

Camps de sport scolaire – Activités: Randonnée à vélo

Une règle de base prévaut: on organise un tour à vélo à la seule condition d'avoir testé soigneusement l'itinéraire. Car savoir lire une carte ne suffit pas!



Général

- Informer la direction de l'école et obtenir son accord.
- Informer les parents.
- Organiser une équipe d'accompagnants (parents, «voiture balai»): env. huit élèves par groupe.
- Etablir la liste des numéros d'urgence et la liste des élèves avec les coordonnées des parents et les éventuelles allergies, etc.
- Rechercher les magasins de location de vélos.
- Imposer le port du casque de vélo.
- Organiser éventuellement un contrôle de sécurité des vélos auprès de [PRO VELO](#) ou un atelier de réparation de vélos de [DEFI VELO](#).
- Améliorer la condition physique des élèves.
- Vérifier le contenu de la pharmacie de secours et la compléter.
- Remettre une liste de contrôle du matériel individuel.
- Etablir le programme définitif et le remettre aux parents.

Choix de l'itinéraire

- Eviter les longs tronçons monotones sans interruption.
- Privilégier les routes de vélo officielles ou les voies peu fréquentées.
- Choisir des itinéraires avec peu de déclivité.
- Prévoir 10-15 kilomètres par heure (avec bagage) ou 15-20 kilomètres par heure (sans

bagage).

- Définir à l'avance les passages dangereux, les points de ravitaillement et de repos, les lieux de visite et les magasins de vélos (réparations) sur le trajet.
- Prévoir des variantes d'itinéraire en fonction du niveau des élèves.

Préparation de l'itinéraire

Les élèves doivent être capables de:

- Photos: compléter la carte avec les photos des endroits clés.
- Trajet en étoile: les groupes partent de différents endroits et se retrouvent tous à l'arrivée de l'étape.
- Rallye: postes avec tâches à résoudre.
- Rallye par équipe sur divers engins roulants: rollers inline, patins à roulettes, pédalo, VTT, planche à roulettes, etc.

Préparation du tour à vélo

- Les élèves doivent être capables de:
 - jeter un coup d'œil en arrière sans dévier;
 - freiner avec efficacité, en fonction de la situation
 - observer attentivement la situation routière; ne pas s'occuper exclusivement de son vélo et de lui-même;
 - s'insérer correctement et sans problème dans le trafic (p. ex. tourne-à-gauche, giratoire)
- Contrôler l'état de marche des vélos: vérifier les freins, le profil et la pression des pneus, ainsi que le dérailleur; vérifier la présence des catadioptres à l'avant et à l'arrière; s'assurer que les roues, les pédales et le guidon sont bien serrés; ajuster la hauteur de la selle.
- Proposer éventuellement un petit cours de réparation (chambre à air par ex.).
- Discuter avec les participants des règles de circulation et du comportement à adopter sur la route quand on se déplace en groupe.
- Se familiariser avec le code de la route au moyen de différents quiz.
- Effectuer un parcours d'adresse avec les jeunes.
- Chaque enfant porte un casque (achat groupé dans le cadre de l'école par exemple) et se munit d'un set de réparation.
- Rouler en petits groupes sous la conduite d'un accompagnant (les élèves les moins à l'aise en tête de file).
- Planifier des pauses avant chaque grande descente! Répéter éventuellement les règles de circulation et demander aux élèves la plus grande concentration.
- Organiser le tour à vélo sous forme de rallye: les groupes gardent leurs distances et se retrouvent à des points de ralliement. Participer aux actions organisées par bike2school, bikecontrol, DEFI VELO ou aux

Plus d'informations

- [biketoschool – Liste de contrôle «Sécurité à vélo»](#) (pdf)
- [BPA – Safety Tool n° 8: Randonnées à vélo](#) (pdf)
- [école+vélo](#)
- [mobilesport.ch – Exercices](#)
- [mobilesport.ch – Thème du mois «A vélo»](#)
- [PRO VELO – Conseils sécurité pour vos randonnées à vélos](#) (pdf)
- [SuisseMobile – La Suisse à vélo](#)

Location de vélos

- www.rentabike.ch
- www.bikesharing.ch
- www.velostation.ch

Source: [Jeunesse+Sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO