

Rouler à vélo: Contrôle de sécurité

Il existe plusieurs documents didactiques de qualité relatifs à la sécurité. Dans ce chapitre figure un bref descriptif avec les liens correspondants. Le point central: avant le début de chaque leçon, il est indispensable de contrôler les vélos et l'équipement du groupe ou de la classe.



Photo: Sam Buchli ©

Vérifier que le casque est bien fixé ou encore tester les freins relèvent des gestes de base incontournables. Voici un éclairage sur trois points de sécurité fondamentaux avant de commencer la leçon.

Le bon casque

En cas de chute, le casque permet d'éviter des blessures potentiellement graves.

- Le casque devrait répondre à la norme EN 1078 (ou à un autre label de qualité).
- Après un grand choc, il faut remplacer le casque (les microfissures sont souvent invisibles à l'œil nu). On peut aussi se référer aux indications du fabricant.
- Seul un casque bien ajusté offre une protection efficace: il ne doit ni flotter ni exercer de pression désagréable. Le bord du casque se trouve idéalement deux doigts au-dessus de la racine du nez. Même si la sangle de fixation n'est pas fermée, le casque ne devrait pas glisser de l'avant vers l'arrière.

→ [Conseils du bpa](#)

Vélo et équipement

Les enfants peuvent, par exemple, effectuer un contrôle mutuel de leur vélo. Le mieux est de le faire par deux: un enfant enfourche son vélo et serre les freins, son camarade saisit le guidon puis essaie de pousser et tirer le vélo. Si les freins sont bien réglés, le vélo ne devrait pas bouger.

- Plusieurs points sont à vérifier lors du contrôle du vélo: le fonctionnement des freins, le gonflage des pneus (la pression optimale est indiquée sur le côté du pneu) et les réglages de base (selle, taille). Il est recommandé de se munir d'une pompe.
- Avec les vélos d'enfants, les leviers de frein sont parfois trop éloignés de la poignée. Il est cependant possible de les ajuster avec une petite manette. Cela évite à l'enfant de changer de prise pour aller «chercher» le frein.
- Le moniteur ou l'enseignant contrôle également l'équipement des enfants afin de minimiser le risque de blessure. Eviter les pantalons larges, les sacs autres que les sacs à dos, les porte-clés avec de longs cordons. De plus, il est conseillé de porter de petites bandes réfléchissantes sur les vêtements.

Tous ces éléments doivent être vérifiés par les moniteurs et les enseignants.

→ [Liste de contrôle: matériel et équipement personnel](#) (pdf)

Rouler dans le trafic

Partager l'espace avec les autres usagers de la route représente un défi auquel les enfants sont préparés grâce au niveau Traffic. Les trois difficultés majeures liées à la circulation routière sont:

- Bien évaluer le comportement des autres usagers.
- Rester attentif même en groupe.
- Se rendre visible et donner des signaux clairs.

→ [Cours de vélo de Pro Velo Suisse](#)

Sécurité à vélo

→ [Prévention des accidents](#) (pdf)

Faire du vélo à l'école

Un grand nombre de sites Internet propose des idées pour l'enseignement du vélo ainsi que des offres spécialement destinées à l'école:

- [Ecole et vélo](#)
- [Défi Vélo](#)
- [Bike2school](#)
- [bikecontrol – Leçons à l'école](#)
- [Leçons pour apprendre en s'amusant](#)
- [Max Trax – Location d'un parcours pédagogique et ludique](#)
- [Sac de matériel pour l'enseignement à commander](#) (courriel)

- Location de pumptracks:
 - [Taketrail](#)
 - [Flying Metal](#)
 - Certains offices cantonaux du sport louent des pumptracks pour les écoles.

Le bpa, centre de compétences pour la prévention des accidents, fournit de nombreux documents didactiques:

- [Les enfants à vélo – Précautions à prendre](#)

Source: Tabea Ulmer (responsable de projet «Cyclisme pour tous», Swiss Cycling), Daniela Keller (experte J+S Cyclisme) et Flurin Dörig (responsable de formation Swiss Cycling Guide)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO