

Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement: Dix raisons en faveur d'une activité à vélo

Que ce soit dans le cadre scolaire, durant un camp, au sein d'un club cycliste ou non, le vélo offre des atouts qu'il serait dommage de négliger. Cette riche thématique permet de dispenser nombre de compétences précieuses pour le futur des enfants et des adolescents. Voici un aperçu qui synthétise dix bonnes raisons d'organiser des activités à vélo.



Grâce à une activité à vélo, les enfants et les adolescents apprennent à

1. développer un mode de vie sain et actif;
2. rester actifs;
3. connaître leur corps (force, mobilité et résistance à l'effort);
4. utiliser un moyen de transport durable;
5. faire face à des défis imprévisibles;
6. agir de manière autonome (ai-je tout le matériel?);
7. évoluer au sein d'un groupe, interagir avec des camarades, se comporter respectueusement et vivre des expériences communes;
8. se déplacer avec respect et assurance (savoir estimer les risques par exemple);
9. rouler dans le trafic en adoptant les bons comportements;
10. éprouver du plaisir en nature.

Moments magiques

Les dix raisons sont listées sur une affiche à imprimer et à placarder sur les murs de sa classe ou à glisser dans une présentation.

[Affiche](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO