

A vélo

mobile
cahier pratique

51

OFSPPO & ASEP



De moins de moins d'enfants savent rouler à vélo. La cote d'amour de la bicyclette, que cela soit comme moyen de déplacement ou activité de loisirs, ne cesse de s'effriter. Pourquoi, dès lors, ne pas planifier une série de leçons pour que les enfants acquièrent à nouveau les techniques de base?

Auteurs: Sandra Hayoz, Marianne Fässler, Christoph Müller
Traduction: Raphael Donzel
Photos: Daniel Käsermann, Swiss Cycling, Keystone (p. 12), Pro Velo Suisse
Dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

Le vélo a une signification sociale comparable à celle de la natation: il fait partie intégrante de la vie et en améliore sa qualité. En outre, c'est une activité à laquelle l'on peut s'adonner tout au long de la vie, de l'enfance jusqu'à un âge honorable.

La mobilité croissante et les problèmes sous-jacents sont un sujet qui nous préoccupera de plus en plus dans un proche avenir. Le vélo est une excellente approche pour favoriser une mobilité douce auprès des enfants et des adolescents. Sans conséquence pour l'environnement. Nous souhaitons, avec ce cahier pratique, susciter à nouveau l'attrait du vélo auprès des jeunes. Cette brochure est le fruit d'une collaboration étroite entre les différents acteurs de la scène suisse de la bicyclette: le bpa – Bureau de prévention des accidents, Pro Velo Suisse et Swiss Cycling.

Avec agilité

Tout au long des chapitres, une attention particulière est accordée aux aspects de la sécurité et à l'acquisition des techniques de base. Des indications fondamentales, auxquelles il s'agit de penser avant de grimper sur un vélo, figurent aux premières pages. Afin de pouvoir rapidement circuler avec agilité, les premiers exercices sont consacrés à la conduite et au freinage.

Les élèves sont ensuite initiés aux nombreuses techniques; ils apprennent ainsi à maîtriser les virages et à surmonter des obstacles. Les parcours proposés, adaptés aux capacités des élèves, sont une combinaison des différentes techniques de conduite.

Dans le trafic

L'ultime partie est dédiée à la pratique du vélo dans le trafic routier. On peut y trouver de nombreux conseils pour des sorties en groupe. Mais ce n'est pas tout: une dimension importante de la sécurité est l'entretien du vélo. Les deux dernières pages contiennent des informations concernant la maintenance et les petites réparations que l'on peut effectuer soi-même. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3,50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

OFSPPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



D'abord réfléchir, puis s'élaner

Les enfants enfourchent moins souvent leur vélo qu'il y a dix ans. Ils doivent à nouveau découvrir les joies de sa pratique et les différentes formes de jeu possibles sur deux roues.

Un principe est invariablement de mise: d'abord réfléchir, puis s'élaner. La pratique du vélo débute en effet dans la tête. Les enfants doivent se préparer aux tâches complexes à exécuter avant de se mettre en selle.

Corps et esprit à l'unisson

Rouler à vélo est une affaire d'équilibre dans les domaines mental et de la coordination: maintenir une position stable en dépit d'une surface de contact réduite; conserver une distance correcte par rapport aux autres usagers de la route; garder une ligne de conduite sûre; adapter sa vitesse; choisir une route sans danger; maîtriser les bifurcations et le freinage; avoir le bon timing.

Bien équipé sur la route

Rouler à vélo est aussi une aventure qui commence sur et sous la tête avec le port d'un équipement judicieux: un casque de vélo adapté, des lunettes de soleil, des gants et des habits clairs.

Et il y a la bicyclette avec tous ses attributs essentiels:

- Eclairage non clignotant, blanc à l'avant, rouge à l'arrière, visible à une distance de 100 m de nuit
- Catadioptrés, blanc à l'avant, rouge à l'arrière, d'une surface minimale de 10 cm² et visibles à une distance de 100 m
- Pneus avec chambre à air en bon état (tissus non visibles dans le caoutchouc du pneu)
- Freins à l'avant et à l'arrière
- Réflecteurs oranges sur les pédales (des deux côtés), d'une surface minimale de 5 cm²; excepté pour les pédales de course et les pédales de sécurité
- Dispositif antivol (cadenas)
- Sonnette (sauf pour les bicyclettes de moins de 11 kg)
- Vignette pour vélo

Ces directives valent également pour les vélos tout terrain (VTT) engagés sur la voie publique. ■



Minimiser les risques

Avant que les enfants ne grimpent sur leur vélo, il est judicieux de s'intéresser aux facteurs de risques et aux différentes mesures permettant d'améliorer la sécurité.

Les facteurs de risques avec un potentiel de blessures sont (voir «Dossier de sécurité Trafic cycliste», bpa, 2005):

- Distraction (jeux sur la route)
- Connaissances lacunaires du trafic
- Vitesse excessive
- Non respect des règles
- Visibilité insuffisante (également de jour)
- Casque manquant ou mal fixé
- Capacités motrices réduites
- Conduite dangereuse

En ville ou en campagne, il est impératif de rester attentif, d'adapter sa vitesse, de porter un casque, d'être visible, de disposer d'une bonne coordination, de faire preuve d'une conduite sûre et respectueuse des règles, et de comprendre le fonctionnement du trafic.

Les formes de jeu et d'application présentées ci-après décrivent comment se tenir sur un vélo, rouler avec prévoyance, signaler et freiner correctement, et gagner ainsi en sécurité!

Espace protégé ou voie publique

Corollaire des faits énumérés ci-dessus: les jeux, les figures et les acrobaties doivent se dérouler dans un espace fermé à la circulation, pensé et conçu à cette fin. Rouler sur la route ou un sentier nécessite une bonne planification, le respect des règles et une concentration de tous les instants. A la page 15 figurent des conseils à l'attention des enseignants qui souhaitent organiser une excursion avec leur classe.

Le chemin de l'école est le cadre idéal pour obtenir la dose quotidienne d'activité physique sur un vélo. Il est néanmoins opportun d'identifier les zones dangereuses que chaque enfant traverse et leur proposer des mesures permettant de limiter les risques. Plus d'infos à ce sujet:

www.pro-velo.ch

Un grand merci aux auteurs de ce cahier pratique
(de g. à dr.):

Sandra Hayoz, cheffe de projet chez Swiss Cycling
Marianne Fässler, cheffe de projet chez Pro Velo Suisse
Christoph Müller, conseiller Sport au bpa



Rouler et freiner

Tous les exercices doivent être adaptés au terrain et aux capacités des enfants. Ils ont lieu de préférence sur une aire sans trafic: cour de récréation, parking, etc.

Un enseignement varié peut facilement être organisé à l'aide de quelques objets: craies de trottoir, cordes à sauter, sautoirs, gobelets, boîtes en carton et cônes de marquage. Il est recommandé de définir la disposition de ces éléments sur le terrain avec la craie afin de gagner du temps lors d'une prochaine leçon.



Avec une main

Comment? Rouler en cercle dans la cour de récréation. Poser la main gauche sur le genou gauche et accompagner le mouvement. Qui parvient à rouler avec la première vitesse engagée?

Plus difficile:

- Poser la main sur l'articulation du pied.
- Réduire le diamètre du cercle.



Trottinette

Comment? Descendre du vélo en roulant, effectuer quelques pas à ses côtés et remonter sur le vélo. Qui parvient à descendre du vélo par la gauche, à remonter sur celui-ci, à descendre par la droite, à remonter, etc.?

Plus facile: Au lieu de descendre du vélo, poser le pied gauche sur la pédale gauche et pousser avec le pied droit (comme sur une trottinette).



Bras croisés

Comment? Tenir la poignée droite du guidon de la main gauche et la poignée gauche de la main droite. Qui parvient à rouler en cercle?

Plus difficile: Dessiner le plus petit «huit» possible.

Au contact

Comment? Par deux, rouler l'un derrière l'autre. L'élève en deuxième position essaie de coller la roue arrière du partenaire. Quel groupe parvient à réunir le plus de personnes roulant l'une derrière l'autre?

Plus difficile:

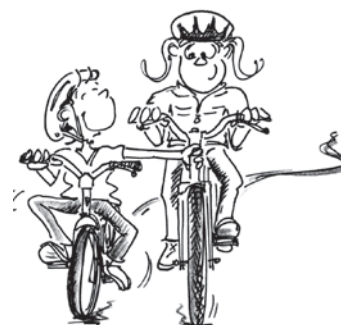
- Tenir le guidon d'une seule main.
- Tenir le guidon avec les bras croisés (main droite sur poignée gauche, main gauche sur poignée droite).

**Side-car**

Comment? Former des paires. L'élève qui joue le rôle du «panier» roule constamment à droite de son partenaire. Quelle paire parvient à effectuer un parcours donné dans cette formation?

Variantes:

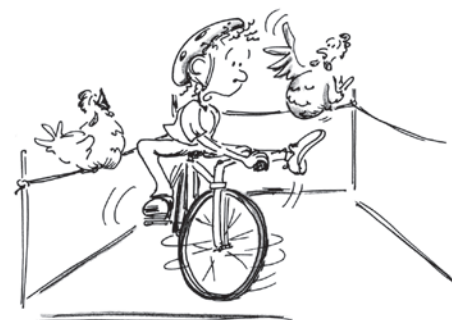
- L'équipe décide de la forme de la formation.
- L'équipe suit le contour des lettres dessinées sur le sol.
- Le «cycliste-panier» tient le guidon d'une seule main ou avec les bras croisés.

**Pouailler**

Comment? Dessiner un rectangle à la craie (ou avec une corde à sauter) sur le sol de la cour de récréation. Qui parvient à rentrer dans le rectangle, à longer ses côtés le plus près possible sans poser pied à terre, et à ressortir du rectangle?

Plus difficile:

- Faire le tour du pouailler dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens opposé.
- Faire le tour du pouailler en tenant le guidon d'une seule main ou avec les bras croisés.

**Arrêt aux stands**

Comment? Deux cyclistes s'approchent l'un de l'autre et essaient de s'accrocher afin de s'arrêter. Il est autorisé de poser le pied sur la roue du vélo du partenaire. Quelle paire parvient à s'arrêter le plus vite?

Variantes:

- Augmenter la taille du groupe.
- S'arrêter uniquement en se tenant par les épaules.
- S'arrêter uniquement en posant le pied sur le pneu du vélo de son partenaire et se maintenir en équilibre.
- De la position immobile, se remettre en mouvement sans mettre le pied à terre.

**Bien doser le freinage**

Pour bénéficier d'un freinage optimal, la distance entre les leviers de frein et le guidon doit permettre une prise facile des leviers avec un ou deux doigts. Les freins doivent être réglés de sorte qu'ils n'agissent qu'après un tiers du chemin parcouru par le levier de frein.

Prudence: le frein avant a une action plus immédiate que le frein arrière. Le risque de chute en cas de blocage de la roue avant est grand. L'effet est différent si c'est la roue arrière qui se bloque. Le dérapage peut être contrôlé. Il est donc impératif de se servir des deux freins en même temps.



Chasseur et cueilleur

Circuler en toute sécurité dans le trafic routier signifie que l'on est capable de réagir à temps et de se dégager d'une situation dangereuse en se hissant sur le trottoir. Ces capacités peuvent être exercées sur une place de jeu avec des planches (200 x 40 cm) et de fines traverses en bois (4 x 4 cm).

Transport de marchandises

Comment? Former deux équipes. Diviser le terrain en deux parties et disposer équitablement des caisses sur lesquelles repose un sautoir. A un signal donné, les sautoirs doivent être transportés et déposés sur les caisses de l'autre partie du terrain. Qui parvient à prendre des sautoirs et à les déposer sur les caisses opposées sans mettre le pied à terre? Quelle équipe transporte le plus de marchandises?

Plus difficile/facile:

- Prendre et déposer les sautoirs uniquement de la main gauche ou droite.
- Remplacer les sautoirs par des objets plus petits (brindilles, stylos) ou plus lourds (bouteilles en PET, gobelets remplis d'eau).
- Remplacer les caisses par une table ou quelques chaises.
- Réduire au fur et à mesure la hauteur de la surface d'entreposage jusqu'à ce que les objets soient à même le sol.

Variantes:

- Répartir les objets sur la place de jeu et les ramasser le plus vite possible. Attribuer des endroits précis aux différents articles.
- Disposer les objets le long d'une ligne et en ramasser le plus grand nombre possible.
- Prendre l'objet du côté gauche et le déposer du côté droit.



Attrape-moi

Comment? Le groupe se déplace sur une aire délimitée. Un chasseur est désigné. Quiconque est pris ou doit mettre le pied à terre devient chasseur.

Variantes:

- Plusieurs chasseurs sont désignés.
- Jeux de poursuite en trottinette: le chasseur se déplace normalement, les lièvres selon la technique de la trottinette (voir p. 4).
- Les lièvres tiennent le guidon d'une seule main.
- Le chasseur doit toucher le casque ou le dos.
- Les lièvres qui roulent sans tenir le guidon ne peuvent être attrapés.



Chasse au renard

Comment? Tous contre tous. Chaque élève glisse la moitié de son sautoir à l'arrière de son pantalon et essaie de prendre celui de ses camarades. S'il y parvient, il doit le glisser dans son pantalon. Qui parvient à ramasser tous les sautoirs?

Plus difficile/facile: Agrandir ou réduire la surface de jeu.



Voies multiples

Comment? Tracer un chemin avec des planches de 40 cm de large. Possibilité d'intégrer des virages. Qui parvient à aller d'un point à l'autre sans descendre des planches?

Variante: Former un canal avec des planches (bords) et le parcourir sans mettre le pied à terre.

Disposer ainsi les planches pour intégrer des virages



Pont en bois

Comment? Construire un pont avec des planches et des traverses en bois ou des pierres. Le traverser à vitesse réduite. Qui parvient à rouler sur la planche surélevée?

Franchir lentement l'obstacle



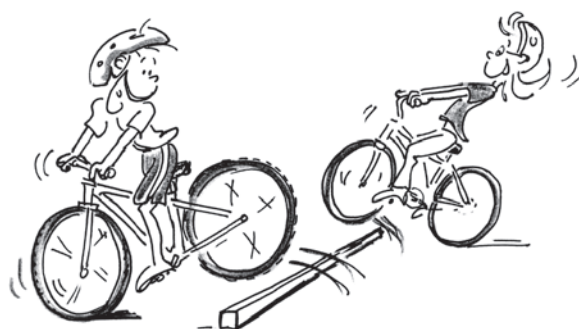
Saut d'obstacles

Comment? Placer une traverse en bois (4×4 cm) au centre de la place de jeu. Les élèves s'exercent individuellement à passer par-dessus l'obstacle. Veiller à ce que la pédale du pied fort soit en haut. Qui parvient à sauter par-dessus l'obstacle sans le toucher?

Déroulement:

- Décharger le poids sur la roue avant et enjamber l'obstacle. Lever le guidon en tirant sur les bras et appuyer simultanément sur la pédale «supérieure».
- Poser la roue avant sur la traverse en bois et décharger le poids sur la roue arrière afin de rouler sur l'obstacle. Se lever de la selle et soulever la roue arrière.

Plus difficile: Rouler sur la longueur de la traverse ou sur une planche.



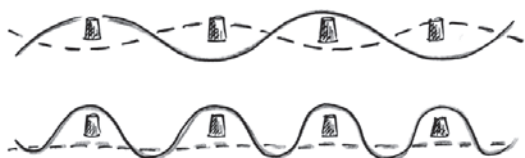
Une affaire d'équilibre

Se tenir debout en équilibre sur les pédales, la jambe forte placée en avant. Maintenir les pédales à la même hauteur (3 heures et 9 heures). Déplacer le centre de gravité du corps devant le pédalier, les épaules au-dessus du guidon. Dans cette position, tirer sur les deux freins et exercer une pression sur la pédale placée en avant. Fixer un point éloigné du regard.

L'exercice est facilité si la roue avant est légèrement inclinée. Exercice préparatoire: appuyer la roue avant contre un obstacle fixe et conserver l'équilibre pendant trois minutes.

Acroba-cycle

Dès que les exercices précédents sont maîtrisés, les différentes techniques de conduite peuvent être améliorées au moyen de petits défis ludiques. Ces figures doivent d'abord être effectuées à la vitesse du pas, puis sur un rythme de plus en plus soutenu.



Slalom

Comment? Tracer un slalom avec des gobelets ou des cônes de marquage. Qui est le plus rapide?

Variantes:

- Les roues avant et arrière ne passent pas du même côté des objets.
- Seule la roue avant effectue le slalom, la roue arrière demeure toujours du même côté des objets.



«Stoppies»

Comment? Rouler à la vitesse du pas. Actionner fortement le frein avant et transférer simultanément le poids du corps sur la roue avant. La roue arrière se soulève légèrement. Qui parvient à freiner devant un obstacle et à lever la roue arrière?



Superman

Comment? Rouler en cercle. Déplacer le corps vers l'arrière du vélo de sorte que le ventre repose sur la selle. Qui parvient à effectuer un tour avec un bras tendu vers l'avant comme Superman?

Variantes:

- Laisser les élèves découvrir de nouvelles figures.
- Poser un pied sur la barre ou la selle et tendre l'autre jambe vers l'arrière.

Matériel

- Craies de trottoir
- Petites traverses en bois, gobelets de yoghourt, bidons, bouteilles en PET
- Cônes de marquage
- 3-5 cordes
- Planches en bois (200 x 40 cm)

Bibliographie

- bpa (2008): **l'école bouge. bpa safety box.**
Lehner, P. (2000): **Bike Games. Spiele mit dem Rad.** Lucerne, Rex Verlag.
Bucher, W. (1994): **1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen Rädern.** Schorndorf, Verlag Hofmann.

Surf

Comment? Rouler à vitesse réduite sur une planche. Lorsque les deux roues sont sur la planche, effectuer un arrêt d'urgence. La planche glisse avec le vélo. Qui parvient à surfer le plus loin possible sur la planche?

**Course d'escargots**

Comment? Définir une ligne de départ et d'arrivée sur une place de jeu. A un signal donné, rouler le plus lentement possible en direction de l'arrivée. Qui franchit la ligne d'arrivée en dernier?

Remarques:

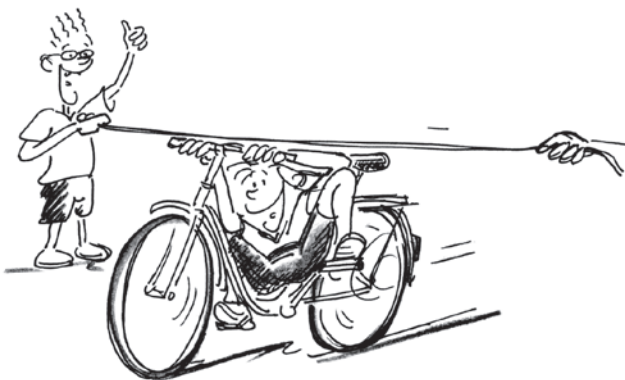
- Maintenir les pédales à l'horizontale.
- Freiner légèrement.
- Incliner le guidon pour un meilleur équilibre.
- Demeurer debout en équilibre sur le vélo.

**Limbo Dance**

Comment? Deux personnes tiennent une corde tendue au-dessus de leur tête. Les cyclistes passent à tour de rôle au-dessous de cette corde placée de plus en plus bas. Qui passe sous la corde la plus basse?

Remarques:

- Maintenir la tête sous le guidon.
- Déplacer le poids du corps derrière la selle.

**Coup de roue**

Comment? Déposer différents objets sur la place de jeu. Rouler à la vitesse du pas en direction des objets et les déplacer avec la roue avant. Qui parvient à déplacer trois objets à la suite avec la roue avant?


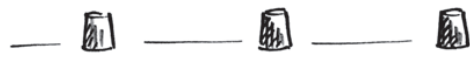


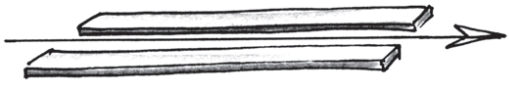



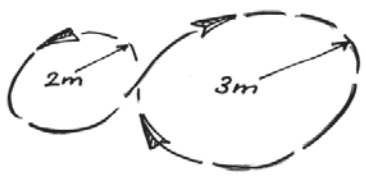
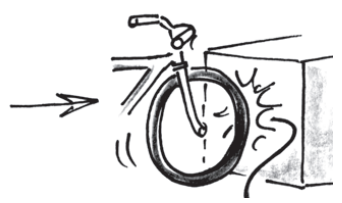




Variantes:

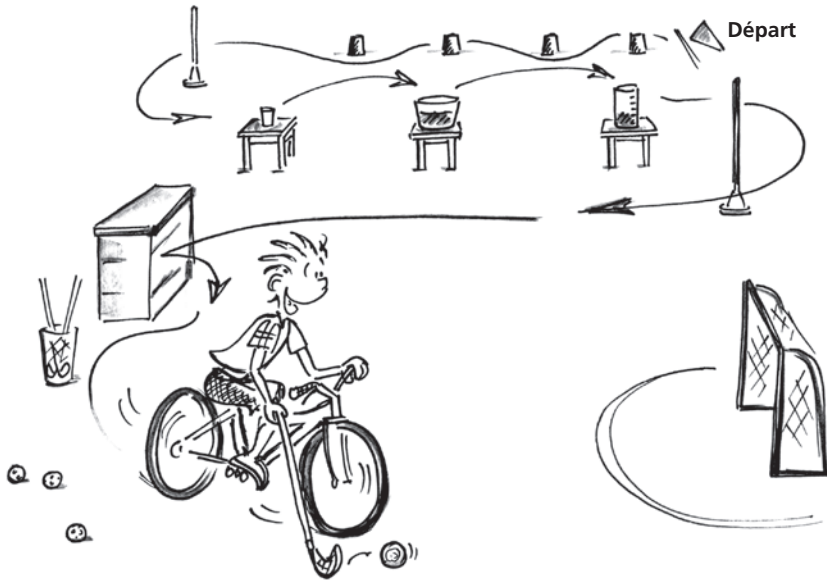
- Déplacer l'objet avec la roue arrière.
- Déplacer l'objet en alternance avec la roue avant et la roue arrière.



Tours d'adresse à gogo

Le parcours suivant est une combinaison des différentes techniques les plus importantes. Le choix et l'ordre des exercices doivent être adaptés au terrain et aux capacités des cyclistes. Il est recommandé de dessiner à la craie le chemin et l'emplacement des objets.

	Niveau 1		Niveau 2
1		Slalom autour des cônes	
2		Transport d'objets posés sur une plate-forme surélevée	
3		Rouler entre deux planches	
4		Rouler sur une planche	
5		Dessiner un « huit »	
6		Prendre un objet posé sur un support et le lancer dans une caisse	
Variante		Carrousel (fixer une corde à un poteau et la tenir fermement)	



Exemple d'un parcours de niveau 2

Matériel

- 2-4 planches de bois (200 × 40 cm)
- Craies de trottoir
- 2-4 traverses en bois (4 × 4 cm)
- Gobelets
- 2 seaux, dont un rempli d'eau
- 4-6 petits bouts de bois
- 5 cônes de marquage
- 3-5 cannes et balles d'unihockey, un but.
- Cordes

Niveau 3			
Slalom serré		Slalom avec la roue avant	1
Transport d'eau		Transport de marchandises posées à même le sol	2
Rouler sur des planches (parcours avec des virages)		Rouler sur une bascule	3
Rouler par-dessus une traverse en bois		Passer par-dessus trois traverses en bois	4
Rouler en direction d'un objet et s'en éloigner		Demeurer en équilibre pendant 3-5 s à l'intérieur d'une aire définie	5
Envoyer une balle dans le but avec une canne d'unihockey		Emporter des pierres et construire une tour	6
Descendre du vélo et remonter sur celui-ci entre deux marques. Parcours au temps		Qui parvient à effectuer le parcours le plus lentement possible? Rouler en tenant le guidon d'une seule main Construire un tremplin	Variante



Sur la voie publique

Après le préau, la route: un défi de taille. Les cyclistes ne peuvent faire valoir les mêmes atouts que les usagers motorisés. Mieux vaut donc circuler avec prudence et prévoyance.

Avant d'envisager la première excursion scolaire, il est préférable que les élèves aient suivi une formation théorique et pratique dispensée par un instructeur routier et réussi l'examen cycliste, ou pris part à un cours équivalent. Une autre recommandation est le port d'habits clairs et réfléchissants ou d'un gilet. Et bien sûr le casque.

Entretien

Un vélo bien équipé et entretenu est un atout sécurité. Si vous louez un vélo, contrôlez-le avant de prendre la route (voir pp. 2, 14 et 15).

Planification

Lorsque vous planifiez une randonnée, prévoyez suffisamment de temps pour les pauses, pannes, détours, emplettes ou, tout simplement, pour une baignade dans le lac. La distance est aussi un paramètre à adapter selon la topographie et l'âge des élèves. On parcourt généralement 15 à 20 km à l'heure, moins de 10

avec des enfants. Au bout de cinq heures, le plaisir du vélo et l'attention à l'égard de la circulation diminuent grandement. Les sentiers naturels et même les faibles pentes ralentissent le rythme. Prévoyez de pouvoir écourter la balade, par exemple en chargeant vos vélos dans le train.

Itinéraire

Planifier minutieusement sa randonnée, c'est la clé du plaisir cycliste. La distance et la dénivellation sont les éléments majeurs du choix de l'itinéraire. Fixez-vous des objectifs réalistes – ne vous mettez pas en danger en surestimant vos capacités ou par une hâte excessive. Si vous visez la détente, évitez les axes à grande circulation et les itinéraires périlleux ou peu attrayants. La diversité embellit la vie et doit toujours faire partie intégrante du cyclotourisme. Lorsque vous planifiez votre itinéraire, tenez compte des besoins de tous les participants pour faire de la randonnée un événement inoubliable.

Dynamique de groupe

Adaptez la vitesse et la distance des étapes au plus faible du groupe. Convenez de points de rendez-vous si le groupe est plus important. Il faut toujours placer des cyclistes chevronnés en tête et en queue de peloton. Gardez une distance suffisante avec le vélo qui vous précède pour éviter les manœuvres de contournement délicates et les collisions. Circuler à deux de front n'est autorisé que dans des groupes de plus de dix cyclistes, si le trafic de cycles est dense, sur des pistes de cyclotourisme et des pistes cyclables signalisées (routes secondaires), à condition de ne pas gêner les autres usagers.

Spécial juniors

Les enfants ont besoin de s'ébattre et adorent la diversité. Sélectionnez des itinéraires où les montées et les descentes ne sont pas trop longues et prévoyez suffisamment de temps pour vous arrêter, admirer et jouer.

Paquetage

Les affaires personnelles devraient être rangées dans des sacs étanches. Fixez solidement vos bagages et veillez surtout à ce que rien ne puisse se prendre dans les rayons. Préparez votre paquetage en vous inspirant du principe: «le moins possible – autant qu'il faut».

- Chaussures, vêtements de rechange et protections contre le soleil, la pluie et le froid
- Lunettes de soleil, casque, évent. gants de vélo et protection solaire
- Suffisamment à boire et quelque chose à manger
- Pharmacie de voyage
- Trousse de réparation avec une chambre à air et une pompe à vélo
- Cartes et guides
- Scénario d'urgence (quoi? quand? où? qui?) avec numéros de téléphone importants: urgences (144), médecin, Rega (1414), parents et direction d'école

Conseils de livre, brochures gratuites et téléchargements:

- www.suissemobile.ch: itinéraires balisés avec indications kilométriques, carnets de route pour une aventure de plusieurs jours
- Neuf itinéraires nationaux «Veloland Suisse», Werd Verlag
- Cartes cyclistes de l'Association Transport et Environnement; commande: www.vcs-ate.ch
- www.rentabike.ch: vélos de location
- Brochures «La sécurité est au centre», «Conseils de sécurité pour vos randonnées à vélo», «Sécurité à vélo – les dix règles d'or des cyclistes», «Reconnaître et éviter l'angle mort»; commande: www.pro-velo.ch
- «A l'école en toute sécurité»: informations pour enseignants, élèves et parents à l'adresse: www.pro-velo.ch/sicher_zur_schule/index_franz.html
- Brochures «Giratoires», «VTT», «Faire du vélo», «Safety Tool – Randonnées à vélo»; commande: www.bfu.ch

Le b.a.-ba du vélo

Adaptez votre mode de conduite aux conditions météo, à l'état des routes et à la circulation. En milieu rural, soyez attentif aux passages détremés, nids-de-poule, grilles à bétail et rigoles de drainage.

- Se faire une place sur la route demande du courage, mais celui-ci est nécessaire pour rouler en sécurité: se tenir à 70 cm au moins des voitures parkées (ouverture de portières). Ne jamais rouler sur la ligne blanche.
- Ne jamais se placer à côté de bus ou de camions à l'arrêt («angle mort»).
- Toujours un coup d'œil en arrière avant de se lancer.
- Voir et être vu. Allumer les lumières dès la tombée de la nuit. Porter des habits clairs et/ou munis de bandes réfléchissantes. Beaucoup de vestes ou habits de sport, sacs à dos sont munis de réflecteurs.

- Les têtes intelligentes se protègent. Un casque correctement mis peut atténuer les blessures à la tête lors de chutes ou d'accidents. Il ne doit pas réduire la visibilité ni l'écoute. Remplacer le casque après une chute.
- Ne jamais s'enfiler sur les stationnements libres, garder sa ligne.



En révision

Donner un coup de chiffon, graisser la chaîne, remplacer une chambre à air sont des opérations à la portée de tous. D'autres réparations requièrent en revanche les compétences d'un spécialiste.

Matériel

- Seau et eau
- Savon, spray ou liquide de nettoyage pour vélo
- Chiffons en coton
- Brosses à poils doux et à poils durs, évent. brosse à dents
- Graisse de chaîne
- Huile pour machine à coudre

Selon les besoins:

- Gants en caoutchouc jetables (pour ne pas se salir les mains)
- Pompe à vélo
- Set de réparation pour vélo et chambre à air de réserve, évent. pneu de rechange
- Outils pour vélo: clé en tube et clé plate

Préparation

Utiliser un établi ou une vieille table comme place de travail; le sol, recouvert de journaux ou de cartons, peut aussi faire l'affaire. Une prise d'eau à proximité et un tuyau muni d'une buse réglable sont pratiques.

Vérification

- La résistance des freins (avant et arrière) est-elle suffisante, en particulier s'il s'agit de freins à disque? L'écart entre la pointe du levier de frein et le guidon est-il au moins de 2 cm lorsque le levier est tiré?
- Les patins de freins ne sont-ils pas trop usés?
- La lumière fonctionne-t-elle?
- Les pneus sont-ils suffisamment gonflés?

Avant de retourner le vélo sur la selle et le guidon, enlever la saleté avec une brosse à poils doux ou un chiffon, nettoyer avec de l'eau savonneuse ou un spray de nettoyage, laisser agir pour dissoudre les tâches tenaces et rincer à l'eau propre. Ne jamais gicler directement sur les roulements à billes.

Chaîne

La chaîne, la courroie dentée et le dérailleur doivent être débarrassés des saletés et de la rouille avec un chiffon ou une brosse à poils durs, puis traités avec un lubrifiant. Enduire ensuite la chaîne avec de la graisse (pas d'huile de machine à coudre, trop liquide, pas suffisamment lubrifiante). Tourner gentiment le pédalier en arrière. Important: l'excès de graisse doit être enlevé pour éviter que la chaîne ne s'encrasse dès les premiers mètres parcourus.

Une astuce pour remettre la chaîne sans se salir les mains: à l'aide d'un objet (p.ex. un bout de bois), poser la chaîne sur les dents du petit plateau, tourner le pédalier en avant et le tour est joué.

Pièces mobiles

Utiliser l'huile de machine à coudre parcimonieusement pour lubrifier les câbles de freins et de vitesse, les pédales, les leviers de freins, etc.

Freins

Des patins de freins usés augmentent non seulement le risque d'accident mais endommagent aussi les jantes. Faites remplacer les patins par un vélociste (et non soi-même). Ce conseil vaut également pour le réglage des freins, en particulier s'il s'agit de freins à disque.

Pneus

Il est plus facile et plus agréable de rouler avec des pneus bien gonflés. La pression maximale (psi/atü) est indiquée sur chaque pneu.

Lumière

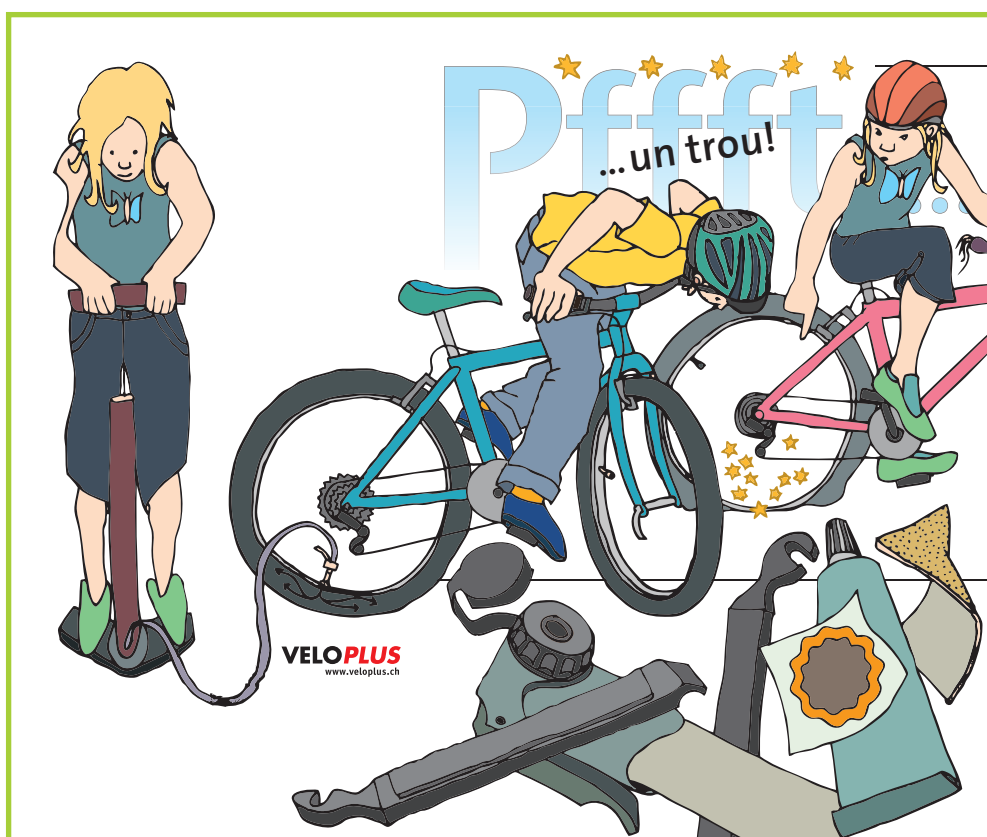
Vérifier que le galet de la dynamo appuie correctement sur la roue, que tous les fils sont bien branchés et que le filament de l'ampoule n'est pas rompu. Polir les zones de contact oxydées à l'aide du papier de verre. Pour les phares à LED, s'assurer que les piles sont chargées.

Selle et guidon

Il est important d'ajuster la hauteur de la selle et du guidon afin de garantir une position ergonomique et efficace. Règle admise: en position assise, poser un talon sur une pédale et toucher le sol avec les orteils de l'autre pied. ■

Bibliographie

- Sidwells, C. (2005): **Réparation et entretien de votre vélo**. Paris: Hachette Pratique
- VELOPLUS (2009): **Reifen flicken**. www.veloplus.ch
- Milson, F. (2008): **Fahrrad - Wartung und Reparatur**. Bielefeld: Delius Klasing Verlag
- Van der Plas, R. (2009): **Die Fahrrad Werkstatt – Reparatur und Wartung Schritt für Schritt**. Bielefeld: BVA Bielefelder Verlag



A bout de souffle

«Mon pneu est plat!»: la hantise de tout cycliste peu aguerri à cette réparation. Première difficulté: impossible de retirer le pneu de la roue sans la démonter. Et si c'est la roue arrière, l'affaire se complique, en particulier s'il s'agit d'un moyeu à vitesse. Dans tous les cas, les freins et la chaîne doivent être décrochés avant d'envisager la moindre réparation. Un démonte-pneu permet de retirer le pneu sans endommager la chambre à air. Si celle-ci présente des signes d'usure ou a déjà dû être réparée, il vaut la peine d'en acheter une nouvelle. Si le profil du pneu est fortement entamé, celui-ci doit également être remplacé.

VELOPLUS offre à chaque élève la bande dessinée «Reifen flicken» (actuellement disponible en allemand), ainsi qu'un set de réparation. Commande: info@veloplus.ch ou www.veloplus.ch ou VELOPLUS, Rapperswilerstrasse 22, 8620 Wetzikon 1

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre: _____

Numéro: Thème: Nombre: _____

Numéro: Thème: Nombre: _____

Numéro: Thème: Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port):

Numéro: Thème: Nombre: _____

Numéro: Thème: Nombre: _____

Numéro: Thème: Nombre: _____

Numéro: Thème: Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NPA / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch