

Thème du mois 05/2021: Rouler à vélo

«Le vélo, ça ne s'oublie jamais!» La véracité de ce vieux dicton populaire a depuis été prouvée scientifiquement. Il est donc essentiel que les bases apprises soient correctes. Dans cette optique, Swiss Cycling a mis sur pied une méthodologie logique et ludique. Ce thème du mois présente les onze techniques élémentaires les plus importantes pour pouvoir rouler en toute sécurité dans le trafic. Descriptions précises, vidéos avec arrêts sur image, petits exercices et formes de jeu: tout y est!



Comment dispenser un enseignement de qualité mais néanmoins simple? Swiss Cycling et Pro Velo Suisse ont développé de concert le programme Swiss Cycling Academy. Ce protocole décrit les processus d'apprentissage et fournit aux enseignants et moniteurs de précieux outils didactiques pour les soutenir dans leur tâche. Le programme d'apprentissage se déploie sur cinq niveaux progressifs. Chaque niveau est à son tour subdivisé en trois degrés que les enfants doivent maîtriser avant de passer aux suivants.

Acquérir les compétences de base

Les premiers niveaux sont conçus de manière très ludique, afin de faciliter l'acquisition des compétences de base. Ce thème du mois cible exclusivement le premier, le niveau «Basics». Dans les trois degrés qui le composent, les enfants développent les capacités qui leur permettront de passer aux niveaux «Traffic» et «Skills».

L'enseignement du vélo valorise tout particulièrement trois éléments: rire, apprendre, réaliser une performance. Les enfants doivent prendre du plaisir et de l'assurance grâce à leurs premières réussites. Ces expériences positives les encouragent ainsi à se déplacer à vélo au quotidien.

Livrer les clés du succès

L'objectif de ce thème du mois est de donner des clés aux enseignants et aux moniteurs pour qu'ils puissent concevoir des leçons attrayantes destinées à un groupe d'enfants. Ils apprennent comment s'articulent les contenus fondamentaux, quels exercices s'avèrent les plus adéquats et ils découvrent de précieuses informations relatives à la pratique du vélo. Des vidéos permettent de comprendre aisément les étapes importantes de chacune des onze techniques essentielles du niveau «Basics».

Par ailleurs, Swiss Cycling élabore actuellement un recueil de 200 jeux ciblant les compétences indispensables pour la pratique du vélo et du cyclisme. Les jeux sont répartis selon différents degrés de difficulté et sont à découvrir tout bientôt sur mobilesport.ch.

Thème du mois

[Rouler à vélo](#) (pdf)

Articles

- [Swiss Cycling Academy](#)
- [Contrôle de sécurité](#)

Test

- [Parcours d'évaluation](#)

Pratique

- [Niveau Basics – Apprendre à rouler](#)
- [Basics 1](#)
- [Basics 2](#)
- [Basics 3](#)

Source: Tabea Ulmer (responsable de projet «Cyclisme pour tous», Swiss Cycling), Daniela Keller (experte J+S Cyclisme) et Flurin Dörig (responsable de formation Swiss Cycling Guide)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO