

# Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement: Leçons et entraînements sur plus de deux semaines

Ce chapitre explore différentes pistes pour développer la thématique «vélo» dans les leçons et les entraînements sur une période plus étendue.

Il existe de nombreuses idées de projets, de leçons et de réalisations concrètes pour animer des unités d'enseignement sur une période de six semaines et plus. Les fiches de travail et autres ressources didactiques de ce thème du mois (voir [tableau en bas de page](#)) en fournissent des exemples et ne seront pas reprises ici.

---

## Thèmes de travail

Le vélo se révèle un thème de travail fécond dans le cadre d'un projet développé par les adolescents. Pour les plus jeunes, il convient de procéder à quelques adaptations afin de leur proposer des sujets à leur portée.

Développement durable, sport, mobilité active, trafic routier et sécurité, entre autres, fournissent une matière à réflexion en lien direct avec la thématique du vélo. Voici quelques pistes ainsi que des liens relatifs à ces domaines.

### Développement durable

- Pourquoi le vélo est-il un moyen de transport durable?
- Les vélos sont-ils produits de manière durable?
- Quels sont les travaux d'entretien qui permettent de prolonger la durée de vie du vélo?

→ [Idées sur le thème du développement durable \(école+vélo\)](#)

### Sport

- Quelles sont les disciplines du cyclisme et leurs spécificités?
- Lesquelles appartiennent au programme olympique? Depuis quand?

- Quel est le meilleur vélo du monde (imaginaire ou réel)?

→ [Idées sur le thème des disciplines olympiques \(UCI\)](#) (en anglais)

## Mobilité active

- Existe-t-il des lois spécifiques au vélo? Si oui, lesquelles?
- Quelles manifestations en Suisse permettent de mieux connaître le vélo? Quelles sont leurs caractéristiques?
- Quelles organisations et autres associations représentent et renforcent le vélo en Suisse?

→ [Idées sur le thème de la mobilité \(Gorilla\)](#) (en allemand)

## Trafic routier et sécurité

- Quelles règles de circulation prévalent pour les cyclistes?
- Que faut-il pour qu'un vélo soit conforme à la circulation routière? Pourquoi?
- Comment planifier une sortie? A quoi doit-on particulièrement veiller?

→ [Idées sur le thème du trafic routier \(BPA\)](#)

---

## La Suisse, le pays du vélo

Nation du ski par excellence, la Suisse se défend aussi très bien en cyclisme. D'ailleurs, lors des derniers Jeux Olympiques à Tokyo, les sportifs helvétiques ont récolté six médailles: une d'or, deux d'argent et une de bronze en cross country, une d'argent sur route et une de bronze en BMX freestyle.



Photo: Alex Whitehead/SWPix.com

## Contenus

**Participants et moniteurs** Avec un grand groupe et un moniteur, d'autres activités captivantes peuvent être proposées à côté du vélo.

**Conseils** Introduction aux différentes disciplines du cyclisme. Activer les connaissances préalables et présenter brièvement les disciplines afin que tout le monde dispose des mêmes bases.

**Matériel** Smartphone, tablette, ordinateur portable et beamer le cas échéant

**Idées de jeu / ressources didactiques** En groupes, les participants choisissent une discipline ou un sportif qu'ils admirent. Ils préparent une petite présentation pour les autres groupes. En Suisse, les exemples ne manquent pas: de la championne olympique Jolanda Neff au vlogger Sandro Schmid, le choix est vaste.

[Swiss Olympic Team](#)

[Sandro Schmid](#)

[Nikita Ducarroz](#)

[Danny MacAskill](#) et [Fabio Wibmer](#)

### **Activer les connaissances préalables**

**Déroulement** Après quelques informations dispensées par l'enseignant sur les disciplines du cyclisme, les participants sont invités à partager leurs connaissances avec le groupe.

---

### Effectuer le travail de recherche

Les participants choisissent une discipline ou un athlète. Ils effectuent une recherche sur Internet et réalisent une petite synthèse.

### Présenter les travaux

Les participants partagent le résultat de leurs recherches en plénum, au moyen d'un beamer ou simplement sur une affiche. L'objectif est d'offrir un portrait des différentes disciplines et de quelques championnes et champions afin que tout le monde les connaisse.

---

## Pumptrack

Le pumptrack est un circuit fermé constitué de bosses et de courbes. Ces pistes souvent installées au cœur des villes et des villages connaissent un engouement croissant. Les enfants et les adolescents s'y réunissent aussi bien pour rouler que pour observer leurs pairs à l'œuvre.



Photo: Swiss Cycling

---

### Contenus

#### Participants et moniteurs

L'activité, très motivante, convient bien à un grand groupe accompagné d'un enseignant ou d'un moniteur. Selon la grandeur du pumptrack, le groupe peut être divisé en deux: la moitié des cyclistes sur la piste, l'autre moitié occupée à résoudre une tâche à côté du vélo.

---

#### Conseils

De nombreux pumptracks ont essaimé en Suisse. Débutants ou experts: tout le

---

---

monde y trouve son compte. → [Liste des pumptracks en Suisse](#)

---

**Matériel** Papier et crayons, pumptrack (mobile ou asphalté)

---

**Idées de jeu / ressources didactiques** Les participants découvrent l'installation, ils la parcourent librement, l'évaluent, prennent éventuellement des photos et des notes afin de se préparer à un tel projet: comment planifie-t-on un pumptrack? Comment est-il construit? L'étape suivante consiste à élaborer son propre pumptrack en tenant compte des points suivants:

Surface (m<sup>2</sup> ou degré d'inclinaison)  
Courbes et sauts  
Groupe-cible (pour enfants ou professionnels)

Informations pour la planification/construction d'un pumptrack: [Pumptracks \(Office fédéral du sport OFSP\)](#)

---

### **Découvrir le pumptrack et le parcourir**

Les participants inspectent le pumptrack et effectuent plusieurs boucles. Ils relèvent certains aspects, prennent des photos et des notes.

### **Analyser le pumptrack**

Présenter aux participants le cyclisme et ses différentes disciplines. Si certains s'y connaissent déjà, ils sont invités à partager leurs connaissances avec leurs camarades.

### **Déroulement Concevoir un pumptrack**

Les participants réfléchissent aux dimensions du pumptrack, à ses caractéristiques, ses différentes lignes et bosses, aux engins à roues les mieux adaptés, etc.

### **Discuter du pumptrack**

Les participants relèvent les difficultés auxquelles ils ont été confrontés. Quels aspects leur semblent particulièrement difficiles pour la réalisation d'un tel projet? Y a-t-il un pumptrack dans leur village? Si non, ne pourrait-on pas présenter une ébauche ou un projet aux autorités?

---

## **swisstopo/SuisseMobile**

Afin qu'ils puissent se réjouir, les enfants et les adolescents devraient être impliqués le plus tôt possible dans la planification de la sortie et le choix de l'itinéraire.

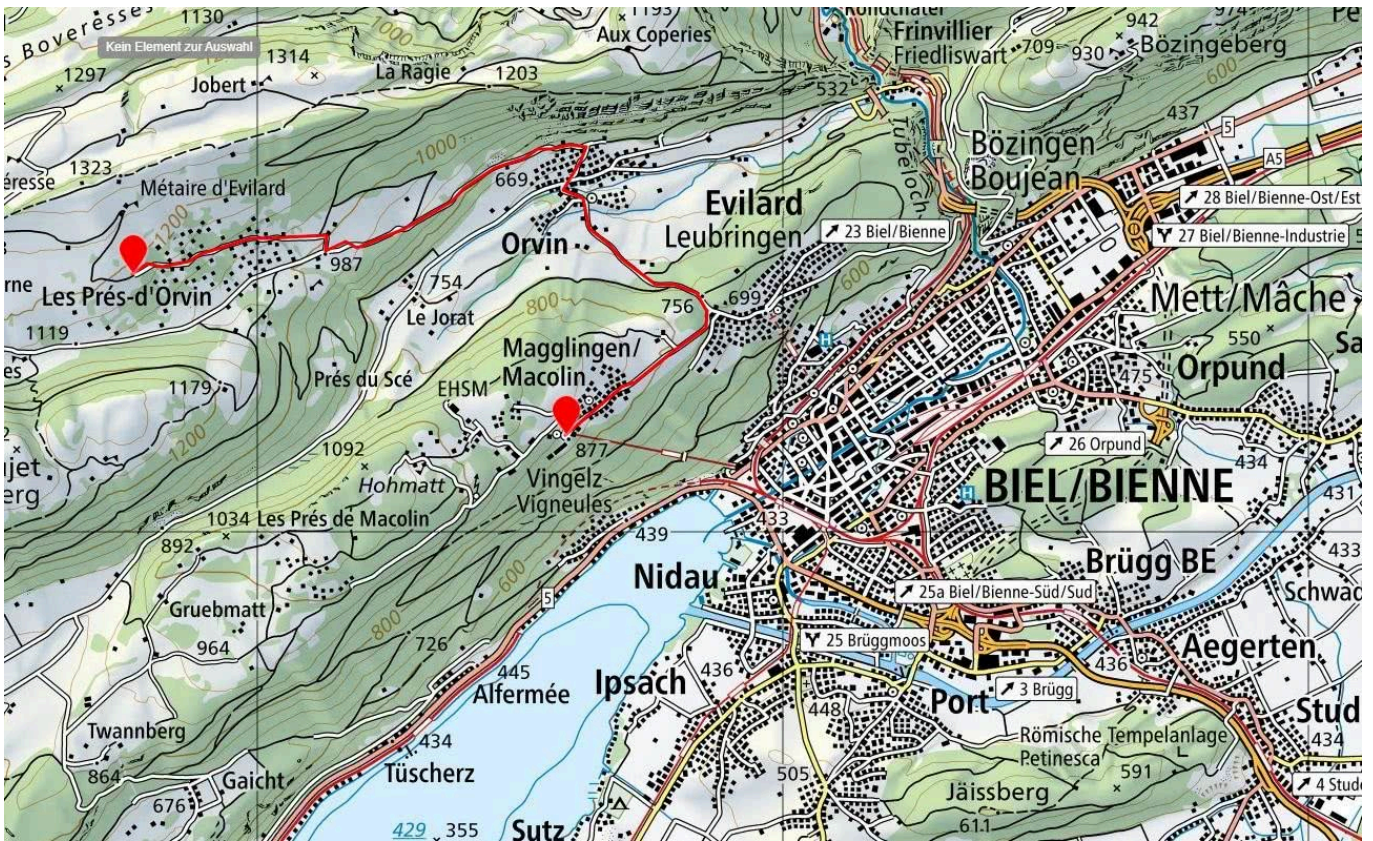


Illustration: swiss topo

## Contenus

### Participants et moniteurs

Un moniteur présente aux participants l'application gratuite [swisstopo](#). On forme ensuite des groupes de cinq à sept participants qui planifient un trajet avec le moniteur.

### Conseils

La page Internet [swisstopo](#) propose diverses cartes et autre matériel, ainsi que des exercices en ligne.

### Matériel

Smartphone, tablette, ordinateur portable

### Idées de jeu / ressources didactiques

Afin de se familiariser avec la lecture des cartes, swisstopo a conçu différents [jeux en ligne](#). Pour le choix des itinéraires, une autre application est à disposition: [SuisseMobile](#).

### Activer les connaissances préalables

Les participants savent-ils lire les cartes? Présenter diverses cartes et modifier les perspectives. Découvrir différents itinéraires de vélo sur les cartes de [SuisseMobile](#).

### Déroulement

#### Effectuer le travail de recherche

Les participants planifient un itinéraire avec le moniteur. Plusieurs éléments doivent être clarifiés: durée du tour, niveau de difficulté, dénivelé, dangers éventuels sur le trajet.

#### Réaliser le tour

Afin de mettre en pratique les connaissances acquises, il est recommandé de

---

tester le tour que l'on a planifié. Durant la sortie, les participants s'arrêtent plusieurs fois pour exercer la lecture de carte.

---

## Leçons et entraînements réguliers

Intégrer le thème «vélo» dans une planification périodique permet aux enfants et aux adolescents de vivre des expériences motrices riches et inédites. Cette activité sur deux roues peut aussi étoffer l'offre du sport scolaire facultatif.

### Motiver grâce aux progrès

Un entraînement régulier de la technique de conduite améliore la maîtrise corporelle, particulièrement l'équilibre, ce qui déploiera des effets positifs à long terme sur la sécurité routière et la prévention des blessures liées aux chutes. Les compétences acquises sur le vélo favorisent les expériences positives et renforcent la confiance en soi. Grâce aux progrès techniques, les enfants et les adolescents seront plus enclins à emprunter le vélo au quotidien.

### Consolider les bases

Un parcours à vélo avec différents postes permet d'acquérir les bases techniques (idée: [Parcours d'évaluation](#)) et de développer les compétences au niveau du matériel, de la réparation et de l'entretien du vélo. Des exercices ludiques favorisent le climat d'apprentissage et avivent la motivation des enfants et des adolescents.

### Assurer les prérequis

Une excursion pour rejoindre un pumptrack situé dans les environs complète idéalement une unité d'enseignement. Les enfants et les adolescents doivent pour cela maîtriser les [Basics 1-3](#). Ces prérequis techniques sont primordiaux, tout comme le choix d'un vélo adapté: pas trop grand pour faciliter la liberté de mouvement et avec une selle que l'on peut abaisser. Autre recommandation: travailler si possible par demi-classes (max. 10 enfants et adolescents sur le parcours).

### Conseils

Pour les leçons ludiques sur le vélo, il est recommandé d'abaisser la selle afin d'augmenter la liberté de mouvement lors des exercices de coordination. Il faut également débarrasser le vélo de tous les accessoires non indispensables à la tâche tels que cadenas ou autres lanières. Le choix d'un sol souple (place en tartan par ex.) pour les exercices limite le risque de blessure en cas de chute.

## Programme plurihebdomadaire



Document à télécharger

[Programme plurihebdomadaire: «Six semaines, deux heures par semaine» \(pdf\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO