



# J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 1

## Découvrir la bicyclette

### Auteur

Roland Richner, chef de discipline J+S Cyclisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5-10 ans  
Taille du groupe 6-8 enfants, un moniteur, un aide moniteur conseillé. A partir de 10 enfants, se faire accompagner par deux moniteurs.  
Env. du cours Place en dur  
Aspects de sécurité Pas de trafic, pas de piétons (voir également Document de base)

### Objectifs/But d'apprentissage

Vivres différentes expériences coordinatives sur le vélo / VTT, apprendre à connaître le vélo / VTT, diriger et utiliser les freins.

Différenciation, orientation, mettre l'accent sur la confiance

Apprendre des formes de jeu sur le vélo / VTT

### Indications

Le mouvement individuel favorise les sensations lors qu'on roule, dirige et freine sur un vélo / VTT. Les moyens didactiques doivent en premier lieu privilégier la sécurité. Les données d'exercice et l'organisation doivent être claires, afin d'éviter les collisions et les chutes (par ex: toujours deux doigts sur les freins).

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Echauffement</b> Les enfants forment un cercle sur la place en dur et roule dans un sens. Le moniteur roule dans le sens contraire sur un cercle intérieur. Les exercices suivants sont démontrés. Dès que le cercle s'est mis en route, les exercices commencent: <ul style="list-style-type: none"><li>• Réaliser un virage à 360° serré (à gauche, puis à droite). Essayer de faire un virage 360° de plus en plus serré.</li><li>• Réaliser un «8» en tournant le guidon au maximum; plus on roule lentement, plus la courbe sera serrée.</li><li>• Mettre une main dans le dos, changer ensuite de main sans poser le pied. Si cela fonctionne, réaliser un virage à 360° à une main.</li><li>• A faible vitesse, passer une jambe par-dessus la selle et faire de la trottinette sur une pédale (à droite et à gauche).</li></ul>	Tout le groupe ensemble	
5'	<b>Je te salue!</b> Rouler librement sur la place. A chaque rencontre, se taper dans les mains pour se saluer. <ul style="list-style-type: none"><li>• Avec les deux mains</li><li>• Qui arrive à saluer tout le monde en premier?</li><li>• Qui ne pose jamais le pied?</li></ul>		



## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>L'homme et son chien</b> A est l'homme, B est le chien et imite son maître: <ul style="list-style-type: none"><li>• A est à droite, B est à gauche</li><li>• A est devant, B est derrière</li><li>• A dit où B doit se trouver: devant, derrière, à droite, à gauche, 2m à droite, etc.</li></ul>	Par deux	
10'	<b>Guidage aveugle</b> <i>Confiance, courage, capacité d'orientation.</i> Un enfant a les yeux bandés (yeux fermés) et roule sur la place en dur. Un camarade à pied le guide avec la voix. <ul style="list-style-type: none"><li>• Est-ce que j'arrive à dire où je me trouve à la fin de l'exercice? Pendant l'exercice?</li></ul>		
5'	<b>Pour la vie</b> <i>Notion d'équilibre, confiance en soi et en l'autre</i> S'attacher l'avant-bras et l'épaule avec une corde. Essayer de rouler ensemble sur une ligne droite. <ul style="list-style-type: none"><li>• Des deux côtés</li><li>• Plus grande distance entre eux. Chacun a besoin du partenaire pour éviter de tomber!</li></ul>		
5'	<b>Bras dessus, bras dessous</b> <i>Notion d'équilibre, confiance en soi et en l'autre</i> Poser un bras sur les épaules de son partenaire et essayer par exemple de rouler en «8». Astuce: un ou deux doigts restent toujours sur les freins. <ul style="list-style-type: none"><li>• Des deux côtés</li></ul>		
5'	<b>Comme un roc</b> <i>Coopération</i> Rouler lentement l'un à côté de l'autre, s'arrêter et s'appuyer sur l'épaule de son coéquipier. <ul style="list-style-type: none"><li>• Quelle paire parvient – sans poser le pied – à repartir?</li><li>• Qui y arrive des deux côtés?</li><li>• Arrive-t-on à rouler ensemble en faisant la chenille?</li></ul>		
10'	<b>Test de conduite I</b> <i>Différenciation, force</i> Qui arrive le plus loin possible avec un demi-tour de pédalier? <ul style="list-style-type: none"><li>• Départ avec le pied gauche sur la pédale positionnée «12 heures» et avec le pied droit sur le sol</li><li>• Idem mais l'inverse</li><li>• Départ l'un à côté de l'autre, par deux ou en groupe</li><li>• S'échanger les vélos</li></ul>		
10'	<b>Test de conduite II</b> <i>Différenciation, force</i> Qui arrive le plus loin avec un tour de pédalier ou avec une course d'élan de 2m? <ul style="list-style-type: none"><li>• Départ l'un à côté de l'autre à l'arrêt</li></ul>		

## PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10	<b>Le chasseur en trottinette</b> <i>Equilibre, fun</i> Selon la grandeur du groupe, désigner un ou plusieurs chasseurs et les distinguer par un repère visuel (par ex: sautoir). Les chasseurs peuvent rouler normalement, alors que les lapins ne se déplacent qu'en mode «trottinette». Les lapins qui se font attraper (= touchés) deviennent chasseurs!		Sautoirs