

Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement: Excursions et projets

Le vélo se révèle un compagnon idéal pour une excursion ou une activité d'un jour. Ce chapitre dévoile différents scénarios qui associent le vélo à une sortie en plein air.

Durant la journée, les enfants et les adolescents découvrent les différentes facettes du vélo et ses nombreuses utilisations possibles durant les loisirs et au quotidien. Avant cela, ils doivent déjà savoir rouler (monter sur le vélo, avancer, pédaler, freiner et descendre du vélo). De plus, il serait préférable qu'ils maîtrisent les Basics 2 ou Basics 3.

Conseils

Avant la première activité spécifique, la première excursion ou le premier projet, il est recommandé de consacrer une à deux leçons à la découverte du vélo lui-même ainsi qu'aux règles de circulation (voir «Leçons/entraînements ponctuels»). Dans l'idéal, cette leçon se déroule sur le vélo afin que les enfants et les adolescents puissent mettre directement en pratique les apprentissages. Ils se préparent ainsi aux défis qui les attendent sur les routes. Certains projets se prêtent très bien aussi à la préparation d'une excursion.

Excursions

Certaines mesures préalables s'imposent avant que le groupe quitte l'espace protégé pour rejoindre le terrain et les routes fréquentées. Elles sont garantes du succès de l'entreprise.

Liste de contrôle

- Planifier l'itinéraire (SuisseMobile): choix de l'itinéraire, durée, pauses, exigences physiques et techniques.
- Tenir compte des recommandations pour la taille des groupes (voir encadré ci-dessous).
- 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 enfants et les adolescents connaissent-ils les règles principales et se sentent-ils sûrs sur le vélo?
- Les numéros de téléphone des parents ont-ils été relevés?
- Quelle activité est prévue sur le lieu d'arrivée?
- Les deux trajets sont-ils effectués à vélo ou une partie avec les transports publics?
- Un projet tel que bikecontrol par exemple (entraînement de l'adresse) permet-il de mieux préparer le groupe, ou une leçon suffit-elle pour cela (voir «Projets» ci-après)?

Voyages et excursions avec le vélo

- Le transport des vélos avec titres de transport correspondants est-il organisé? En car ou avec les transports publics? Pensez aux réservations! Transports publics: clarifier la question des bagages.
- Alternative en cas de problème avec un vélo ou un participant qui ne peut/ne veut plus rouler? Conseil: prévoir deux parents motorisés disponibles pour un éventuel dépannage.
- Matériel de rechange, kit de réparation? Ces outils sont-ils vraiment adéquats en cas de besoin? Conseil: organiser un atelier de réparation avant la sortie.

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.

En groupe avec le vélo



Contenus

Participants et 12 participants par enseignant/moniteur.

moniteurs

Conseils Une préparation soignée s'avère précieuse pour les sorties qui suivront. L'expérience acquise au fil des excursions permet de peaufiner les processus.

Matériel Set de réparation

Idées de jeu / ressources didactiques [Thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo»](#)

Déroulement Des jeux avec le vélo peuvent être organisés à l'arrivée. Le vélo peut aussi servir de moyen de transport et céder la place à d'autres activités une fois la destination atteinte.

Projets

Dans le domaine du vélo, les projets aux contenus divers et variés foisonnent. Certains s'appuient les uns sur les autres dans une logique de progression, d'autres s'articulent en fonction d'objectifs prédéfinis. L'avantage des projets: l'engagement en tant que groupe demande relativement peu d'efforts vu que l'organisateur gère une grande partie de l'entreprise.

Liste de contrôle

- Chaque projet se caractérise par des exigences différentes. Il est impératif de clarifier les modalités de participation avant la réservation.
- Choisir un projet qui convient au profil du groupe:
 - [Parcours d'adresse pour les classes d'école \(bikecontrol\)](#)
 - [Toute la classe à vélo! \(Bike2school\)](#)
 - [Cours et ateliers \(Gorilla\)](#) (en allemand)
 - [DÉFI VÉLO](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO