

# Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement: Enseigner le vélo

Ce chapitre explore différentes pistes pour intégrer la thématique «vélo» dans les leçons d'éducation physique, les camps sportifs ou les séances d'entraînement. Il développe les bases en lien avec l'enseignement. Les chapitres suivants présentent ensuite quelques exemples pratiques et théoriques faciles à mettre en place.



Foto: Sam Buchli

Proposer des activités à vélo à l'école, au club, en camp ou sur le chemin de l'école requiert une préparation soignée et quelques conditions préalables. La liste ci-dessous énumère les points importants à observer lors de la planification de la leçon ou de l'entraînement.

## Préparation pour les enseignants et les moniteurs

- Lire le thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo», en particulier la partie «Niveau Basics – Apprendre à rouler»).
- Connaître les informations sur la responsabilité et la sécurité et appliquer les mesures essentielles.
- Bien planifier les unités d'enseignement et d'entraînement et les articuler de manière cohérente (du simple au complexe, du connu à l'inconnu):

- Familiariser progressivement les enfants et les adolescents avec le nouveau thème.
- Commencer avec des leçons théoriques pour découvrir le vélo et ses spécificités.
- Poursuivre avec des leçons dans un espace protégé afin de préparer les enfants et les adolescents à rouler sur le terrain et dans le trafic.
- Avant la première sortie sur route, dispenser une leçon théorique avec les règles de la circulation, puis les exercer dans un espace protégé.
- Planifier de petites excursions dans les environs.
- Réaliser les premières excursions sur une journée.
- En guise de cerise sur le gâteau, organiser un camp de vélo.
- Prévoir des alternatives pour les enfants et les adolescents qui ne peuvent/ne veulent pas ou plus participer.

## Prérequis

- Connaître les conditions préalables des enfants et des adolescents (capacités, équipement, etc).
- Tenir compte des recommandations pour la taille des groupes (voir encadré ci-contre).

### Recommandations pour la taille des groupes

- Leçon à l'école dans un espace protégé: un enseignant pour 24 participants.
- Déplacement sur une route/excursion: un moniteur/enseignant principal pour 24 participants et un accompagnant au moins, idéalement deux.
- Entraînement J+S: un moniteur pour 16 participants, mais si possible un deuxième moniteur à partir de huit participants pour des activités sur le terrain.

## Pratique

Outre les mesures générales à adopter ci-dessous, des aspects plus spécifiques sont présentés dans les différents chapitres en lien avec les thèmes respectifs.

- [Leçons et entraînements ponctuels](#)
- [Excursions et projets](#)
- [Leçons et entraînements sur plusieurs jours](#)
- [Leçons et entraînements sur plus de deux semaines](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO