

# Programme plurihebdomadaire

## Semaine 1: Coordination et premières techniques

### Contrôle du matériel

#### Faire connaissance sur le vélo

- Rituels de salutation sur le vélo: se toucher le pied droit/gauche, se taper dans les mains, petite causette en se tenant par les épaules.

#### Exercices de coordination tous ensemble

- Rouler lentement avec le frein arrière légèrement activé, monter et descendre du vélo, à droite et à gauche, tenir le guidon à une main.

#### Postes techniques

- Rouler dans un couloir avec le frein arrière légèrement activé.
- Rouler lentement ou s'immobiliser sans poser les pieds.
- Monter et descendre du vélo à des endroits précis.
- Parcourir différents types de slalom.

#### Apprendre à freiner et changer les vitesses le long d'un parcours

- Traverser certaines zones avec la plus petite vitesse, d'autres avec la plus grande.

#### Fin de leçon

Exercices ludiques (course des escargots, passe ton chemin avec tâches annexes, etc.).

### Idées de jeu/ressources didactiques

- Listes de contrôle pour l'équipement vélo et l'équipement général (voir point «Ready»)
- Support: [Parcours d'évaluation](#)
- Jeux: [Basics 1-3](#)

## Semaine 2: Connaître le matériel

### Connaissance du matériel

- Instaurer un rituel de contrôle du vélo avant chaque sortie: pression des pneus, état des freins, vis et boulons bien serrés.
- Petit cours de réparation: démonter et remonter la roue avant, changer la chambre à air, tester les freins.

### Introduction ludique

- Tâches annexes à accomplir le long du parcours sans mettre un pied à terre: rouler dans un couloir, s'immobiliser, rouler avec une main sur le guidon, etc.
- Travail avec partenaire pour créer un climat propice à l'apprentissage: rituels de salutation, tope-là (avec les pneus au lieu des poings), causette (s'immobiliser en équilibre et tenir le guidon du camarade), rouler côte à côte (se tenir par l'épaule, tenir le guidon du camarade).

### Exercices techniques et de coordination

- Chacun reçoit du matériel simple (craie, petits cônes, cordes, balles, etc.) et crée son propre poste (slalom, couloir, équilibre à l'arrêt, franchissement d'obstacles, etc.).
- Expliquer et démontrer les postes. Tout le monde effectue l'exercice ensuite. Variante: un participant se tient à chaque poste pour contrôler le déroulement de l'exercice et apporter d'éventuelles corrections. Il remet aussi le matériel en place si nécessaire.

### Idées de jeu/ressources didactiques

- Ressource didactique: [Réparer son vélo](#) (en allemand)
- Jeux: [Basics 1-3](#)

## Notes

## Semaine 3: Parcours vélo (introduction)

### Echauffement

- «Un, deux, trois, soleil!», «Le dernier sur le vélo!», etc.
- Arrêt au stand: s'immobiliser face à la paroi avec la roue avant en appui, garder l'équilibre puis repartir.
- Plus facile: s'arrêter contre la paroi à 45°.
- Plus difficile: à l'arrêt, décoller un pied de la pédale, une main du guidon.

### Parcours technique: introduction

- L'enseignant explique le parcours et réalise une démonstration. Il peut aussi le présenter sous forme de vidéo durant une leçon en classe.
- Mettre en pratique les éléments déjà appris. Identifier ses forces et ses difficultés.
- S'échanger mutuellement des feedback.

### Jeu final

- Football ou unihockey sur le vélo (règle: celui qui pose le pied doit s'éloigner de la balle avant de revenir en jeu).

**Conseil:** Devoirs à domicile: motiver les élèves à exercer différents éléments du parcours.

### Idées de jeu/ressources didactiques

- Jeux: [Basics 1-3](#)
- Support: [Parcours d'évaluation](#)

## Semaine 4: Pumptrack

### Définir un itinéraire jusqu'au pumptrack

- [SuisseMobile](#), [swisstopo](#), [Google Maps](#)

### Exploration du pumptrack

- Regarder, s'émerveiller, comprendre.
- Quels mouvements doit-on réaliser sur le pumptrack?
- Où se situent les zones d'attente?
- Dans quelle sens roule-t-on en principe?
- Quelle ligne choisir?
- Où se trouvent les passages potentiellement dangereux?
- Quel écart doit-on respecter entre les participants?
- Important: toujours garder un doigt sur le frein arrière.

### Echauffement sur place

- Par exemple «Le dernier sur le vélo!». Objectif: forcer l'adversaire à mettre un pied à terre sur un terrain délimité.

### Découvrir le pumptrack

- Effectuer de petits tours avec des mouvements de guidon (un quart de tour de pédale avec une grosse vitesse).
- Donner un coup de pédale si nécessaire.
- Générer l'élan avec les mouvements de pompage des jambes et des mains.

Les participants approfondissent le thème et recherchent des vidéos didactiques sur la technique du pompage).

Consulter et analyser les vidéos sur place. Se filmer mutuellement.

**Conseil:** Diviser la classe en deux pour faciliter l'organisation et limiter les attentes sur la piste. Changer régulièrement les groupes entre pumptrack et atelier annexe afin d'éviter la fatigue et les excès de témérité.

Le feedback vidéo s'avère précieux pour comparer la perception interne du mouvement à la technique observée (perception externe).

### Idées de jeu/ressources didactiques

- Technique: [Pumptrack](#)

## Notes

## Semaine 5: Parcours vélo (répétition)

### Introduction/Echauffement

#### Test technique de conduite sur le parcours

- Niveaux: Basics 1-3, Skills 1-3.
- Notes d'éducation physique le cas échéant.

#### Jeu final

- «Le dernier sur le vélo!» sous forme de tournoi de ligues, système double KO, etc.

### Idées de jeu/ressources didactiques

- Jeux: [Basics 1-3](#)
- Support: [Parcours d'évaluation](#)

## Semaine 6: Olympiade

### Olympiade par équipes avec différents postes

- Six équipes de trois à quatre cyclistes.
- Concours «Arrêt sur place».
- Transport: une planche en bois (grandeur min. A4) est posée sur le sol (glissant). Chaque groupe essaie de la faire avancer avec la roue arrière. Pour cela, les participants roulent dessus et activent le frein arrière au bon moment. Quel groupe transporte la planche le plus loin dans un temps donné?
- Formes de jeu sur le vélo (football/unihockey).

#### Tournoi «Le dernier sur le vélo!»

Un contre un, tournoi des ligues, concours d'équipe.

### Idées de jeu/ressources didactiques

- Jeux: [Basics 1-3](#)

## Notes