

Cahier pratique 63: Roues libres

La fièvre printanière s'est emparée des rouleurs de tout acabit: bikers, patineurs, skateurs envahissent les routes et les places à la recherche de nouvelles sensations. Sensations que vous propose de découvrir ce cahier pratique, riche en idées et défis de tous genres.

Enseigner en plein air à des élèves perchés sur des roues, de surplus, relève parfois de la gageure. Les dangers et les problèmes d'organisation sont plus grands qu'à l'abri des quatre murs de la salle.

Ce n'est cependant pas une raison pour renoncer à sortir dans la nature! Cet environnement est synonyme de nouvelles aventures, de nouvelles expériences.



Afin de réduire les risques de blessures et de se prémunir contre tous soucis de responsabilité, il est nécessaire de fixer au préalable les règles de comportement, de s'équiper correctement et d'opter pour les formes d'organisations adéquates. Tout ce que vous devez savoir – ou presque – sur le roller inline et le vélo de montagne se trouve quelque part dans ce cahier pratique. A vos casques et départ!

Tout est prétexte à jouer

Une bonne technique contribue à une sécurité et un plaisir accrus, que cela soit assis sur une selle d'un vélo de montagne ou chaussé de patins d'inline. Ces éléments de base sont assimilés d'autant plus facilement si le contexte est ludique.

Les pages 2 à 7 présentent un éventail d'exercices et de formes de jeux destinés à apprendre les différentes techniques du roller inline: rouler, freiner, tourner, sauter. Les progrès sont garantis! Roues libres Les pages 8 à 12, consacrées au vélo de montagne, ou VTT, visent à montrer tout ce qu'il est possible de faire sur deux roues.

Et pas besoin de gravir les cols ou de descendre des chemins escarpés. Tous les exercices peuvent se faire sur la place de l'école ou dans un pré environnant. On jettera aussi un petit coup d'oeil en page 13 au BMX, un genre de vélo bien particulier! La dernière double page, enfin, présente une gamme d'engins roulants et d'activités susceptibles d'animer une journée de sport scolaire.

Intemporel et attractif

La présente brochure est une réédition d'un cahier pratique paru en 2004 qui a connu un grand succès, mais qui n'est plus disponible («Roulez jeunesse!»). Les exercices ont été réactualisés et complétés par les mêmes auteurs.

[Cahier pratique 63: Roues libres](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO