

## Thème du mois 04/2016: 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.

Par conséquent, 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 thème du mois, susciter à nouveau l'attrait du vélo auprès des jeunes.

### D'abord réfléchir, puis s'élancer

Tout au long de cette brochure, 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 ainsi aux premières pages. Une partie essentielle est dédiée à la pratique du vélo dans le trafic routier. On peut y trouver de nombreux conseils pour des sorties en groupe, notamment au sujet du paquetage, de la planification et du comportement sur la route.

Mais ce n'est pas tout: une dimension importante de la sécurité est l'entretien du vélo. Deux pages contiennent des informations concernant la maintenance et les petites réparations que l'on peut effectuer soi-même. Pour de plus grandes travaux, il est en revanche conseillé de s'adresser à un vélociste.

## Avant la route, le préau

L'objectif principal de la partie pratique de ce thème du mois consiste à rapidement circuler avec agilité. Les premiers exercices sont consacrés à la conduite et au freinage, de préférence sur une aire sans trafic. Les élèves sont ensuite initiés aux nombreuses techniques; ils apprennent ainsi à maîtriser les virages et à surmonter des obstacles, afin de pouvoir se sortir sans dommage d'une situation dangereuse.

Les parcours proposés, adaptés aux capacités des élèves, sont une combinaison des différentes techniques de conduite. Ils représentent chacun un niveau de difficulté croissant et servent de proposition pour les enseignants désireux d'exploiter le préau de l'école comme espace d'apprentissage.

### Thème du mois

- [A vélo](#) (pdf)

### Articles

- [Pédaler en toute sécurité](#)
- [En révision](#)

### Exercices

- [Rouler et freiner](#)
- [Réagir](#)
- [Relever des défis](#)
- [Parcours](#)

---

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**