

# Thème du mois 04/2022: Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement

Le vélo, ce n'est pas seulement un sport aux multiples facettes. C'est aussi un loisir, un moyen de transport et une source d'idées pour l'éducation physique. Les mises en œuvre y sont variées. Dans le cadre d'une excursion ou d'un projet, d'un entraînement ou d'une leçon ponctuelle, sur plusieurs jours ou semaines, cet engin se profile comme le compagnon idéal à l'école, pour des sorties de club ou encore des camps multisports.



Foto: Jacek Chabraszewski – stock.adobe.com

Saviez-vous que Jeunesse+Sport et la fédération du cyclisme suisse (Swiss Cycling) dispensent actuellement des formations J+S pour neuf sports consacrés à celle que l'on appelle la «petite reine»? Outre le VTT, il y a le cyclisme sur route, le cyclo-cross, le cyclisme sur piste, le BMX, le cyclisme artistique, le cycle-balle, le monocycle et le trial. Swiss Cycling propose en outre le paracyclisme pour les athlètes ayant une déficience. Ces nombreuses déclinaisons sont un des nombreux atouts du vélo lorsqu'il s'agit de le placer au centre d'une activité physique et de le découvrir sous un visage nouveau.

## Partout et toujours différent

Le vélo est aujourd'hui incontournable dans l'optique d'une mobilité durable et d'un mode de vie écologique et actif. Il contribue indiscutablement à la promotion de la santé et du sport. A l'école et dans les clubs sportifs –

cyclistes et non cyclistes –, son interdisciplinarité et ses multiples mises en forme font de lui un partenaire privilégié. Ce thème du mois présente une série d'événements dont le caractère peut être unique ou régulier, sur une courte ou plus longue durée. Tous se placent à l'ombre de la même suite d'objectifs: connaître le vélo, être à l'aise sur celui-ci pour pouvoir rouler en toute sécurité dans le trafic et surtout, éprouver du plaisir en nature.

## En toute sécurité et ludique

Avec des enfants et des adolescents, les enseignants et les moniteurs J+S assument tout naturellement un devoir de garde. Cette responsabilité ne doit en aucun cas les effrayer, encore moins les décourager à organiser une activité à vélo. En se préparant correctement et en adoptant les bons comportements, le succès est au rendez-vous. Dans ce thème du mois figurent de nombreuses listes de contrôle et des conseils pour garantir une mise en œuvre réussie. Et pour que les enfants et les adolescents aient le sourire, les différents modules contiennent des propositions de jeux, tirés notamment du [thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo»](#).

### Formations pour les enseignants et les moniteurs

Pour être en mesure de planifier et structurer judicieusement une offre destinée aux enfants et aux adolescents, il est recommandé de suivre une formation adéquate. Voici un bref éventail des cours qui s'offrent aux enseignants et moniteurs.

#### Cours Education physique / Jeunesse+Sport

- [ASEP – Cours de formation pour les enseignants d'éducation physique](#)
- J+S – [Formation continue 1: Enseigner le VTT à travers les jeux](#)
- 

#### Cours en lien avec le trafic

- [PRO VELO Suisse – Cours de conduite](#)
- [DÉFI VÉLO – Formation continue pour les enseignants](#)

### Thème du mois

[Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement](#) (pdf)

### Articles

- [Dix raisons en faveur d'une activité à vélo](#)
- [Responsabilité et sécurité](#)
- [Enseigner avec le vélo](#)

## Pratique

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

## Projets et initiatives pour les écoles

### Projets et initiatives pour les écoles

- [Velopass - collecte tes insignes!](#)
- [bikecontrol \(Swiss Cycling\)](#)
- [Programme éducatif Gorilla](#) (seulement en allemand actuellement)
- [Bike2school](#)
- [DÉFI VÉLO](#)
- [école+vélo](#)
- [Guide pour une école adaptée au vélo \(école+vélo\)](#)

### Fiches de travail et autres ressources didactiques

#### Connaître et réparer le vélo

- [Equipements obligatoires ou recommandés? \(Velopass - collecte tes insignes!\)](#)(pdf)
- [Réparer son vélo \(Veloplus\)](#)(en allemand)
- [Connais-tu les outils de réparation et leur fonction? \(mobilesport.ch\)](#)(pdf)

#### Trafic et sécurité

- [Randonnées à vélo \(BPA\)](#)(pdf)
- [Quiz cycliste sur la sécurité \(TCS\)](#)
- [Kahoot! Test pour cyclistes \(école+vélo\)](#)
- [Contrôle de sécurité \(mobilesport.ch\)](#)

#### Planification des excursions

- [SuisseMobile](#)
- [swisstopo](#)
- [Google Maps](#)

#### Ressources générales, idées

- [Le vélo en classe \(école+vélo\)](#)
- [Les enfants à vélo: Précautions à prendre \(BPA\)](#)
- [Thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo» \(mobilesport.ch\)](#)
- [Thème du mois 09/2020 «Camps de sport scolaire» \(mobilesport.ch\)](#)
- [Connais-tu les différents types de vélos? \(Velopass – collecte tes insignes!\)\(pdf\)](#)

## Vidéos didactiques

- [Bike Tutorials \(Gorilla\)](#)
- [Rouler à vélo – Basics \(mobilesport.ch\)](#)
- [VTT – Techniques de pilotage \(mobilesport.ch\)](#)
- [Veloparcours \(Veloschuel.ch\)](#)

## Pumptracks

- Location ou prêt auprès de nombreux offices cantonaux de sport

---

Source: Tabea Ulmer, responsable de projet «Cyclisme pour tous» et responsable de formation J+S, Swiss Cycling; Sina Candrian, responsable de projet «Programme éducatif Gorilla», Schtifti Foundation; Kurt Egli, responsable de projet «Cours de conduite», Pro Velo; André Gautschi, responsable «Ecole et famille», BPA; Ralph Gürber, enseignant d'éducation physique et expert J+S Cyclisme



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**