



## J+S-Kids: Introduction au cyclisme – Leçon 9

# Avec sûreté dans le trafic routier

### Auteur

Karin Laupsien, experte J+S Cyclisme

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 8-10 ans  
Taille du groupe 10-25 enfants, classe d'école  
Env. du cours Place en dur  
Aspects de sécurité Pas de circulation, pas de piétons, loin de la route principale

### Objectifs/But d'apprentissage

Mieux maîtriser son vélo / VTT: rouler, freiner et diriger.  
Etre capable de rouler à une main.  
Etre capable de d'obliquer à droite et à gauche.

### Indications

Une bonne maîtrise de son vélo est indispensable pour le déplacement dans le trafic routier.  
Les données d'exercice et l'organisation doivent être claires, afin d'éviter les collisions et les chutes.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Rodage</b> Se déplacer librement dans un terrain délimité, sans toucher les vélos des autres participants. Plus difficile: Diminuer le terrain petit à petit.		Event. cônes de marquage
5'	Même exercice mais avec une seule main sur le guidon. Au signal: Main gauche/droite. Plus difficile: Diminuer le terrain petit à petit		Event. cônes de marquage

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-15'	<b>Rouler par deux</b> Rouler sur une distance délimitée, par équipe de deux; par ex réaliser un tour de la place avec plusieurs tâches. Après chaque tour, donner une nouvelle tâche: <ul style="list-style-type: none"><li>• En se tenant par la main</li><li>• Mains sur l'épaule du partenaire</li><li>• Toucher/tenir le guidon du partenaire (ne pas freiner!)</li><li>• Se déplacer épaule contre épaule</li><li>• Idem mais sous forme de compétition (si besoin: utiliser une ligne sur le sol)</li><li>• Qui roule le plus lentement? Accomplir une distance délimitée le plus lentement possible.</li></ul>	Former les paires de manière à ce que les partenaires soient plus ou moins de la même taille. Si la nombre d'enfants est impair, changer de partenaire pour chaque exercice.	Event. cônes de marquage



10'	<b>Freiner</b> Petite introduction sur la technique de freinage. Ne pas seulement utiliser le frein avant, et surtout pas trop fort, à cause des risques d'accidents. Pas de traces de freinage sur le sol. <ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux: Rouler l'un derrière l'autre sur la place en dur. Le premier freine gentiment, celui de derrière essaye de réagir.</li> <li>Par quatre: Trois devant, un derrière. Lorsque le dernier crie «stop!», les trois autres freinent. Qui réagit le plus rapidement?</li> <li>Tous ensemble sur une ligne: Rouler normalement et au signal «stop!», repérer la personne la plus rapide au freinage.</li> </ul>	Equipes de deux  Equipes de quatre (deux équipes de deux ensemble)  Tout le groupe	
3'	<b>Flirter comme les grands</b> Roule par deux l'un derrière l'autre ou côte à côte, et se regarder/se faire des signes comme des amoureux.	Par deux	
3'	<b>Rouler avec une main et regarder derrière</b> En cercle sur la place, rouler de manière à pouvoir regarder derrière.	Seul	
2'	<b>Obliquer à droite</b> Au signal, obliquer à droite, par ex. en rectangle sur la place (un tour par la droite).	Seul	Lignes sur le sol
10'	<b>Obliquer à gauche</b> Obliquer à droite: explications et démonstration. Regarder derrière – mains en évidence – se déplacer vers le centre – avancer – obliquer. <ul style="list-style-type: none"> <li>Chacun son tour, s'entraîner à obliquer à gauche. Le moniteur corrige et conseille.</li> <li>Event. mettre en place cet exercice sur des routes à très faible trafic.</li> </ul> Pour plus d'informations et de matériel, s'adresser à un poste de police.	Seul	Lignes sur le sol ou cônes de marquage  Veste réfléchissante pour plus de sécurité

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Foot-vélo</b> Deux groupes, pas de gardien de but. La balle peut être contrôlée avec le vélo ou le pied. Pas de collision (faute!). Un pied reste toujours sur la pédale. Celui qui marque le plus de but a gagné.	Deux groupes	Buts de football ou cônes Sautoirs pour les équipes