



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Cyclisme

Auteur ou groupe d'auteurs

Roland Richner, chef de discipline J+S Cyclisme

Karin Laupsien, experte J+S Cyclisme

Conditions cadres

Age 5-10 (rouler-courir-jouer), 7-10 (combinaison)

Taille du groupe 6-10 enfants; à partir de 7 ans: 6-15 enfants

Environnement du cours Place de sport en dur, salle de sport, terrain, piste d'athlétisme, piste de BMX, indoor

Aspects de sécurité Voir ci-dessous les 10 astuces au sujet de l'équipement et la sécurité

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Découvrir la bicyclette	Vivre plusieurs expériences coordinatives	Rouler à vélo	Simple
2	Diriger l'engin	Utiliser les freins et en connaître leur application	Rouler à vélo	Simple
3	Freiner – Diriger l'engin	Mettre l'accent sur la différenciation, l'orientation et la confiance en soi	Rouler à vélo	Simple
4	Dextérité, mobilité, obstacles	Vivres différentes formes de jeu sur le VTT / vélo	Rouler à vélo	Difficile
5	En VTT dans le terrain I	Premières expériences sur différents terrains	Leçons 1-4	Difficile
6	En VTT dans le terrain II	Premières expériences sur différents terrains	Leçons 1-5	Difficile
7	En VTT dans le terrain III	Jouer avec les formes du terrain	Leçons 1-6	Difficile
8	Dextérité et sang-froid	Améliorer la coordination	Rouler à vélo	Difficile
9	Exercices pour rouler avec plus de sûreté au milieu du trafic routier	Mieux maîtriser son vélo / VTT	Rouler à vélo	Difficile
10	Wheeling & Bunny Hop	Apprendre les bases du «wheeling» et du «bunny hop»	Leçons 1-9	Difficile

10 astuces au sujet de l'équipement et de la sécurité

1	Les têtes intelligentes se protègent!	Lors de la pratique du cyclisme ainsi que dans le trafic routier, porte toujours un casque. N'oublie pas de régler les jugulaires.
2	Lunettes, gants, parka!	Protège tes yeux de la saleté, des insectes et du vent (courant d'air); tes mains en cas de chute (éraflures) et ton corps des refroidissements lors des descentes.
3	Matériel de réserve!	Emporte une pompe, une chambre à air de rechange et du petit matériel de réparation
4	Régler sa selle!	Règle la hauteur de la selle de telle sorte que la jambe soit légèrement fléchie lorsque le talon touche la pédale dans sa position la plus basse.
5	Contrôler la pression des pneus!	Gonfle tes pneus (3-4 bar) afin que les petites pierres et les aspérités ne puissent pas endommager les jantes.
6	Freiner!	Contrôle le bon fonctionnement des freins, notamment la position et l'épaisseur des patins (garniture des freins à disque). Pour les jeunes enfants, contrôle la position de la poignée de frein (max. longueur des doigts).
7	Changer les vitesses!	Contrôle le dérailleur et le changeur de vitesses. La chaîne ne doit pas dérailler, également lors d'un mauvais changement de vitesse.
8	Roues et axes!	Contrôle si l'axe de la roue repose correctement sur le cadre. Le moyeu doit être fermé.
9	Guidon!	Contrôle le point d'attache du guidon.
10	Lumières!	Roule avec les phares allumés lorsqu'il fait nuit ou lorsque la luminosité baisse. Contrôle régulièrement l'éclairage.



Règles de comportement

1	Nous protégeons et préservons la nature.
2	Nous n'utilisons que des sentiers existants et nous évitons de traverser des pâturages, des forêts et des alpages.
3	Nous transportons nos déchets et nous les éliminons en les triant.
4	Nous cédon toujours la priorité aux piétons et aux promeneurs.
5	Dans les passages étroits, nous descendons du vélo afin de laisser passer les piétons. Dans les passages larges, nous roulons au pas lorsque nous dépassons ou/et croisons quelqu'un.
6	Nous saluons! Cela permet d'éviter des conflits.
7	Notre vitesse est adaptée à chacun de nos déplacements et nous pouvons toujours nous arrêter sur une distance visible.
8	Nous portons toujours un casque.
9	Nous roulons avec les phares allumés – devant et derrière – de nuit, dans la pénombre ou en cas de brouillard.
10	Nous transportons exceptionnellement le VTT dans les transports publics de montagne (offres spéciales de transport).

Règles de jeu

- Transmettre le contenu d'apprentissage sous forme de jeux. Travailler le plus possible avec des métaphores.
- Introduire des formes de concours et des formes de tests (tests moteurs Cyclisme).
- Privilégier les mouvements complexes et les différentes manières de rouler. L'orientation comme l'élément clé de la technique de déplacement des sports à deux roues.
- Privilégier la multiplicité des expériences dans le cyclisme. Ne pas limiter son enseignement à une seule discipline sportive à deux roues.

Matériel

Matériel de salles de sport, vieilles chambres à air, bûches de bois, bouteilles d'eau (gourdes). Le concept technique de déplacement sur deux roues de Swiss Cycling suffit amplement (multitudes d'idées de jeu et de variantes de gymkhana).

Trucs et astuces

La notion de temps des leçons suivantes est à prendre avec précaution. Vous pouvez vous y tenir lorsque le groupe d'enfants et le moniteur sont bien organisés et qu'ils ont quelques expériences avec la technique de déplacement sur deux roues. Les leçons suivantes sont donc plutôt un recueil d'exercices.