

Toutes à vélo

Programme
d'apprentissage du vélo
par et pour les femmes



Guide pour les accompagnatrices
2023



1. Le programme toutes à vélo	3
2. Les deux volets du programme	4
3. Le rôle des accompagnatrices	5
4. Contenus pédagogiques	6
5. Horaire typique du programme	8
6. Déroulement des séances en milieu fermé	9
7. Déroulement des sorties sur la route	18
8. Curiosités sur l'importance du vélo chez les femmes	22

1. Le programme Toutes à vélo

Toutes à vélo est un programme d'apprentissage du vélo par et pour les femmes créé par Vélo Québec pour rendre accessible la pratique du vélo à des femmes qui n'ont jamais eu l'opportunité d'apprendre et leur permettre ainsi de découvrir les joies du cyclisme, tant comme activité de loisir que comme mode de transport.

2. Les deux volets du programme

Le programme Toutes à se décline en deux volets. Ces volets visent respectivement à ce que les femmes développent d'abord les habiletés motrices pour pédaler, puis les connaissances et les compétences pour circuler sur la route en toute confiance.

En parallèle au développement des **habiletés et des connaissances** nécessaires pour augmenter la pratique du vélo chez les femmes, nous souhaitons que ce programme contribue également à développer un **sentiment d'appartenance** à un groupe et un sentiment d'**émancipation** associée à l'utilisation du vélo par les femmes. Ainsi, lors de chacun des volets, des occasions seront données tant de manière formelle qu'informelle afin de laisser la chance aux participantes et aux accompagnatrices de discuter, de partager leurs impressions et de tisser des liens.

Les deux volets cohabitent **de manière simultanée à chaque activité**. Il y aura un espace réservé pour le volet 1 et un autre espace pour le volet 2 (en milieu fermé). Lors des activités sur route, il y aura la possibilité de trois groupes distincts (volet 1, volet 2 [milieu fermé] et volet 2 [sur la route]).

Volet 1 : Apprendre à pédaler

But :

Apprivoiser le vélo et développer les habiletés motrices de base pour faire du vélo en milieu fermé.

Ce volet s'adresse aux femmes qui n'ont jamais fait de vélo et vise à répondre à la barrière « Je ne sais pas faire de vélo ».

Volet 2 : Circuler sur la route

But :

Apprendre les règles de sécurité, les conseils pour choisir un parcours et les manœuvres à privilégier pour se déplacer à vélo en milieu urbain en confiance.

Ce volet s'adresse aux femmes qui savent faire du vélo, mais qui en font peu ou pas sur la route, entre autres, à cause d'un sentiment d'insécurité. Il vise à répondre à la barrière « Je fais des balades à vélo en milieu protégé, mais je n'ai pas suffisamment confiance pour aller dans la rue ».

3. Le rôle des accompagnatrices

Les accompagnatrices seront présentes lors de chacune des activités des volets 1 et 2 afin d'assurer le bon déroulement des séances et le bien-être des participantes. Les accompagnatrices pourront être amenées à participer à un des deux volets ou aux deux volets, selon leur intérêt et leurs connaissances.

Il est à noter que peu importe le niveau de connaissances des accompagnatrices, nous souhaitons que ces dernières se sentent à l'aise et que, tout comme les participantes, elles se sentent dans un espace sécuritaire et sans jugement.

Les principaux rôles des accompagnatrices

1. Accueil et écoute
2. Vérification et ajustement des vélos
3. Encouragements
4. Conseils/Explications/Rétroactions
5. Encadrement des sorties sur la route (instructrices seulement)
6. Contribuer au développement de la confiance des participantes en **mettant en valeur les connaissances et compétences qu'elles possèdent**
7. **Offrir un espace sécuritaire** (aux plans physique et émotionnel) et sans jugement, peu importe les habiletés de base de la participante, son équipement, son parcours, son habillement, etc.

4. Contenus pédagogiques

Plusieurs outils seront utilisés dans le déploiement du programme.

Documentation spécifique au programme

Guide pour les accompagnatrices

Le document que vous tenez présentement dans vos mains.

Guide pour les participantes

Le guide pour les participantes comporte 9 sections et couvre les activités des deux volets du programme ainsi que plusieurs informations pertinentes pour la pratique du vélo utilitaire.

Les 9 sections du guide sont :

1. Volet 1 : Apprendre à pédaler
2. Volet 2 : Circuler sur la route
3. Dynamiques sur la route
4. Vérifications mécaniques (ABCDV)
5. Ajustement du casque (2V1)
6. Éviter le vol
7. S'habiller sur la route
8. Équiper son vélo
9. Rouler avec ses enfants

Ce guide est disponible **en ligne et en papier** pour l'ensemble des participantes du programme. Nous priorisons un partage du document PDF en ligne, mais vous pouvez également remettre une version papier aux participantes qui le souhaitent.

Documentation supplémentaire

Ces documents se retrouveront dans la trousse disponible lors des activités.

Méthode de la draisiennne

Ce guide en version papier ou électronique peut être partagé aux participantes qui souhaitent accompagner une personne de leur entourage dans l'apprentissage du vélo.



Vélo : choisir, entretenir et entreposer

Guide d'achat de vélos et complément

Ce guide uniquement disponible en ligne sera partagé à l'ensemble des participantes après le programme avec un document d'informations complémentaires.



Cycliste averti • Cahier de l'enseignant(e), Volet pratique

Ce guide est disponible en ligne et en papier et doit être utilisé **UNIQUEMENT** par les accompagnatrices. *Il ne peut pas être partagé aux participantes.*

Il contient une banque d'activités supplémentaires qui peuvent être utilisées lors des séances du programme.



5. Horaire typique du programme

Une cohorte comporte généralement deux groupes de 15 à 20 femmes. La formule proposée s'étale sur 4 semaines avec deux activités par semaine par groupe :

1. 3 activités d'une durée d'une heure ayant lieu un soir de semaine.
2. 4 activités d'une durée de deux heures ayant lieu un jour de fin de semaine, **les deux dernières activités incluent une sortie sur route**

Exemple d'horaire :

Du 3 juin au 24 juin 2023 (possibilité de reprise la semaine du 25 juin)

Samedi : 10h à 12h (**Groupe A**) et de 13h à 15h (**Groupe B**)

Mardi : 18h à 19h (**Groupe A**) et de 19h à 20h (**Groupe B**)

6. Déroulement des séances en milieu fermé

Déroulement type d'une séance en milieu fermé

Avant l'arrivée des participantes (30 min)	- Sortir les vélos et les casques de l'entreposage - Vérification mécanique des vélos (ABCDV) - Organisation de la séance et séparation des rôles - Préparation du parcours en milieu fermé pour le volet 2
Accueil (10 min)	Accueil et accompagnement des participantes : - Remplir la liste des présences - Choix du vélo et ajustement de la taille - Enlever les pédales au besoin - Ajustement du casque (2-V-1) - Les participantes peuvent ensuite se pratiquer librement en attendant le reste du groupe.
Introduction (5 min)	- Présentation des accompagnatrices - Explication du fonctionnement de la séance.
Activités d'apprentissage (40 min / 1h40)	Division du groupe selon le niveau des participantes - Volet 1 : Apprendre à pédaler (milieu fermé) - Volet 2 : Circuler sur la route (milieu fermé)
Conclusion (5 min)	- Retour en groupe sur la séance - Présentation des prochaines étapes
Fin de l'activité (5 min)	- Ranger les vélos dans l'espace d'entreposage - Partage de conseils et de rétroactions avec l'équipe
Notes	Une barrière qui peut être présente chez les femmes est le sentiment de ne pas appartenir / d'être jugée. Lors des périodes de discussion, écouter l'opinion des participantes : comment se sentent-elles par rapport à l'apprentissage du vélo? Soyez alertes face aux inconforts rencontrés.

Volet 1 : Apprendre à pédaler

Pour les premières séances, plus exigeantes, il est important de prendre des pauses régulièrement (**entre 20 min et 40 min sur le vélo de suite**). Vous pouvez entrecouper les moments sur le vélo d'explications et de moments pour socialiser. Nous souhaitons encourager la participante à se pratiquer souvent pour de courtes périodes (si possible à la maison également).

La portion à vélo de chacune des séances consistera à pratiquer des exercices provenant du **carnet de progression des participantes (4 étapes)** :

1. Exercices en marchant à côté du vélo
2. Exercices sur le vélo sans les pédales
3. Exercices sur le vélo avec une pédale
4. Exercices sur le vélo avec deux pédales

Les exercices sont pensés en fonction d'une progression logique des apprentissages, mais **le contenu des séances n'est pas défini d'avance**. Certains exercices peuvent être sautés et d'autres répétés à la discrétion de l'accompagnatrice, selon la progression de la participante.

Conseils pertinents à partager aux participantes qui apprennent à pédaler :

- Faire chaque étape **au moins une fois** même si elle paraît facile
- **Regarder loin devant**, engager les épaules et les abdominaux.
- L'importance de **gagner un peu de vitesse** pour faciliter l'équilibre.

Informations supplémentaires intéressantes à partager :

- Le fonctionnement des systèmes de freins et de vitesses
- Types de vélos et conseils d'achat (Guide d'achats disponible)
- Endroits de pratique accessibles et agréables dans l'arrondissement

Lorsque la participante est capable de **démarrer sans trop de difficultés** et de donner **une dizaine de coups de pédales** de suite, vous pouvez l'inviter à rejoindre le volet 2 (circuler sur la route).

Volet 2 : Circuler sur la route

Le volet deux s'articule autour d'un **parcours d'habiletés** qui permet de pratiquer les 6 habiletés motrices suivantes qui sont nécessaires pour circuler sur la route :

1. Circuler en ligne droite
2. Contourner un obstacle
3. Freiner graduellement avec les deux mains
4. Adapter sa vitesse en fonction du cycliste devant soi
5. Faire une vérification visuelle derrière l'épaule
6. Signaler ses intentions

Le parcours peut inclure des exercices pour pratiquer **l'ensemble des habiletés** et être **modifié en cours de séance** pour augmenter le niveau de difficulté et rendre l'exercice plus intéressant.

Ne pas oublier d'encourager les participantes à faire le parcours de chaque côté pour **pratiquer leurs virages à droite et à gauche**.

Les activités à réaliser dans ce volet sont expliquées dans les pages suivantes.

Pour terminer ce volet, vous pouvez utiliser le circuit d'habiletés motrices utilisé en préparation des sorties sur route (voir schéma à la page 13) avec les participantes même si elles ne vont pas sur la route. Il s'agit d'un bel exercice récapitulatif.

Banque d'activités pour les séances en milieu fermé

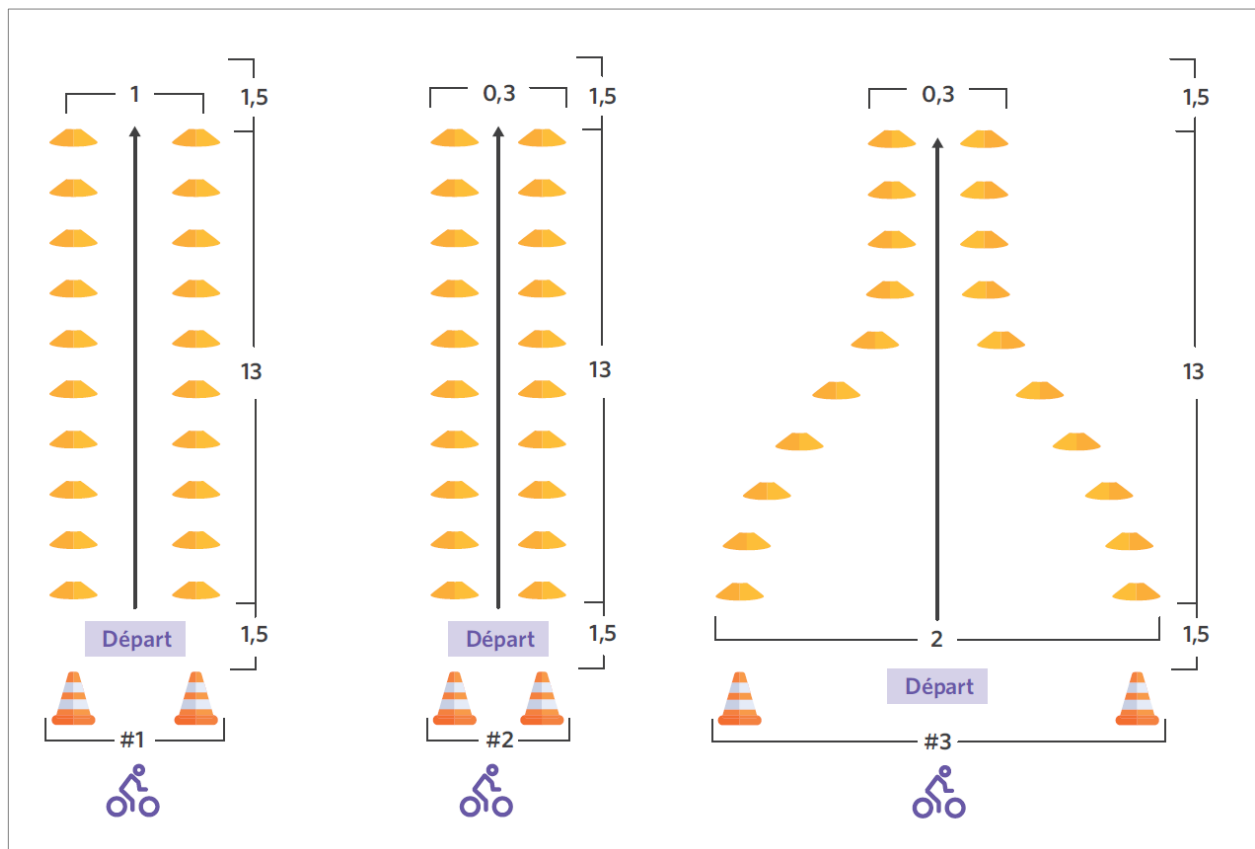
1. Circuler en ligne droite

Exercice : Circuler dans un couloir de plus en plus étroit.

- 3 mètres
- 2 mètres
- 1 mètre
- 30 centimètres

Variantes :

- Placer les cônes dans d'autres formes, par exemple en entonnoir (image 3).
- Encourager les participantes à faire l'exercice le plus lentement possible ou le plus rapidement possible.
- Ajouter un objet au sol après le couloir pour pratiquer le freinage également.



2. Contourner un obstacle

Exercice : Contrôler son vélo dans un slalom. Distance entre les cônes :

- 4 mètres
- 3 mètres
- 2 mètres
- 1 mètre

Variantes :

- Utiliser des objets de l'espace de pratique pour ajouter des obstacles de formes différentes (faire attention aux collisions possibles).
- Séparer les cônes à des distances inégales (image 4).
- Créer un chemin entre des paires de deux cônes séparés de 30 centimètres pour pratiquer la précision (image 5).



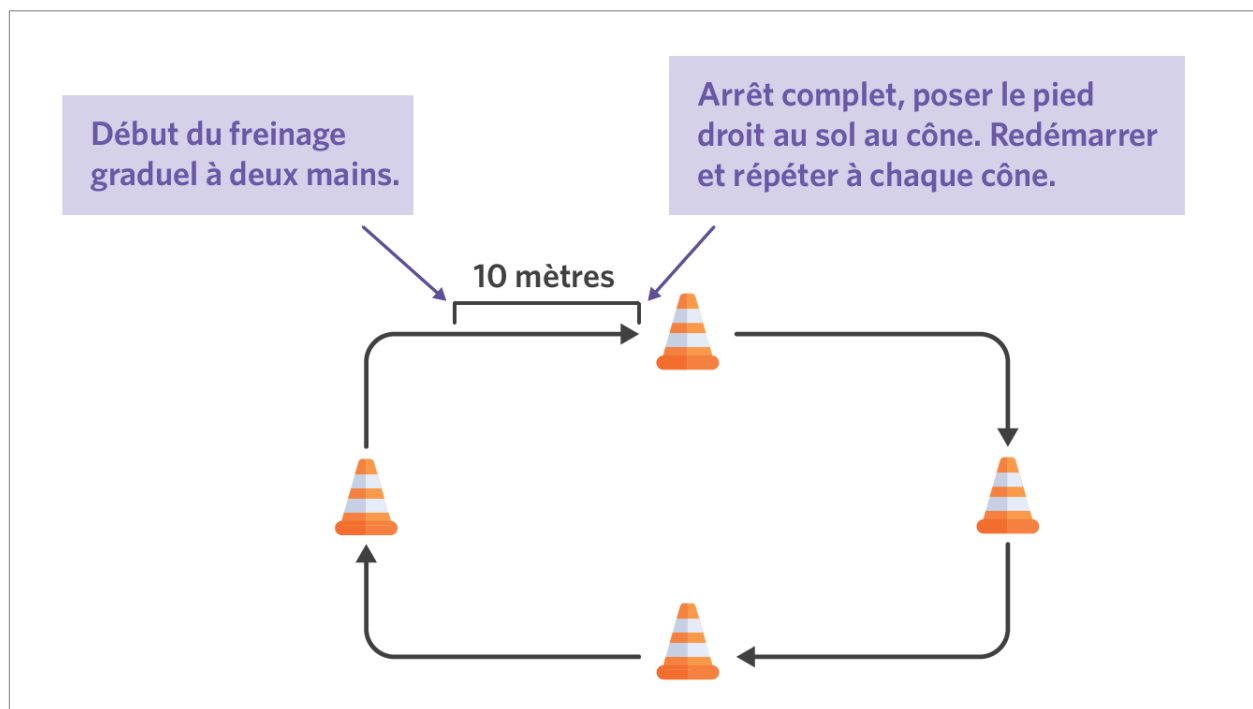
3. Freiner graduellement avec les deux mains

Expliquer d'abord que le frein arrière est lié à la poignée droite (le plus solide) et le frein avant à la poignée gauche. Nous voulons freiner avec les deux mains le plus possible et de manière graduelle.



Exercices :

Installer des cônes à certains endroits sur le parcours et indiquer qu'il s'agit d'endroit pour faire des arrêts. Vous pouvez mettre un second cône 10 mètres avant le premier pour pratiquer le fait de freiner graduellement (image ci-dessous).



Variantes :

- Donner ensuite des directives variées aux participantes :
 - o Pédaler plusieurs coups et faire un freinage graduel.
 - o Prendre de la vitesse et faire un freinage d'urgence.
- Installer des arrêts en bas d'une côte pour pratiquer le contrôle de la vitesse.
- Lorsque vous roulez en groupe, demander aux participantes de faire les arrêts lorsque vous dites « arrêt » ou encore quand vous faites le signe devant elle.

4. Adapter sa vitesse en fonction du cycliste devant soi

Pour cet objectif, il est d'abord important d'expliquer le **fonctionnement du système de vitesse**. Une démonstration sur un vélo mis à l'envers permet de voir le dérailleur se déplacer et facilite la compréhension.

Exercices :

- Changer les vitesses de son vélo en roulant.
- Monter une petite côte et descendre une petite côte puis freiner.
- Faire une balade en groupe en modifiant régulièrement la vitesse de l'accompagnatrice devant le groupe.

Variantes :

- En équipe de deux, les participantes circulent l'une derrière l'autre en conservant environ un vélo de distance entre chacune. La cycliste devant doit varier sa vitesse (pédaler plus vite ou moins vite). Changer les rôles.
- En groupe, donner le rôle de cheffe de file à chaque participante et l'encourager à changer de vitesses pendant qu'elle roule devant le groupe. Elle doit avertir verbalement ou avec le code gestuel avant un freinage ou changement de direction. La cycliste derrière doit adapter sa vitesse.
- Faire une course de la lenteur à une vitesse élevée puis à une vitesse basse (l'objectif est de se rendre le moins rapidement possible au point d'arrivée).

5. Faire une vérification visuelle derrière l'épaule

Exercices :

- Donner des points de repère aux participantes et leur demander de les regarder en roulant (droite et gauche)
- Se placer à un endroit stratégique du parcours, à l'arrière des participantes, et lever un certain nombre de doigts que la participante doit être capable de dire une fois qu'elle est passée. Il est important de s'exercer à garder une ligne droite pendant l'exercice.

6. Signaler ses intentions

Pour cet objectif, il est d'abord important d'expliquer le code gestuel.

Indiquer la manœuvre que vous allez faire permet aux cyclistes et automobilistes qui vous suivent d'adapter leur conduite à votre cheminement. Un simple geste de votre bras fait bien le travail :



Exercices :

- Lâcher un point d'appui (une fraction de seconde au début, puis quelques secondes) :
 - Pied droit
 - Pied gauche
 - Main droite
 - Main gauche
 - Lever les fesses
- Demander aux participantes de faire le code gestuel en circulant. Cette activité peut se faire en mode 'Jean dit' où l'accompagnatrice dit à voix haute les signaux (gauche, droite, arrêt) ou encore, une pratique libre dans l'espace où elles signalent leur intention avant de tourner.



7. Déroulement des sorties sur la route

**Seules les personnes qui ont complété la formation de 11 heures pour être instructrices Cycliste averti peuvent encadrer les participantes sur la route.

Déroulement type d'une séance sur la route

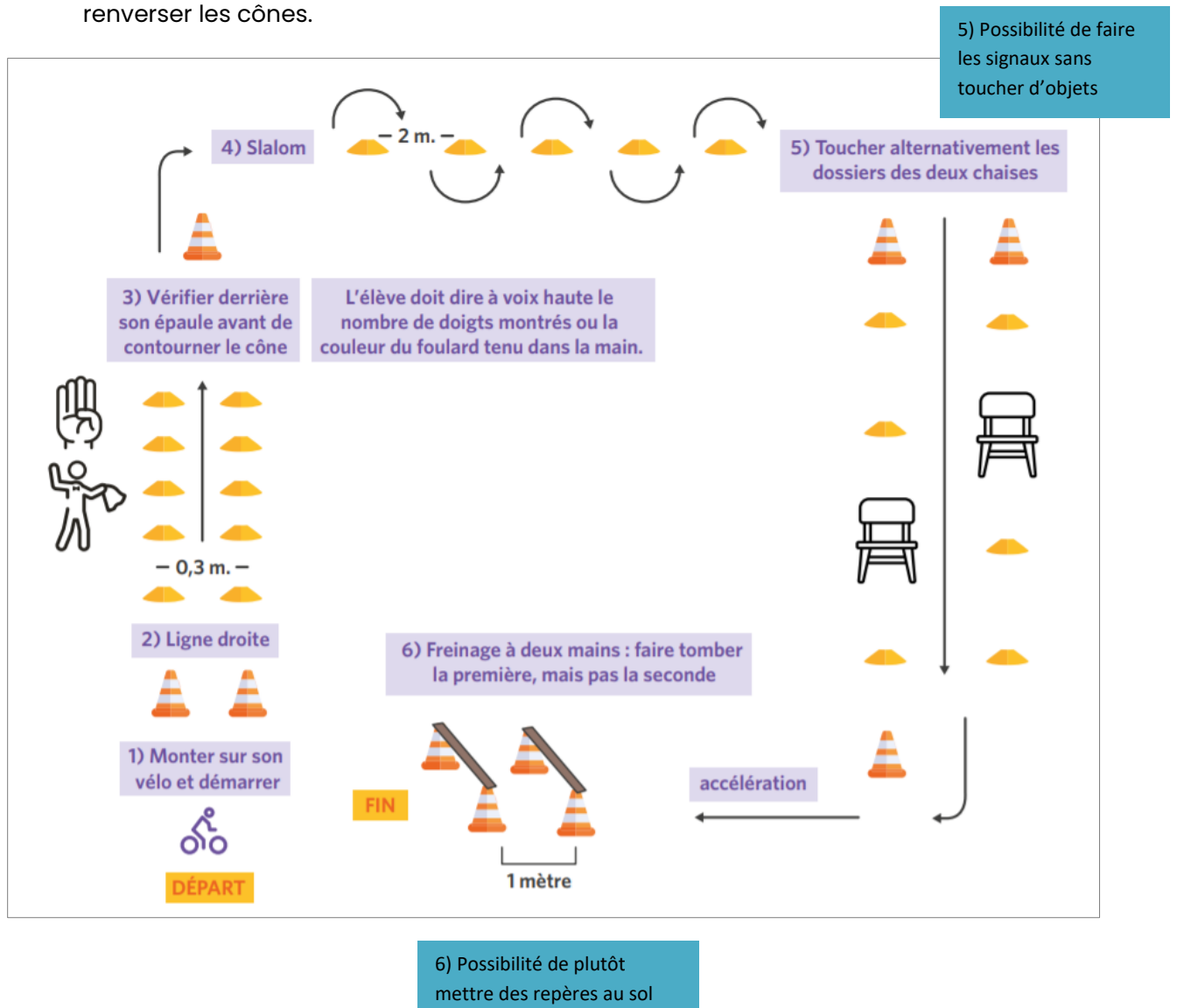
Avant l'arrivée des participantes (30 min)	- Rouler les différentes boucles du trajet - Installer un fanion et un porte-carte sur votre vélo
Accueil (10 min)	Accueil et accompagnement des participantes : - Cocher la liste des présences et faire signer le formulaire d'autorisation si ce n'est pas déjà fait - Choix de vélo et ajustement à leur taille - Ajustement du casque (2-V-1) - Demander aux participantes si elles souhaitent aller sur la route et répondre à leurs questions et inquiétudes
Introduction (5 min)	- Présentation des accompagnatrices - Explication du fonctionnement de la séance.
Activités d'apprentissage (1h40) <i>voir pages suivantes</i>	1- Circuit d'habiletés qui permet d'évaluer le niveau des participantes (15 min) 2- Pratique du train cycliste (10 min) 3- Pratique de l'arrêt parallèle -Formation sardines!- (5 min) 4- Règles de la route et fonctionnement de la sortie (10 min) 5- Expérimentation de la route (30 à 60 min selon le niveau des participantes)
Conclusion (5 min)	- Retour en groupe sur la séance - Présentation des prochaines étapes
Fin de l'activité (5 min)	- Ranger les vélos dans l'espace d'entreposage - Partage de conseils et de rétroactions avec l'équipe

Activités d'apprentissage

L'objectif est que cette sortie soit utile, éducative et agréable et qu'elles se sentent plus en confiance. À tout moment elles peuvent poser des questions, redevenir piétonnes, ne pas être gênées du tout si elles ne se sentent pas à l'aise.

1. Circuit d'habiletés motrices (15 min)

- Les participantes s'exercent à faire le circuit d'habiletés ci-dessous sans toucher ni renverser les cônes.



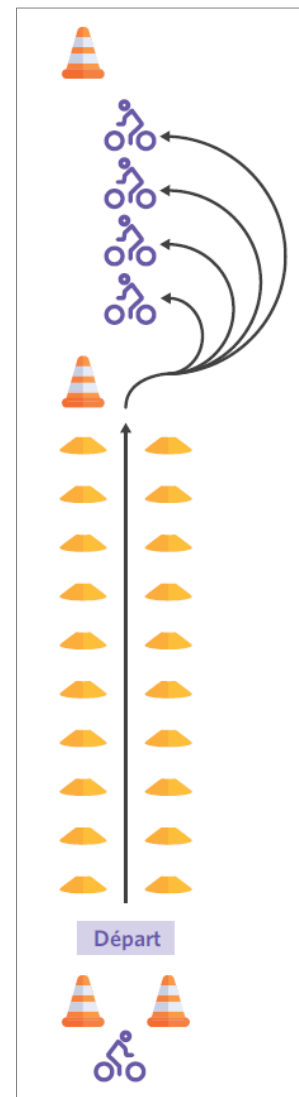
2. Pratique du train cycliste (10 min)

Rouler en groupe dans l'espace en milieu fermé avec une cheffe de file (CF) et une serre fille (SF) pour pratiquer les aspects suivants :

- Signaler ses intentions avec les mains et en disant la directive à voix haute
- S'adapter à la vitesse de la personne devant soi (accélérer et ralentir pour vérifier que le groupe s'adapte bien)
- Faire des arrêts graduels et des arrêts d'urgence

3. Pratiquer l'arrêt parallèle (5 min)

Rouler en groupe puis faire des arrêts parallèles dans un espace de la grandeur d'une place de stationnement. Quelques arrêts en parallèle seront prévus pour fournir des explications.



4. Règles de la route pour cyclistes (10 min)

*Expliquer les principales règles de la route pour les cyclistes. Inclure les notions suivantes :

- Une accompagnatrice à l'avant sera **Cheffe de file** (CF) et celle à l'arrière, **Serre-file** (SF). La SF remontera souvent l'intersection sur la gauche pour sécuriser le passage aux intersections.
- Circuler en file simple, avec environ **1 vélo de distance** entre chaque participante, mais pas plus.
- Conserver une trajectoire droite en tout temps, à environ **1 mètre des autos stationnées** (ne pas zigzaguer entre les autos stationnées).
- Encourager les participantes à être **des porte-voix des messages**.
 - o La CF fera **les signaux** : il faut les retransmettre (ou utiliser la voix) pour que l'information soit transmise jusqu'au dernier cycliste.
 - o Si jamais il y a un problème ou une information venant de l'arrière, les participantes peuvent dire à voix haute **'Attention, j'ai un problème'** (ou autre information), qui sera retransmise au CF.
- Les cyclistes sont des **véhicules à part entière** qui doivent respecter les règles de la route au même titre que les automobilistes, mais avec quelques particularités.
- **Feux, panneaux et marquage à respecter**. Dans l'ordre, selon la présence; signalisation pour cycliste, pour piéton, pour automobiliste. **S'arrêter à un feu rouge, peu importe sa position dans la file**, on s'arrête. Il est donc possible que le groupe se sépare.
- **Passages piétons** : on doit s'arrêter pour laisser passer un piéton. On doit redevenir piéton pour profiter de la priorité pour piétons.
- **Traverser des intersections**
 - o Aux intersections avec des arrêts toutes directions : la CF s'arrête (pied à terre), une fois le groupe uni, **on repart en 'autobus'**. Les cyclistes en 2^e et 3^e position peuvent s'attendre à devoir mettre le pied à terre, mais pour les cyclistes derrière, il se peut qu'ils puissent repartir sans devoir mettre le pied à terre.
 - o Arrêts non prioritaires (arrêt une seule direction) : vérifier des 2 côtés avant de traverser ('l'autobus' est coupé pour laisser la priorité aux autos/vélos qui arrivent et qui n'ont pas d'arrêt).

5. Expérimentation sur la route en groupe (entre 30 et 60 min)

Utiliser le trajet élaboré pour l'activité, vous pouvez le raccourcir selon le niveau des participantes.

8. Curiosités sur l'importance du vélo chez les femmes

*Un merci tout spécial à Priscilla Viola pour son aide dans la rédaction de ce document et pour avoir sélectionné ces curiosités!

Statistiques sur l'utilisation du vélo par les femmes :

- Dans la plupart des grandes villes du monde, les femmes sont sous-représentées en tant que cyclistes. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce fait - les femmes ont généralement plus de responsabilités à la maison / ont la charge des enfants; les femmes sont plus préoccupées par les risques d'accident; les femmes peuvent avoir moins accès aux vélos, etc.).
- Par contre, dans les pays modèles pour les déplacements à vélo, les femmes sont majoritaires où il y a d'équité hommes et femmes: aux Pays-Bas, les femmes représentent + - 51% des cyclistes (varie selon la ville).
- Habituellement, plus il y a de cyclistes, plus il y a des femmes, des enfants et des personnes âgées qui font du vélo.
- À Montréal, ce n'est pas si mal: les femmes représentent 40 à 45% des cyclistes de la ville.
- En 2019, l'Institut COYA a considéré Montréal comme la meilleure ville pour les cyclistes en Amérique du Nord.

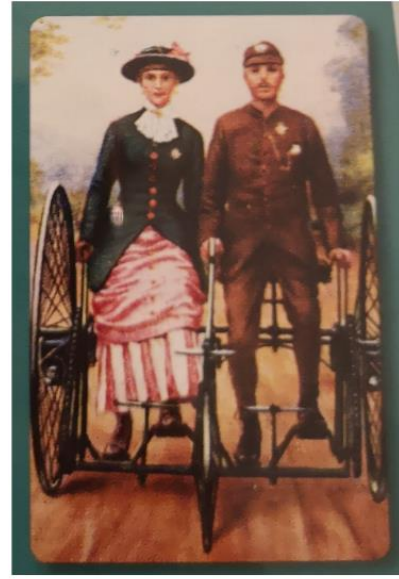
Petit historique de l'utilisation du vélo par les femmes en Amérique du Nord :

- **Karl Von Drais** est considéré comme l'inventeur de la bicyclette (1817).
- Les premiers modèles de vélos pour femmes sont rapidement apparus à partir de 1860, **avec les deux pédales du même côté**. Ces vélos ont été adaptés pour imiter la façon dont les femmes **montaient à cheval**.
- Les femmes étaient aussi des **inventrices** – le premier système de « cadenas » (genre U lock) pour vélos a été **inventé par une femme** en 1890.
- **Drop frame**: 1888 – Vélos avec le cadre abaissé pour s'adapter aux jupes longues et lourdes. C'est le modèle de « **vélo féminin** » à ce jour.
- 1896 – **1 million** de vélos produits aux États-Unis.
- Les gagnants du prix Nobel, **Marie Curie** et son mari, ont célébré leur mariage en 1895 par un voyage à vélo de lune de miel.
- Au début l'utilisation du vélo chez les femmes est **indécente et vulgaire**.
- Certains médecins ont proposé des diagnostics de « **over-bicycling** » et d'autres n'ont pas recommandé que les gens apprennent à faire du vélo avant l'âge de **21 ans**, car le squelette doit être entièrement formé pour une telle activité.
- « Maladies inventées » principalement pour **décourager les femmes de faire du vélo**: Cœur rapide et palpitant (**Bicycle heart**), visage rouge, yeux ouverts et bouche sèche (**Bicycle face**), douleur dans les doigts et les poignets (**Bicycle hands**).
- Femmes en pantalon = interdit. À partir de 1850, de nombreuses femmes ont commencé à porter une robe légèrement plus courte avec un type de pantalon bouffant, qui est devenu connu sous le nom de **Bloomer** après qu'**Amelia Bloomer** soit apparue dans un journal avec le costume.
- 1895 (Brooklyn) – la police accusait une femme de **marcher dans la rue** dans sa tenue de cyclisme (Bloomers). Ce comportement était **inadmissible et interdit**, car il provoquait des **troubles publics**.
- À partir de 1890 les corsets ont **disparu**, les **robes sont devenues plus courtes** et les femmes **ont cessé** de porter de gros sous-vêtements lourds pour donner des formes inhabituelles au corps.
- À partir de 1880 – premières **compétitions** cyclistes avec des femmes. Mais très critiqué et interdit à certains endroits.
- Lorsque l'Université de Cambridge (Angleterre) a décidé d'offrir aux étudiantes l'admission complète, en 1897, **les étudiants** (hommes) **ont protesté** en accrochant une figure de femme sur un vélo.

Source

Wheels of change : How women rode the bicycle to freedom, with a few flat tires along the way – Sue Macy. [Lien pour le livre ICI](#).

VÉLOS POUR LES FEMMES



Source: *Wheels of change : How women rode the bicycle to freedom, with a few flat tires along the way* – Sue Macy.



Lorsque l'Université de Cambridge (Angleterre) a décidé d'offrir aux étudiantes l'admission complète, en 1897, **les étudiants (hommes) ont protesté** en accrochant une figure de femme sur un vélo.

