

Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement: Responsabilité et sécurité

Ce chapitre examine le devoir de garde des enseignants et des moniteurs en charge d'un groupe et aborde ainsi les questions de responsabilité. Afin de garantir la sécurité du groupe, il est essentiel de considérer différents aspects tels que l'équipement, la préparation et les exercices proprements dits.



Devoir de garde

Dans les crèches, écoles, écoles à horaire continu, groupes de jeu, clubs ou écoles de vélo, les enseignants et les moniteurs ont un devoir de garde envers les enfants et les adolescents qui leur sont confiés. Ils sont notamment responsables de leur intégrité physique et psychique et doivent prendre toutes les mesures pour les protéger. Dans la mesure du possible, ils veillent en outre à ce que les enfants et les adolescents ne causent pas eux-mêmes des dommages. En respectant au mieux leur devoir de garde et en adoptant les mesures adéquates pour prévenir les accidents, les enseignants et les moniteurs contribuent à minimiser les risques.

Une préparation soignée

Les enseignants et les moniteurs remplissent notamment leur devoir de garde s'ils:

- planifient l'activité avec soin et prévoyance;
- interrompent l'activité en fonction des circonstances;
- surveillent attentivement les enfants et les adolescents;
- respectent les règlements et directives de leurs supérieurs ainsi que les règles de déontologie.

Enseignantes et enseignants

- [Devoir de garde – Responsabilité des enseignants \(BPA\)](#)

Monitrices et moniteurs J+S

- [Règles de comportement dans la formation de base et continue \(J+S\)](#)(pdf)
- [Prévention des accidents \(J+S\)](#)(pdf)
- [Prévention des accidents en VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route \(J+S\)](#)(pdf)
- [Liste de contrôle VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route – Sorties \(J+S\)](#)(pdf)

Ready – Equipement

Un équipement complet et adapté est gage de plaisir, que ce soit lors des exercices dans la cour d'école ou à l'occasion d'une excursion.

Dispositions légales pour le matériel et l'équipement de vélo



Illustration 1: Equipement de vélo

- Eclairage pour le crépuscule et la nuit, ou phares amovibles et fonctionnels à l'avant et à l'arrière.
- Freins arrière et avant: vérifier le réglage et l'efficacité. Les patins de frein ne doivent jamais toucher le pneu!
- Deux catadioptres: blanc à l'avant, rouge à l'arrière.
- Catadioptres à l'avant et à l'arrière des pédales. Exceptions: pédales de course, de sécurité, etc.
- Pneus: profil encore visible.



Illustration 2: Hauteur de la selle



Illustration 3: Réglages des freins

Recommandations pratiques supplémentaires

- Sonnette en état de fonctionner.
- Hauteur de la selle (voir ill. 2): poser le talon sur la pédale au point le plus bas. La jambe doit être légèrement fléchie.
- Pression des pneus: la pression maximale est indiquée sur le pneu.
- Réglage précis des vitesses (dérouilleurs avant et arrière).
- Réglage des freins (voir ill. 3): on doit pouvoir les activer avec un ou deux doigts pour assurer la tenue du guidon.

Équipement pour un tour à vélo

- Porter un casque muni du label EN 1078. Seul un casque bien ajusté offre une protection efficace: il ne doit ni bouger ni trop serrer. Une largeur de deux doigts sépare le bord antérieur du casque de la racine du nez. Déjà avant de serrer la jugulaire, le casque ne doit pas glisser d'avant en arrière. La jugulaire, bien ajustée, est placée sous le menton. Le triangle en plastique ou la boucle se trouvent sous le pavillon de l'oreille. → **Casque de vélo - Les têtes intelligentes se protègent (BPA)**
- Porter des lunettes (de soleil) pour protéger les yeux de la poussière, des insectes, etc. et pour mieux voir dans des conditions changeantes.
- Porter des habits clairs afin d'être plus visible pour les autres usagers de la route.
- Se protéger contre la pluie: vestes ou gilets imperméables, de couleurs claires ou voyantes, avec des bandes réfléchissantes.
- Porter des gants de vélo - des gants classiques conviennent très bien - qui recouvrent les doigts pour protéger les mains en cas de chute.
- Ne rien laisser pendre qui pourrait s'enrouler dans les rayons.
- Par groupe (se mettre d'accord au préalable): une trousse d'outillage (clés Allen à six plans) et matériel de rechange (chambres à air, clé de pneu, set de réparation, boyaux de rechange, pompe, etc.).

Documents à télécharger

- [Liste de contrôle VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route – Matériel/équipement outdoor \(J+S\)](#) (pdf)
- [Fiche de travail «Equipements obligatoires ou recommandés?» \(Velopass – collectes insignes!\)](#) (pdf)

Steady – Exercices dans un espace protégé

Avant de se lancer sur la route, les enfants et les adolescents effectuent des exercices préparatoires dans un espace protégé. La place de l'école, le terrain de sport ou même la forêt se prêtent très bien à l'installation d'un parcours d'agilité. Les enfants et les adolescents améliorent ainsi de manière ludique leurs compétences sur le vélo et leurs capacités à évoluer dans le trafic.

Pratique

- [Exercices à vélo \(BPA\)](#) (pdf)
- [Autres exercices et activités](#)

Go – En route avec prudence

Se rendre avec sa classe à la piscine ou au musée, découvrir la région à vélo ou passer quelques jours en camp: des moments inoubliables pour les enfants et les adolescents. Pour cela, il est essentiel de définir ensemble des règles de comportement – sous forme de «charte de classe» par exemple – pour les excursions à vélo.

Important: Les petits concours du type «qui est le plus rapide?» ou «qui arrive le premier à tel endroit?» sont à bannir dans la circulation. L'attention ne se porte alors plus sur la route mais sur le défi à réaliser.

Recommandations pour les enseignants et les moniteurs

- Tenir compte des recommandations pour la taille des groupes:
 - Leçon à l'école dans un espace protégé: un enseignant pour 24 participants.
 - Déplacement sur une route/excursion: un moniteur/enseignant principal pour 24 participants et un accompagnant au moins, idéalement deux.
 - Entraînement J+S: un moniteur pour 16 participants, mais si possible un deuxième moniteur à partir de huit participants pour des activités sur le terrain.
- Définir l'itinéraire, reconnaître et analyser les tronçons problématiques (éviter les routes à gros trafic).
- Discuter et s'accorder sur les règles de comportement à respecter durant le tour.
- Rouler si possible en tête de colonne.
- Choisir une constellation qui tient compte des caractéristiques du groupe.
- Placer les moins expérimentés juste derrière les enseignants/moniteurs.
- Placer un enseignant/moniteur un milieu d'un groupe, un autre à la fin.
- Se munir d'une trousse à outils (clés Allen à six plans) et de matériel de rechange (chambre

- à air, clé de pneu, set de réparation, boyau de rechange, pompe, etc.).
- Garder sur soi la liste des enfants et des adolescents avec les coordonnées des parents, les allergies, les numéros d'urgence, etc.
- Charger complètement son téléphone portable (emmener éventuellement une batterie externe).
- Emporter une [pharmacie de poche complète](#) (pdf).
- Identifier et indiquer à l'avance les points de rencontre et de repos les plus propices.
- Faire régulièrement des pauses (boire suffisamment!).
- Tenir compte de la durée de la lumière du jour.
- Observer la météo en permanence et adapter l'excursion si nécessaire.

Règles de comportement pour les enfants et les adolescents pendant l'excursion

- Se préoccuper des camarades qui roulent derrière soi: attendre si certains prennent du retard.
- Maintenir un écart de 150 mètres avec le groupe précédent.
- Rouler toujours en colonne (exceptions: pistes cyclables et circuits avec signalisation spéciale) et respecter un écart minimal correspondant à deux vélos avec le cycliste précédent. Règle générale: plus on roule vite, plus l'écart augmente entre les cyclistes.
- A partir de dix cyclistes, il est permis de rouler à deux côte à côte. Selon la situation, adopter cette option afin d'éviter une colonne trop étirée.
- Tenir compte des dangers à la descente et éviter de couper les virages.
- Définir un signal commun en cas de problème ou de panne: bouche à oreille, signes, téléphone (ne pas téléphoner en roulant!).
- Signaler clairement avec la main les changements de direction, les freinages, etc.
- Eviter tous les types de concours durant l'excursion.
- Garder les deux mains sur le guidon.
- Rouler de manière attentive et prudente (sans musique!).

Bon à savoir

- [Code de conduite pour et envers les cyclistes \(Office fédéral des routes OFROU\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO