

# Catalogue de critères «Swiss Cycling Academy 4 Kids»

Il existe deux types de critères différents:

**Durée/nombre** Exemple: faire du surplace 10s, sautiller sur place 10x

**Exécution du mouvement** Exemple: Regard correct au-dessus de l'épaule et signal clair du bras

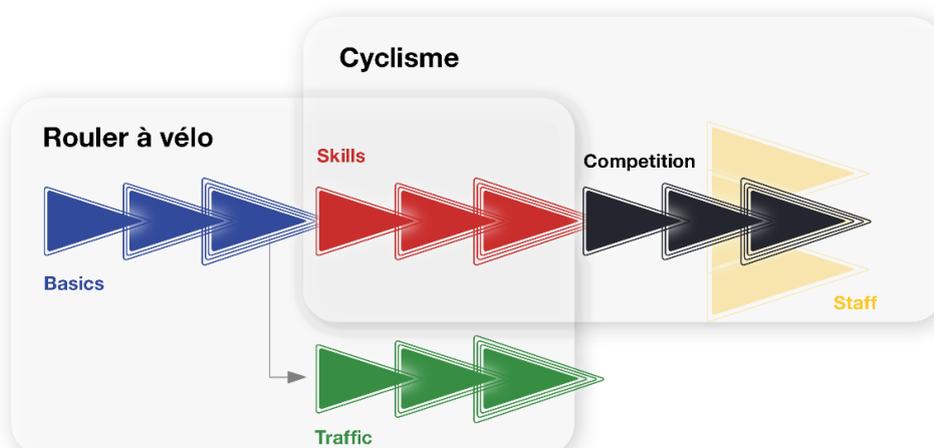
Chaque objectif d'apprentissage rapporte entre 1 et 5 points; l'enfant reçoit l'insigne s'il obtient au min. 3 points. Les autres contenus d'apprentissage doivent également faire partie des leçons. Ils sont en partie complémentaires ou préparatoires au niveau suivant. Les autres contenus d'apprentissage ont été réduits dans ce document. Tu les trouveras dans le Velopass de tes enfants et adolescents. Tu peux également consulter les différentes formes d'entraînement sur "[Pratiquer, jouer, faire du vélo](#)".

## Généralité importante :

- Les niveaux *Basics*, *Traffic* et *Skills* sont en principe réalisables avec tous les types de vélos à pédales.
- Le niveau *Mountainbike* doit être réalisé avec un VTT, il est important d'utiliser des **pédales plates et PAS des pédales à clips**.
- Le niveau *Route* doit être réalisé avec un vélo de course.
- L'activité physique, le jeu et le plaisir figurent TOUJOURS au premier plan et les mouvements devraient eux aussi être appris de manière ludique.
- Les mouvements doivent être appris de manière correcte, ce qui signifie qu'il faut prêter attention à la qualité.
- Le principe suivant s'applique: plus les participant-e-s sont confiant-e-s sur le vélo, mieux c'est; il vaut mieux aller un peu plus lentement, mais que tout le monde arrive finalement à l'objectif. Il ne faut pas simplement «dérouler» les objectifs d'apprentissage. Il s'agit d'apprendre à faire du vélo.
- Les critères sont des références indicatives sur le degré de maîtrise du mouvement par l'enfant. Dans le cas d'un parcours d'évaluation par exemple, un enfant doit être capable de le réaliser trois fois sans faire d'erreur pour atteindre un objectif.

## Informations importantes sur «Swiss Cycling Academy 4 Kids» et le travail avec le Velopass:

- Le Velopass est destiné aux participant-e-s. Toutefois, le/la moniteur/trice est libre de garder les carnets en sa possession ou de les remettre aux participant-e-s. Si l'enfant emporte le carnet, il est responsable de l'avoir avec lui pendant les cours.



- Niveaux:
  - Basics, Traffic et Skills sont inclus dans la «Swiss Cycling Academy 4 Kids» et le Velopass.
  - Les «Swiss Cycling Academies 4 Kids» enseignent UNIQUEMENT les niveaux Basics, Skills, Mountainbike et Route et ne délivrent que les insignes de ces niveaux. Les exceptions sont les clubs de Swiss Cycling qui réalisent des tests de circulation. Le niveau Traffic est enseigné exclusivement par Pro Velo.
  - Traffic 3 est le test de circulation.
  
- Remise de l'insigne (autocollant):
  - Remise pour Basics, Skills, Mountainbike et Route! Pour Traffic, les organisations de Swiss Cycling ne délivrent pas des insignes.
  - Les objectifs d'apprentissage sont obligatoires et les autres contenus d'apprentissage sont facultatifs.
  - Si tous les objectifs d'apprentissage d'un degré de difficulté sont atteints, l'enfant reçoit un insigne. Les insignes sont collectés à l'endroit prévu dans le carnet.
  - Si tous les degrés de difficulté dans un niveau sont atteints, il y a en plus un insigne pour le casque ou le vélo.
  - Dans le Velopass, à la fin de chaque niveau, il y a un champ clair où une signature ou autre de la SCA4K peut être apposée.
  - Les autocollants ne peuvent être remis qu'aux participant-e-s du propre cours/examen.
  - Les autocollants sont remis gratuitement.
  - Si un enfant commence directement au niveau Skills 2 dans son propre cours, il peut recevoir tous les insignes des degrés de difficulté inférieurs, à l'exception des niveaux Traffic 1-3.
  
- Vérification des objectifs d'apprentissage:
  - Les compétences peuvent être vérifiées en continu et cochées individuellement sur la feuille de contrôle des progrès (téléchargements Swiss Cycling Academy). Ou alors elles sont contrôlées à intervalles réguliers au moyen d'un parcours d'évaluation (téléchargements Swiss Cycling Academy) sous la forme d'un examen. Cette décision revient au moniteur ou à la monitrice en charge.
  - Si, par exemple, au début d'un cours/formation, le/la participant-e a déjà atteint le degré de difficulté Skills 1 et que les compétences du niveau Basics sont manifestement maîtrisées, le/la participant-e reçoit tous les autocollants précédents. Cette vérification des compétences est garantie par le test d'évaluation au début du cours.

Tous les objectifs d'apprentissage, y compris des idées pour les formes d'entraînement, sont disponibles sur la plateforme "[Pratiquer, jouer, faire du vélo](#)".

Nous ne mettons plus de liens vers toutes les vidéos de mouvements, etc. Vous trouverez toutes les techniques et plus encore sous: [Techniques \(ueben-spielen-velofahren.ch\)](http://ueben-spielen-velofahren.ch)



MAIN PARTNER

**ÖKK**

PARTNER

**ROSSO**  
SPORTSWEAR

EVIDEN

CO-PARTNER

**TUDOR**

**BMC**

## Catalogue de critères Basics

Basics 1	
Objectif d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Monter sur ton vélo	La montée doit pouvoir être exécutée trois fois de manière correcte et sûre.
Avancer/pédaler sur ton vélo	Le démarrage/pédalage doit pouvoir être exécuté trois fois de manière correcte et sûre.
Utiliser les freins avant et arrière de ton vélo	Le frein avant et le frein arrière peuvent être utilisés. On peut freiner sur une ligne uniquement avec le frein avant, avec le frein arrière ou en utilisant les deux simultanément.
Descendre de ton vélo	La descente doit pouvoir être exécutée trois fois de manière correcte et sûre.
Pousser ton vélo de différentes manières	Le vélo peut être poussé de différentes manières (par la selle, par le guidon, à gauche et à droite).
Basics 2	
Objectif d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Démarrer debout sur ton vélo et pédaler	La conduite et le pédalage en position debout doivent pouvoir être exécutés correctement et en toute sécurité trois fois.
Rouler droit avec ton vélo	La conduite en ligne droite en position debout/assise doit pouvoir être exécutée correctement et en toute sécurité trois fois.
Effectuer un slalom	Le slalom doit pouvoir être effectué trois fois correctement et en toute sécurité.
Utiliser le changement de vitesse de ton vélo sur un terrain facile	Sur un circuit, il est possible de changer correctement de vitesse, selon les indications. Aussi lors d'une petite sortie, les vitesses sont utilisées pour varier les rapports.
Basics 3	
Objectifs d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Rouler droit tout en faisant un signe clair de la main	Le signe du bras clair dans la conduite droite doit pouvoir être exécuté trois fois de manière correcte et sûre des deux côtés. Cela signifie qu'au moins trois essais doivent être effectués correctement avec la main gauche et la main droite.
Rouler droit tout en regardant par-dessus l'épaule et en reconnaissant les signes derrière soi	Le regard au-dessus de l'épaule pour reconnaître le signe doit pouvoir être exécuté trois fois de manière correcte et sûre des deux côtés.
Freiner d'une seule main	Le freinage à une main doit pouvoir être exécuté trois fois de manière correcte et sûre des deux côtés.
Franchir des obstacles à vélo	Les obstacles doivent pouvoir être franchis trois fois de manière correcte et sûre.



MAIN PARTNER

**ÖKK**

PARTNER



EVIDEN

CO-PARTNER




 Sportstrasse 44  
 2540 Grenchen  
 swiss-cycling.ch

## Catalogue de critères Skills

Skills 1	
Objectifs d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Effectuer différents virages dans le terrain	Dans le terrain, différents virages peuvent être pris sur différents types de surfaces : sur du gravier, sur sol forestier, sur gazon et sur un sentier simple.
Garder l'équilibre sur ton vélo dans différentes situations, en position debout et assise.	Rouler pendant au moins 10 secondes lentement et de manière contrôlée, sans poser les pieds au sol – tout en effectuant au moins une fois un passage sûr et sans écarts entre la position assise et la position debout.
Pédaler en danseuse	Rouler en position debout et déplacer le guidon latéralement d'un côté à l'autre.
Lever la roue avant en tirant sur le guidon	La roue avant doit être levée 3x à environ 5cm du sol.
Skills 2	
Objectifs d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Rouler rapidement à travers un slalom (en angulant ton vélo)	Le slalom rapide doit pouvoir être exécuté trois fois de manière correcte et sûre.
Rouler tout droit sans les mains	La conduite droite sans les mains doit pouvoir être exécutée trois fois de manière correcte et sûre.
Lever la roue arrière	La roue arrière doit être soulevée trois fois à env. 5 cm. au-dessus du sol.
Faire du surplace pendant 10 secondes	Durant les 10 secondes, les pieds ne peuvent pas toucher le sol.
Skills 3	
Objectifs d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Soulever la roue avant avec une impulsion de pédalage	La levée de la roue avant avec une impulsion de pédalage (pedal kick) doit pouvoir être exécutée correctement et en toute sécurité trois fois. L'obstacle doit avoir une hauteur d'environ 5 cm.
Soulever successivement la roue avant et la roue arrière	La roue avant et la roue arrière doivent être soulevées l'une après l'autre d'environ 5 cm du sol trois fois de suite.
Sautiller trois fois sur place	Les sautilllements doivent pouvoir être exécutés trois fois de manière correcte et sûre.
Monter et descendre du vélo sur le parcours et porter le vélo	La montée et descente du vélo en le soulevant doit pouvoir être exécutée trois fois de manière correcte et sûre.
Faire un « stoppie »	Le stoppie doit pouvoir être exécuté trois fois de manière correcte et sûre. La roue arrière doit être soulevée à env. 5 cm. au-dessus du sol.



MAIN PARTNER

**ÖKK**

PARTNER

**ROSSO**  
OF SWITZERLAND
**EVIDEN**

CO-PARTNER

**TUDOR**
**BMC**

 Sportstrasse 44  
 2540 Grenchen  
 swiss-cycling.ch

## Catalogue de critères Mountainbike

Mountainbike 1	
Objectifs d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Faire un bunny-hop	Le Bunny-hop doit pouvoir être exécuté trois fois de manière correcte et sûre. L'obstacle doit mesurer env. 5 cm. de haut.
Faire du surplace pendant 30 secondes	Pendant ces 30 secondes, les pieds ne doivent pas être posés au sol et le vélo doit bouger le moins possible.
Sautiller sur place pendant 10 secondes d'affilée.	Les sautilllements doivent durer 10 secondes sans pause et être exécuté de manière correcte et sûre.
Déplacer la roue arrière en pivotant sur la roue avant	La roue arrière est déplacée d'environ 10-15 cm. à trois reprises à gauche et à droite.
Descendre différentes marches	Différentes marches de différentes hauteurs (> 30cm) peuvent être descendues. Progression du plus simple au plus difficile.
Mountainbike 2	
Objectifs d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Rouler à reculons avec ton vélo	Il faut rouler trois fois un mètre en arrière.
Sauter des petits drops en toute sécurité et atterrir de manière contrôlée.	Un petit drop doit pouvoir être sauté trois fois correctement et en toute sécurité. Progression du simple au difficile.
Sauter des petites tables	La table doit pouvoir être sautée trois fois correctement et en toute sécurité. Progression du simple au difficile.
Monter différentes marches	Quatre marches doivent être montées. Les marches peuvent être espacées et différentes les unes des autres. L'objectif d'apprentissage est atteint lorsque différentes marches peuvent être montées.
Réaliser une sortie de secours vers l'arrière.	La sortie de secours doit être effectuée correctement et en toute sécurité deux fois avec le pied droit et deux fois avec le pied gauche.
Mountainbike 3	
Objectifs d'apprentissage	Critères pour l'atteinte de l'objectif d'apprentissage
Rouler sur 20m en Wheelie	Il s'agit de parcourir 20 mètres en Wheelie.
Enrouler une bosse	Trois bosses doivent être enroulées correctement et en toute sécurité.
Sautiller en bougeant dans toutes les directions	Le sautilllement doit être effectué correctement et en toute sécurité dans différentes directions pendant 10 secondes sans pause.
Prendre un virage serré en décalant la roue arrière	Sur un trail, il est possible d'effectuer des virages serrés. Les virages doivent être suffisamment serrés pour ne pas pouvoir être franchis en roulant complètement. Attention à ne pas s'entraîner sur un terrain en pente.
Utiliser des bunny-hops dans le terrain	Le bunny-hop doit pouvoir être utilisé de manière fluide dans le terrain.



MAIN PARTNER

**ÖKK**

PARTNER

**ROSSO**  
OF SWITZERLAND
**EVIDEN**

CO-PARTNER

**TUDOR**
**BMC**

 Sportstrasse 44  
 2540 Grenchen  
 swiss-cycling.ch