Sur des roues: Sensations sous contrôle

Avec l'arrivée du printemps s'ouvre la saison des activités sportives en plein air, et notamment celles sur roues et roulettes. VTT, inline skating, BMX: l'offre est variée. Un de leurs avantages est leur accessibilité à un large public, à condition de disposer d'une technique correcte.

Enseigner en plein air à des élèves perchés sur des roues, de surplus, relève parfois de la gageure. Les dangers et les problèmes d'organisation sont plus grands qu'à l'abri des quatre murs de la salle. Ce n'est cependant pas une raison pour renoncer à sortir dans la nature! Cet environnement est synonyme de nouvelles aventures, de nouvelles expériences.

Il n'y a pas de limite d'âge pour chausser des patins d'inline.

Afin de réduire les risques de blessures et de se prémunir contre tous soucis de responsabilité, il est nécessaire de fixer au préalable les règles de comportement, de s'équiper correctement et d'opter pour les formes d'organisations adéquates.

Inline skating: un sport pour tous

Il n'y a pas de limite d'âge pour chausser des patins d'inline et les plus jeunes ne doivent pas être obligatoirement accompagnés par un adulte.

Une bonne technique contribue à une sécurité et un plaisir accrus. Divers petits jeux permettent d'acquérir les mouvements de base: rouler, freiner, tourner, sauter. Ceux-ci sont nécessaires avant de s'aventurer sur la voie publique ou sur un sentier.

Qui réussit à freiner à temps et correctement se sentira prêt à effectuer des excursions. **Quelques conseils sur la sécurité, les techniques de freinage et de chute**.

Les plus avancés se régaleront avec des formes de sauts spectaculaires.

Intemporel, sûr et attractif

En avant, en arrière, en courbe, par-dessus des obstacles. Les possibilités foisonnent pour exercer son équilibre sur des roues. La meilleure solution: jouer et jouer encore.

Les longues artères rectilignes ne sont pas légion en Suisse. Mieux vaut donc savoir tourner et virer.Les plus avancés se régaleront avec quelques formes de sauts spectaculaires.

Les jeux conviennent très bien pour stabiliser et consolider les différents éléments appris. Les combinaisons avec d'autres disciplines sont nombrables. L'inline skating est aussi une alternative attrayante aux jeux d'endurance. **Quelques exemples**.

Défi de tous genres

Le vététiste est souvent perçu comme un forcené, dos recourbé sur le guidon, grappillant les derniers mètres qui le séparent du col. Mais le VTT offre aussi plein de petits défis simplement dans la cour d'école.

BMX: un vélo très spécial qui permet de réaliser plein de figures.

Dans la même catégorie, le BMX est un vélo très spécial qui permet de réaliser plein de figures. Mais bon nombre d'exercices peuvent être repris avec des engins traditionnels. Un vrai défi pour les plus avancés.

Comme pour les sports de roulettes, les cyclistes doivent savoir rouler, tourner et freiner mais aussi rester en équilibre. Un grand nombre de sportifs font des sports d'équipes qui leur procure plus de plaisir que les sports individuelles.

Le plein d'idées

Le thème «rouler» se prête parfaitement à une journée de sport et même à un camp d'été. Les idées ne

manquent pas; le tout est de les ordonner et de veiller à une sécurité maximale.

L'emploi d'autres engins tels que le monocycle, la trottinette, la planche à roulettes ou le pédalo garantit des sensations qu'il vaut la peine d'éprouver.

→ Tous les contenus consacrés au thème «Sur des roues»

En accord avec la nature
Les sportifs sur les VTT ou en roller inline affectionnent les petits chemins, à l'écart des grands axes. Ces sentiers sont souvent flanqués d'une interdiction de circuler. En général, la loi sur la circulation met dans le même panier les vélos et les cyclomoteurs. Adieu donc les chemins pédestres ou autres bisses... La pratique montre qu'aujourd'hui les conflits se sont bien atténués entre marcheurs et bikers.
Les enseignants d'éducation physique peuvent apporter leur contribution en prenant à coeur leur rôle de modèles:
1. Roule sur les chemins existants, pour ne pas endommager la nature, et respecte les interdictions de passage.
2. Sois attentif et respecte la priorité. Réduis ta vitesse lorsque tu dépasses ou croises, arrête-toi si nécessaire.
3. Fais attention aux animaux. Si tu vois un animal sur ton chemin, arrête-toi et attends qu'il soit en sécurité. Referme les barrières derrière toi.
4. Ne laisse pas de traces. Ne freine pas avec la roue arrière bloquée. Reprends tous tes déchets après avoir mangé ou bu. Ne laisse rien traîner.
5. Calcule avec l'imprévu. Roule toujours concentré et de manière contrôlée. Adapte ta vitesse aux circonstances.
6. Prends toutes les mesures de sécurité. Teste ton matériel (roues, freins), protège-toi (casque, gants au minimum), ne te surévalue pas. Ne pars pas seul dans des endroits que tu ne connais pas bien et prends un téléphone mobile avec toi.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO