

Cahier pratique 51: A vélo

De moins de moins d'enfants savent rouler à vélo. La cote d'amour de la bicyclette, que cela soit comme moyen de déplacement ou activité de loisirs, ne cesse de s'effriter. Pourquoi, dès lors, ne pas planifier une série de leçons pour que les enfants acquièrent à nouveau les techniques de base?

Le vélo a une signification sociale comparable à celle de la natation: il fait partie intégrante de la vie et en améliore sa qualité. En outre, c'est une activité à laquelle l'on peut s'adonner tout au long de la vie, de l'enfance jusqu'à un âge honorable.

La mobilité croissante et les problèmes sous-jacents sont un sujet qui nous préoccupera de plus en plus dans un proche avenir.



Le vélo est une excellente approche pour favoriser une mobilité douce auprès des enfants et des adolescents. Sans conséquence pour l'environnement. Nous souhaitons, avec ce cahier pratique, susciter à nouveau l'attrait du vélo auprès des jeunes. Cette brochure est le fruit d'une collaboration étroite entre les différents acteurs de la scène suisse de la bicyclette: le bpa – Bureau de prévention des accidents, Pro Velo Suisse et Swiss Cycling.

Avec agilité

Tout au long des chapitres, une attention particulière est accordée aux aspects de la sécurité et à l'acquisition des techniques de base. Des indications fondamentales, auxquelles il s'agit de penser avant de grimper sur un vélo, figurent aux premières pages. Afin de pouvoir rapidement circuler avec agilité, les premiers exercices sont consacrés à la conduite et au freinage.

Les élèves sont ensuite initiés aux nombreuses techniques; ils apprennent ainsi à maîtriser les virages et à surmonter des obstacles. Les parcours proposés, adaptés aux capacités des élèves, sont une combinaison des différentes techniques de conduite.

Dans le trafic

L'ultime partie est dédiée à la pratique du vélo dans le trafic routier. On peut y trouver de nombreux conseils pour des sorties en groupe. Mais ce n'est pas tout: une dimension importante de la sécurité est l'entretien du vélo. Les deux dernières pages contiennent des informations concernant la maintenance et les petites réparations que l'on peut effectuer soi-même.

[Cahier pratique 51: A vélo](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO