

Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement: Leçons et entraînements ponctuels

Comment organiser de manière optimale une activité à vélo de deux heures ou même d'une journée? La réponse dans ce chapitre qui présente diverses approches pour concevoir des séquences courtes et attractives.

Le vélo s'intègre idéalement dans les leçons d'éducation physique, celles en lien avec la nature, l'homme et son environnement ou encore dans le cadre de sorties de clubs «non cyclistes». Les enfants et les adolescents se familiarisent ainsi avec un mode de vie sain et durable. Ils apprennent et améliorent leur technique, ce qui leur confère plus d'assurance sur le vélo et dans le trafic. Un entraînement ponctuel présuppose que les enfants et les adolescents maîtrisent déjà les bases (monter sur le vélo, avancer, pédaler, freiner et descendre du vélo).

Conseils

Il est judicieux d'organiser un atelier de présentation et de réparation du vélo avant la première leçon. Les enfants et les adolescents y emmènent leur engin afin que l'on procède au contrôle. Cela permet de compléter ou de remplacer le matériel manquant ou défectueux.

Liste de contrôle

- Les enfants et les adolescents sont-ils équipés correctement, avec un vélo fonctionnel et un casque adapté (voir point «Ready»)?
- Quelle est la météo prévue le jour de l'excursion?
- Les infrastructures sont-elles réservées (place extérieure, pumptrack, etc.)?
- Le niveau des enfants et des adolescents est-il connu et la planification adaptée à leurs capacités?

Avec ou sur le vélo



Photo: Sam Buchli

Contenus

Participants et moniteurs

Sur une place (espace protégé): un groupe ou une classe.

Conseils

Organiser la première leçon dans un espace libre de tout trafic (cour d'école, pumtrack, etc.). Cela permet de clarifier les règles en vigueur pour une sortie à vélo. Si les participants savent déjà rouler, ils effectuent le parcours d'évaluation pour déterminer leur niveau.

Matériel

Cônes, craies et cordes (pratiques pour tous les exercices)

Idées de jeu / ressources didactiques

Jeux: Changer de vitesse, Course d'escargots, Curling humain
Ressources: Thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo», Velopass – collecte tes insignes!

Clarifier les points clés

Casque obligatoire sur le vélo!

Si l'on se sent mal ou peu assuré → avertir!

Déroulement

Respecter une distance suffisante avec la personne de devant.

Respecter la priorité de droite dans tous les cas.

Adapter sa vitesse, anticiper les freinages.

Premiers exercices (tous ensemble) – installer évent. un parcours

Exercices de freinage

Faire des virages

Rouler en ligne droite

Jeux

Courses d'escargots

Forme de jeu B.I.K.E

Autres exercices

Slaloms plus serrés

Petits parcours sur le terrain (cour d'école, gazon, évent. sable, etc.)

Jeu final

Curling humain

Autour du vélo



Photo: Schtifti Foundation

Contenus

Participants et moniteurs Un enseignant ou moniteur peut dispenser seul une leçon destinée à mieux connaître l'engin à un groupe comptant jusqu'à 20 élèves (classe).

Conseils Inviter éventuellement un mécanicien sur vélo pour une leçon consacrée à la réparation. Avant l'atelier, les participants se familiarisent avec les différentes parties du vélo ainsi qu'avec le matériel usuel de réparation (à l'aide de fiches de travail ou de vrais outils).

Matériel En fonction de la leçon.

Connaître et réparer le vélo

[Equipements obligatoires ou recommandés? \(Velopass – collecte tes insignes!\)](#) (pdf)

[Réparer son vélo \(Veloplus\)](#) (en allemand)

[Connais-tu les outils de réparation et leur fonction? \(mobilesport.ch\)](#) (pdf)

Idées de jeu / ressources didactiques

Trafic et sécurité

[Randonnées à vélo \(BPA\)](#) (pdf)

[Quiz cycliste sur la sécurité \(TCS\)](#)

[Kahoot! Test pour cyclistes \(école+vélo\)](#)

[Contrôle de sécurité \(mobilesport.ch\)](#)

Autres ressources didactiques/idées

[Vidéos didactiques \(veloschuel.ch\)](#) (en allemand)

[Connais-tu les différents types de vélos? \(Velopass – collecte tes insignes!\)](#) (pdf)

Connaître et réparer son vélo

Remplir la fiche de travail «L'équipement d'un vélo».

Enumérer tout ce qui pourrait se casser ou ne plus fonctionner.

Qu'est-ce que je peux réparer et avec quel outil?

Trafic et sécurité

Apprendre les panneaux de signalisation.

Apprendre les règles de circulation.

Déroulement Où ai-je le droit de rouler à vélo?

Quelles sont les règles à suivre quand on roule en groupe?

Quels sont les plus grands défis au milieu du trafic?

Enseignement sur le cyclisme

Remplir la fiche de travail «Les différents types de vélos».

Quelles sont les disciplines du cyclisme? Quelles compétitions existent pour chacune d'entre elles?

Lesquelles font partie du programme olympique?

Source: Tabea Ulmer, Sina Candrian, Kurt Egli, André Gautschi, Ralph Gürber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO