporama)
  - Exemple d'activité : Trier des panneaux et ouvrir le débat
- Connaître l'itinéraire
- Prévoir les dangers [Quiz](#) sur les bons comportements
- Comprendre [les conseils](#) pour bien circuler à vélo
- Etablir la liste du [contenu du sac](#) et de la tenue
- Le danger des angles morts
- Se déplacer en groupe
  - attention à l'arrêt intempestif d'un membre du groupe de cyclistes (lever la main)
  - passer un feu en groupe
  - circuler en quinconce
  - rester sur la piste cyclable

# Les aptitudes des enfants

# Que doit-on vérifier ?

- Travailler son endurance
- Le slalom
- Freinage d'urgence
- Circuler en quinconce
- Garder sa distance de sécurité
- Passer les vitesses [VIDEO](#)

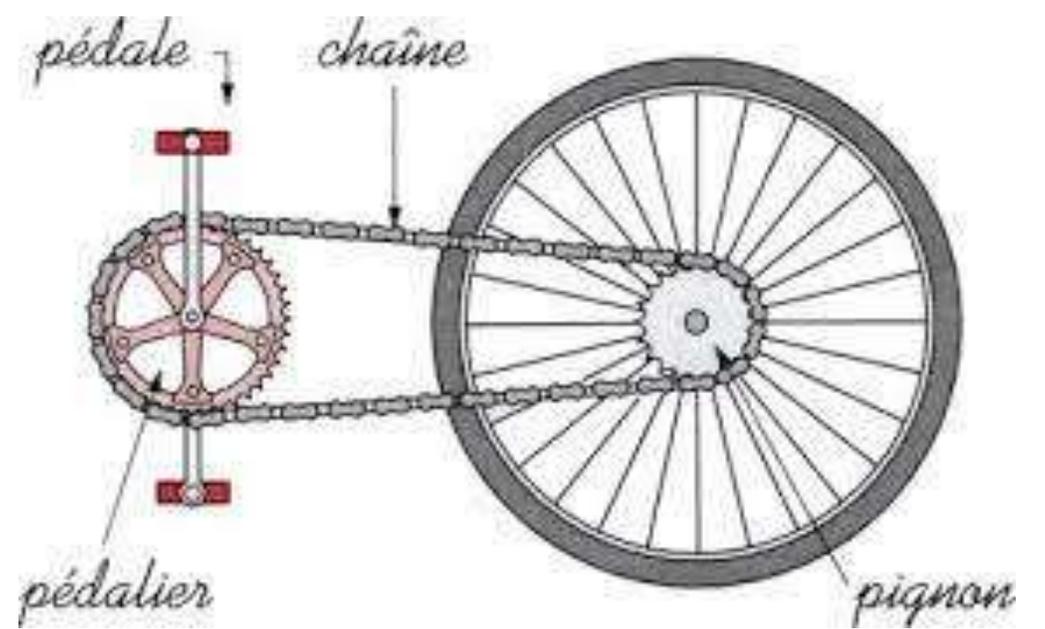
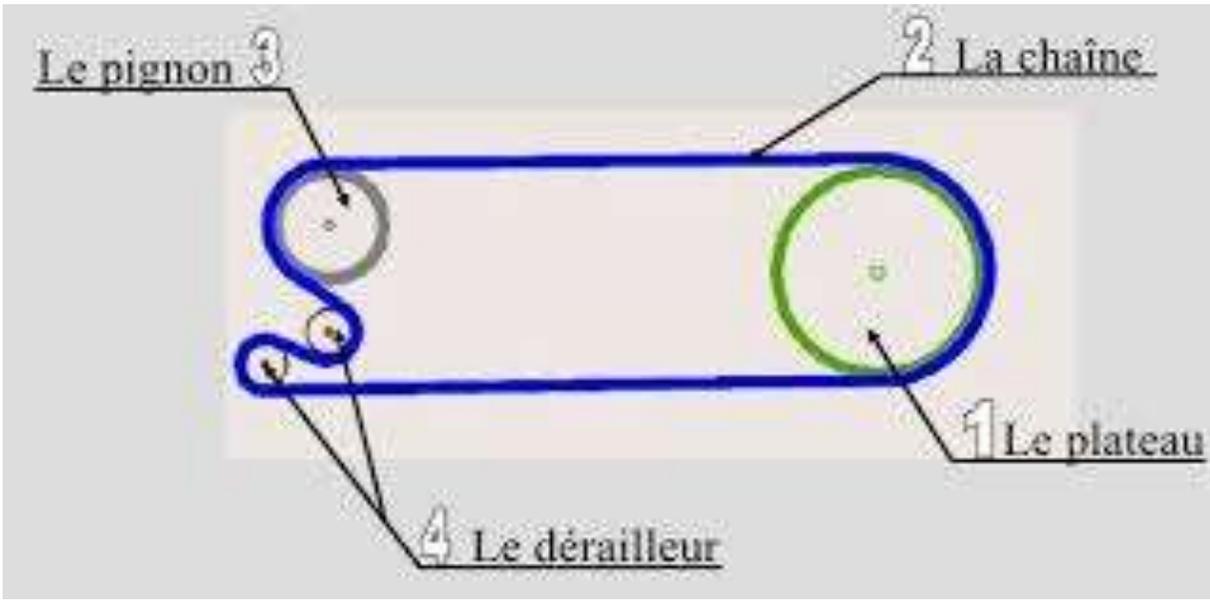
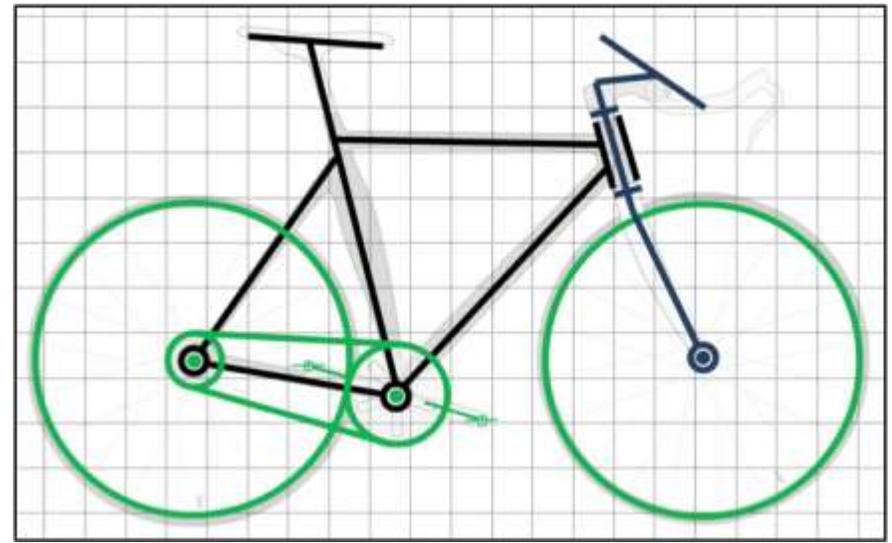
Cote=facile=1+1      Descente= dur=6+6

- Etudier les engrenages [transmission de mouvements](#)

# Quand et comment passer les vitesses ?

- Tout est question d'**anticipation** et de lecture de l'environnement vers lequel on se dirige. Par exemple, vous roulez sur une surface plate et apercevez au loin une montée, eh bien il va falloir l'anticiper.
- On ne change pas ses vitesses en pleine action, il faut avoir un temps d'avance ! Car le changement de vitesses oblige à **forcer** sur le dérailleur et c'est ainsi que l'on déraille et fatigue. Les descentes ne sont pas en reste, les mêmes règles s'appliquent.
- Pour changer les vitesses, il faut **pédaler en même temps**. Cela s'apprend !

# Les engrenages, chaîne de transmission

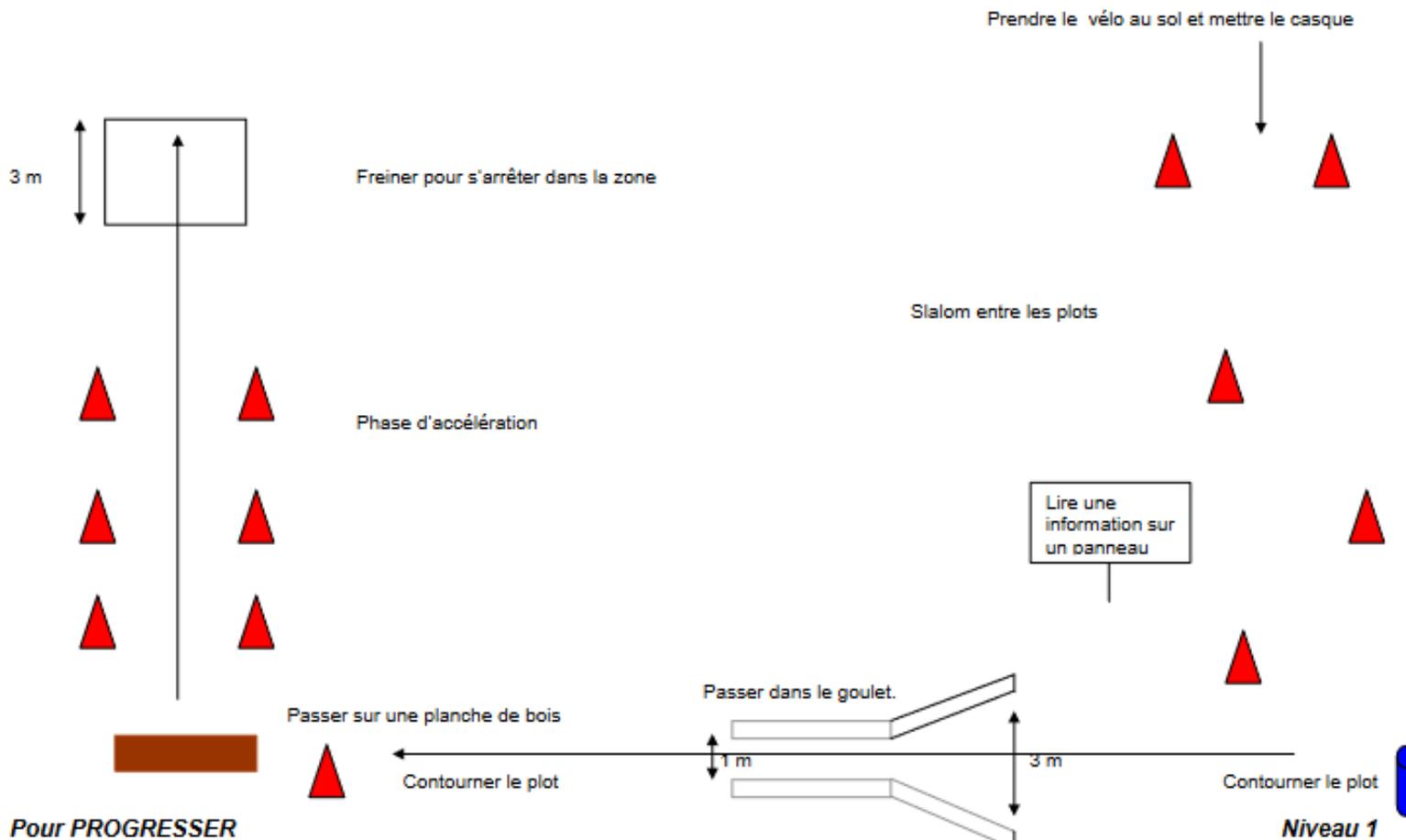


# Ateliers de maniabilité possibles

- Passage des différentes vitesses
- Effectuer un slalom adapté
- Parcours avec une main : balle de tennis, passage de témoin...
- Faire le tour d'un cerceau
- Passer sous un élastique tendu à une hauteur d'1,50 m
- Traverser un « entonnoir » sans rouler sur les planchettes (largeur de l'entrée : 2m ; largeur de la sortie 0,50m)
- Rouler sur un petit obstacle stable
- Rouler sur un terrain rugueux (sable, gravillon...), humide
- Accélérer avant de s'arrêter juste avant un obstacle (arrêt à une planchette ; faire tomber la première barre mais pas la suivante)
- Course dans des couloirs serrés ( $\Delta$  le dernier arrivé gagne)
- Couloir en serpent (plots plats)
- Départ à deux chacun tien le bout d'une corde
- Travail en quinconce : aller vite, arrêt brutal au sifflet (pour gérer les accidents dus au manque de distance de sécurité)
- Relais vélo avec échange de cycliste pour le même vélo

# Exemple de parcours

## Situation de référence - Niveau 1



# L'encadrement des adultes

## LEUR ROLE

**Participer à la sécurité du groupe** par une présence attentive, rassurante et sereine.

**Anticiper et de réguler les problèmes** posés par la circulation en groupe sur route.

# LEUR CONTRÔLE, LEUR INFORMATION

- Agrément par les CPC de circonscription
- Attestation d'honorabilité
- Déclaration à l'assurance APAC
- Réunion d'informations avec les organisateurs de la sortie à vélo
  - Etude de l'itinéraire
  - Identifier et échanger sur les dangers possibles
  - Le comportement des enfants sur vélo sur route

# L'adulte accompagnateur doit être vigilant à :

- Veillez à la fatigue des enfants
  - En cas de mauvaise vitesse passée
  - Pour préserver son énergie, il faut éviter les vitesses trop importantes et de “mouliner”..
  - “*qui va doucement, va loin*”.
  - À l’approche de l’arrivée
- Les groupes devront être homogènes et le plus lent doit être devant
- Faire respecter les règles de sécurité routière
- Encourager
- Donner des conseils techniques
- Ne jamais laisser un enfant seul
- Anticiper les difficultés
- Ne pas surcharger d’informations
- Mettre en sécurité en cas d’arrêt



# **FICHE SÉCURITÉ ET ORGANISATION**

## **DU P'TIT TOUR**

Lieu : Petite Ile Date : lundi 27 mai

Chaque groupe doit avoir :

- la liste des enfants (nom, prénom, téléphone)
- Les téléphones d'urgence
- Une bombe anti crevaison
- Un petit matériel de secours

Lieu de regroupement : Site de Grand Anse

Associations	Responsable	GSM	Nombre		Réalisée	
			Enf	Ad	Enf	ad
Les bougainvilliers	Orban Patrick	0692 30 29 03	70	15		
Total : 85			70	15		

De Bollivier Mirkaël (0692 87 78 39)

### Fourgon

Fontaine Patrick (069276 49 49)

### Minibus

Gamin Jérémy (0692 53 51 43)

### Voiture ouvreuse :

Caumes Benoît : (06923 04 60 31)

### Voiture de fin :

Bègue Sébastien (0692 45 93 95)

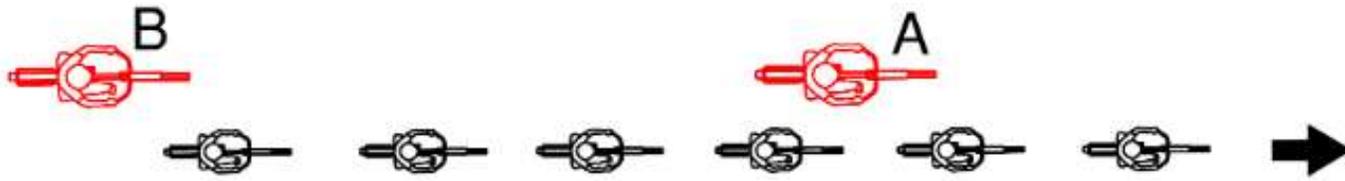
Médecin : Myriem BELGHITI 0781565133

### Ambulance

Ambulance Bidois (0692 66 89 30)

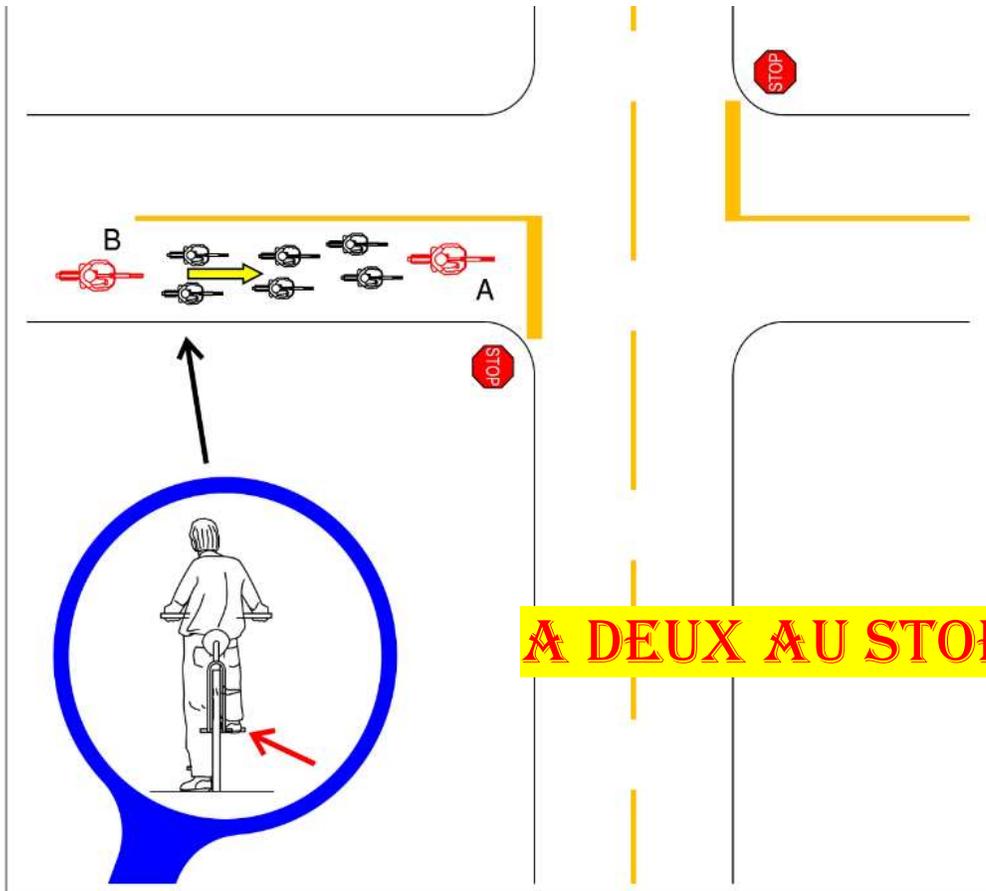
# En cas d'incident

- L'adulte prend les mesures qui s'imposent à tout problème rencontré (incident mécanique, indiscipline, fatigue, accident...)
- Alerte selon les numéros d'urgence qu'il a en sa possession
- **Arrête le groupe en cas d'incident et le met en sécurité**
  - Regonfle les pneus si besoin
  - Attend le camion balais en cas d'arrêt de la randonnée cycliste (incident mécanique, fatigue...)
- Les groupes sont autonomes et ne s'arrêtent pas parce que le groupe d'avant s'est arrêté

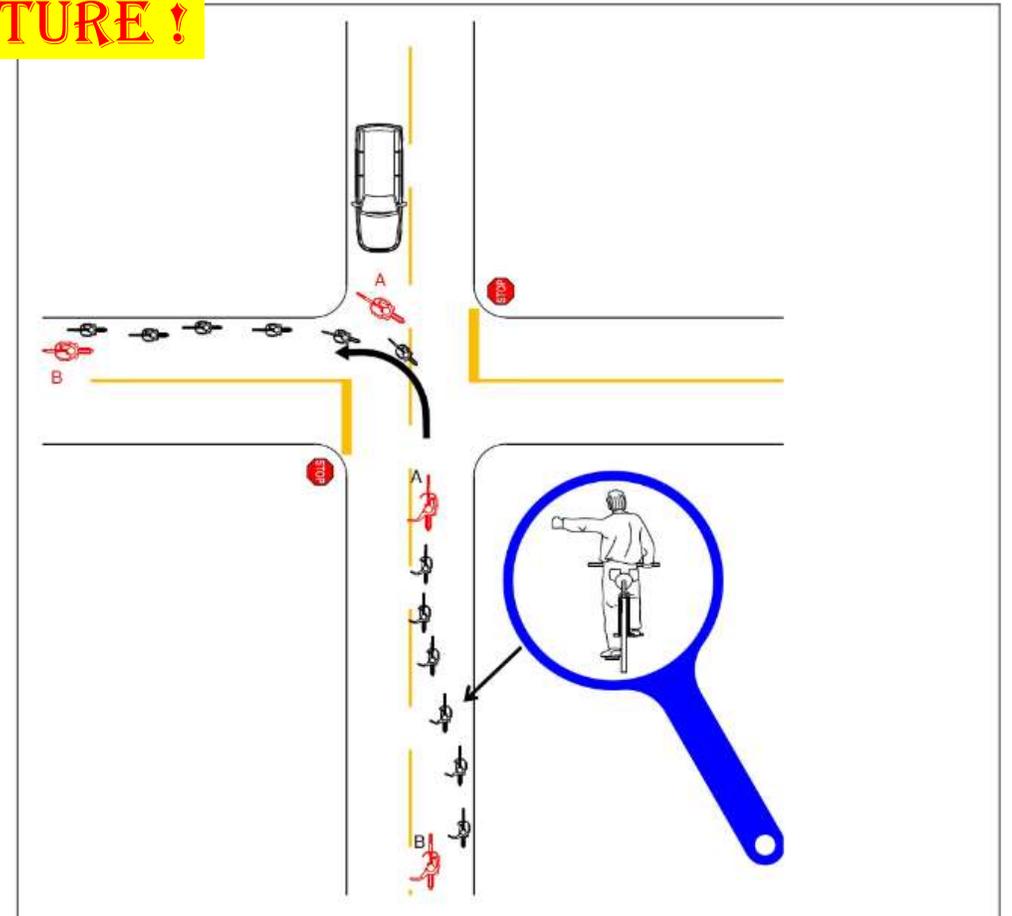


**MILIEU !**

**ATTENTION VOITURE !**



**A DEUX AU STOP !**



# Franchir un rond point

[Comment circuler en sécurité en groupe](https://slideplayer.fr/slide/2739572/)

<https://slideplayer.fr/slide/2739572/>

## Se placer dans un rond point à vélo

À l'entrée dans le giratoire, placez-vous dans la **file de droite**, s'il y en a deux ou plus. Restez sur la file extérieure, **bien au milieu**, sans serrer ni à gauche ni à droite. Cela coupera aux automobilistes la tentation de vous dépasser.

Une fois engagé dans l'intersection, pensez à vous positionner **bien au centre de la chaussée**. De cette manière, **vous resterez bien visible**. Cette méthode peut paraître originale, et même de nature à s'attirer les foudres des automobilistes qui pensent que les cyclistes doivent s'écarter pour leur laisser le passage. Mais cela permettra en fait de se faire respecter des autres usagers, et c'est sans doute la meilleure façon d'**éviter les situations conflictuelles**.

Laisser la place aux voitures en serrant sa droite, tant à l'entrée que dans le giratoire, c'est **se mettre en danger**. En effet, si vous restez à droite dans un rond-point, les automobilistes peuvent être tentés de vous doubler et de vous couper la route. De plus, le bord extérieur peut être dangereux car souvent jonché de débris divers, graviers, morceaux de verre, fatals à nos fragiles pneumatiques. Évitez donc à tout prix de serrer à droite, surtout si vous prévoyez de prendre la dernière sortie.

<https://www.citycycle.com/10017-les-ronds-points-a-velo/>

[VIDEO sur les ronds points](https://vimeo.com/329780206)

<https://vimeo.com/329780206>

# Le SRAV

(Savoir Rouler à Vélo)



# Je déclare mon action en ligne



Je déclare en ligne mon action selon le niveau d'intervention.



# Autres documents utiles...

[Le vélo à l'école Primaire](#) USEP Aveyron

Merci pour votre attention

et

bon p'tit tour à vélo avec l'USEP