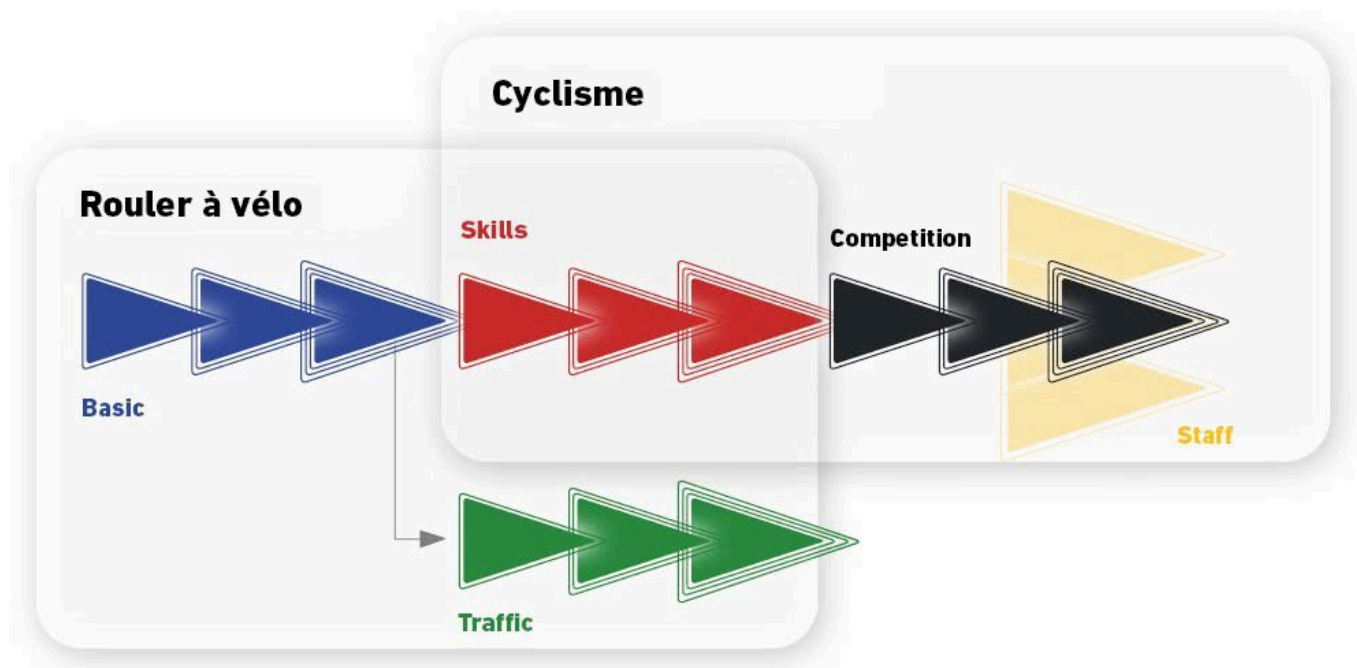


# Rouler à vélo: Swiss Cycling Academy

L'objectif principal de la Swiss Cycling Academy est de proposer un chemin méthodologique standardisé pour l'enseignement de la pratique du vélo et du cyclisme.



La Swiss Cycling Academy est divisée en cinq niveaux qui s'appuient sur une méthodologie logique pour apprendre à faire du vélo. Ces niveaux sont calqués sur le concept FTEM de Swiss Cycling. Le programme, particulièrement les niveaux Basics (F1, F2), Traffic et Skills (F3, T1), correspond au sport pour tous et s'adresse avant tout aux enfants. Le niveau Skills représente la transition ou la connexion entre le sport populaire et la promotion ciblée de la relève. Les deux derniers niveaux sont ainsi consacrés à ladite promotion de la relève, au sport d'élite, et enfin à la formation des moniteurs.

## Cinq niveaux

Le **Niveau Basics** (bleu) se concentre sur l'apprentissage des éléments techniques simples et sur le développement des compétences de base sur le vélo. Ces capacités sont importantes pour se sentir en sécurité dans le trafic.

Le **Niveau Traffic** (vert) vise principalement à inculquer les règles de la circulation et les comportements adéquats en milieu urbain. Un test pratique atteste de la réussite de ce niveau en fin de séquence. Les compétences requises peuvent être acquises durant un cours de conduite proposé par Pro Velo Suisse ou avec le soutien de la police dans le cadre de la préparation au test pour cyclistes.

Au **Niveau Skills** (rouge), les enfants poursuivent le développement de leur technique qui va au-delà de la problématique du trafic. Les compétences requises pour les trois niveaux Basics, Traffic et Skills peuvent s'acquérir sur n'importe quel vélo en état de marche et sur des terrains variés. L'enseignement se veut transversal, sans spécialisation, à trois exceptions près: le BMX, le trial et le cyclisme artistique. Ces disciplines, très particulières, demandent une caractérisation un peu plus précoce, d'où l'importance de proposer une

formation spécifique dès le niveau Skills.

Toutes les autres disciplines de la famille du cyclisme se spécialisent à partir du **Niveau Competition** (noir). A la fin du programme développé au sein de ce module, les pratiquants sont prêts à effectuer leurs premières compétitions.

Le **Niveau Staff** (jaune) présente les possibilités de formation pour les moniteurs et les entraîneurs. Son concept est intéressant à plus d'un titre: il permet notamment aux athlètes de se former, pendant ou après leur carrière, et de garder ainsi un pied dans le monde du cyclisme.

## Compétences des formateurs

Le niveau Staff aborde aussi les compétences définies par Swiss Cycling pour les enseignants et les moniteurs. Six compétences ont été jugées déterminantes pour enseigner et entraîner. Plus le degré de compétences est élevé, plus le formateur est apte à transmettre son savoir.

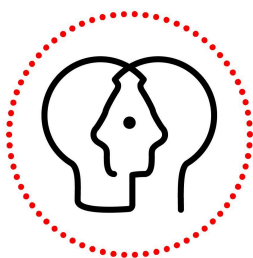
---



La **capacité de réflexion** va de pair avec la soif de connaissance, la faculté d'innover, l'ouverture d'esprit et la recherche de solutions. Ces qualités sont centrales pour dispenser un enseignement approprié.



**L'enthousiasme** va de pair avec l'entrain, la passion pour le sport et la disposition au travail. Ces qualités sont centrales afin d'éveiller la motivation pour le sport et plus globalement l'envie de pratiquer des activités à l'extérieur.



**L'empathie** va de pair avec l'écoute et la capacité de coopération. Ces qualités sont centrales pour favoriser l'entente mutuelle. Des relations privilégiées, plus personnalisées, peuvent se nouer.

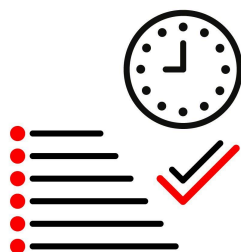


**L'honnêteté** et la **modestie** sont indispensables pour la bonne conduite et la motivation du groupe. Le groupe, au centre des préoccupations, doit être valorisé et chaque individu stimulé de manière

---

optimale.

---



La **conscience professionnelle** va de pair avec la fiabilité, l'efficacité, la capacité d'organisation, la confiance et la paix intérieure. Ces qualités sont importantes pour une planification judicieuse et un bon déroulement des leçons sur le terrain.

---



La **capacité de communication** représente le socle pour la transmission des messages. Cela concerne l'enseignement mais aussi la gestion des rapports avec les parents et/ou les moniteurs et enseignants.

---

## Matériel didactique

La méthodologie adoptée par la Swiss Cycling Academy s'articule donc autour de trois niveaux subdivisés à leur tour en trois degrés progressifs. Chaque degré définit des objectifs d'apprentissage et propose des contenus pédagogiques supplémentaires. La maîtrise des objectifs d'apprentissage permet le passage au degré suivant. La continuité des progrès est ainsi assurée. Les autres contenus ont été conçus comme des compléments et

peuvent être adaptés à chaque niveau.

Plusieurs sous-programmes émanent de la Swiss Cycling Academy. L'un d'entre eux, «[Velopass – Collecte tes insignes!](#)», un produit élaboré par Swiss Cycling et Pro Velo Suisse, s'adresse aux enfants et leur permet de gagner des insignes aux niveaux Basics, Traffic et Skills.

---

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**