

Thème du mois 04 | 2022



Thème du mois – Sommaire

Dix raisons en faveur d'une activité à vélo	2
Responsabilité et sécurité	3
Enseigner le vélo	6
Pratique	
Leçons et entraînements ponctuels	7
Excursions et projets	9
Leçons et entraînements sur plusieurs jours	11
Leçons et entraînements sur plus de deux semaines	13
Indications	21
Annexes	

Catégories

Tranche d'âge: 6-18 ans

Degrés scolaires: cycles 1, 2 et 3

FTEM: F1-F3

Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement

Le vélo, ce n'est pas seulement un sport aux multiples facettes. C'est aussi un loisir, un moyen de transport et une source d'idées pour l'éducation physique. Les mises en œuvre y sont variées. Dans le cadre d'une excursion ou d'un projet, d'un entraînement ou d'une leçon ponctuelle, sur plusieurs jours ou semaines, cet engin se profile comme le compagnon idéal à l'école, pour des sorties de club ou encore des camps multisports.

Saviez-vous que Jeunesse+Sport et la fédération du cyclisme suisse (Swiss Cycling) dispensent actuellement des formations J+S pour neuf sports consacrés à celle que l'on appelle la «petite reine»? Outre le VTT, il y a le cyclisme sur route, le cyclo-cross, le cyclisme sur piste, le BMX, le cyclisme artistique, le cycle-balle, le monocycle et le trial. Swiss Cycling propose en outre le paracyclisme pour les athlètes ayant une déficience. Ces nombreuses déclinaisons sont un des nombreux atouts du vélo lorsqu'il s'agit de le placer au centre d'une activité physique et de le découvrir sous un visage nouveau.

Partout et toujours différent

Le vélo est aujourd'hui incontournable dans l'optique d'une mobilité durable et d'un mode de vie écologique et actif. Il contribue indiscutablement à la promotion de la santé et du sport. A l'école et dans les clubs sportifs – cyclistes et non cyclistes –, son interdisciplinarité et ses multiples mises en forme font de lui un partenaire privilégié.

Ce thème du mois présente une série d'événements dont le caractère peut être unique ou régulier, sur une courte ou plus longue durée. Tous se placent à l'ombre de la même suite d'objectifs: connaître le vélo, être à l'aise sur celui-ci pour pouvoir rouler en toute sécurité dans le trafic et surtout, éprouver du plaisir en nature.

En toute sécurité et ludique

Avec des enfants et des adolescents, les enseignants et les moniteurs J+S assument tout naturellement un devoir de garde. Cette responsabilité ne doit en aucun cas les effrayer, encore moins les décourager à organiser une activité à vélo. En se préparant correctement et en adoptant les bons comportements, le succès est au rendez-vous.

Dans ce thème du mois figurent de nombreuses listes de contrôle et des conseils pour garantir une mise en œuvre réussie. Et pour que les enfants et les adolescents aient le sourire, les différents modules contiennent des propositions de jeux, tirés notamment du thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo».



Dix raisons en faveur d'une activité à vélo

Que ce soit dans le cadre scolaire, durant un camp, au sein d'un club cycliste ou non, le vélo offre des atouts qu'il serait dommage de négliger. Cette riche thématique permet de dispenser nombre de compétences précieuses pour le futur des enfants et des adolescents. Voici un aperçu qui synthétise dix bonnes raisons d'organiser des activités à vélo.



Grâce à une activité à vélo, les enfants et les adolescents apprennent à

- ① développer un mode de vie sain et actif;
- ② rester actifs;
- ③ connaître leur corps (force, mobilité et résistance à l'effort);
- ④ utiliser un moyen de transport durable;
- ⑤ faire face à des défis imprévisibles;
- ⑥ agir de manière autonome (ai-je tout le matériel?);
- ⑦ évoluer au sein d'un groupe, interagir avec des camarades, se comporter respectueusement et vivre des expériences communes;
- ⑧ se déplacer avec respect et assurance (savoir estimer les risques par exemple);
- ⑨ rouler dans le trafic en adoptant les bons comportements;
- ⑩ éprouver du plaisir en nature.



Moments magiques

Les dix raisons sont listées sur une affiche à imprimer et à placarder sur les murs de sa classe ou à glisser dans une présentation.

- [Affiche](#) (pdf)

Responsabilité et sécurité

Ce chapitre examine le devoir de garde des enseignants et des moniteurs en charge d'un groupe et aborde ainsi les questions de responsabilité. Afin de garantir la sécurité du groupe, il est essentiel de considérer différents aspects tels que l'équipement, la préparation et les exercices proprements dits.

Devoir de garde

Dans les crèches, écoles, écoles à horaire continu, groupes de jeu, clubs ou écoles de vélo, les enseignants et les moniteurs ont un devoir de garde envers les enfants et les adolescents qui leur sont confiés. Ils sont notamment responsables de leur intégrité physique et psychique et doivent prendre toutes les mesures pour les protéger. Dans la mesure du possible, ils veillent en outre à ce que les enfants et les adolescents ne causent pas eux-mêmes des dommages. En respectant au mieux leur devoir de garde et en adoptant les mesures adéquates pour prévenir les accidents, les enseignants et les moniteurs contribuent à minimiser les risques.

Une préparation soignée

Les enseignants et les moniteurs remplissent notamment leur devoir de garde s'ils:

- planifient l'activité avec soin et prévoyance;
- interrompent l'activité en fonction des circonstances;
- surveillent attentivement les enfants et les adolescents;
- respectent les règlements et directives de leurs supérieurs ainsi que les règles de déontologie.

Ready – Equipement

Un équipement complet et adapté est gage de plaisir, que ce soit lors des exercices dans la cour d'école ou à l'occasion d'une excursion.

Dispositions légales pour le matériel et l'équipement de vélo

- Eclairage pour le crépuscule et la nuit, ou phares amovibles et fonctionnels à l'avant et à l'arrière.
- Freins arrière et avant: vérifier le réglage et l'efficacité. Les patins de frein ne doivent jamais toucher le pneu!
- Deux catadioptres: blanc à l'avant, rouge à l'arrière.
- Catadioptres à l'avant et à l'arrière des pédales. Exceptions: pédales de course, de sécurité, etc.
- Pneus: profil encore visible.



Enseignantes et enseignants

- [Devoir de garde – Responsabilité des enseignants \(BPA\)](#)

Monitrices et moniteurs J+S

- [Règles de comportement dans la formation de base et continue \(J+S\) \(pdf\)](#)
- [Prévention des accidents \(J+S\) \(pdf\)](#)
- [Prévention des accidents en VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route \(J+S\) \(pdf\)](#)
- [Liste de contrôle VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route – Sorties \(J+S\) \(pdf\)](#)



Illustration 1: Equipement de vélo



Documents à télécharger

- [Liste de contrôle VTT, cyclo-cross et cyclisme sur route – Matériel/équipement outdoor \(J+S\) \(pdf\)](#)
- [Fiche de travail «Equipements obligatoires ou recommandés?» \(Velopass – collecte tes insignes!\) \(pdf\)](#)

Recommandations pratiques supplémentaires

- Sonnette en état de fonctionner.
- Hauteur de la selle (voir ill. 2): poser le talon sur la pédale au point le plus bas. La jambe doit être légèrement fléchie.
- Pression des pneus: la pression maximale est indiquée sur le pneu.
- Réglage précis des vitesses (déailleurs avant et arrière).
- Réglage des freins (voir ill. 3): on doit pouvoir les activer avec un ou deux doigts pour assurer la tenue du guidon.

Equipement pour un tour à vélo

- Porter un casque muni du label EN 1078. Seul un casque bien ajusté offre une protection efficace: il ne doit ni bouger ni trop serrer. Une largeur de deux doigts sépare le bord antérieur du casque de la racine du nez. Déjà avant de serrer la jugulaire, le casque ne doit pas glisser d'avant en arrière. La jugulaire, bien ajustée, est placée sous le menton. Le triangle en plastique ou la boucle se trouvent sous le pavillon de l'oreille. → [Casque de vélo – Les têtes intelligentes se protègent \(BPA\)](#)
- Porter des lunettes (de soleil) pour protéger les yeux de la poussière, des insectes, etc. et pour mieux voir dans des conditions changeantes.
- Porter des habits clairs afin d'être plus visible pour les autres usagers de la route.
- Se protéger contre la pluie: vestes ou gilets imperméables, de couleurs claires ou voyantes, avec des bandes réfléchissantes.
- Porter des gants de vélo – des gants classiques conviennent aussi très bien – qui recouvrent les doigts pour protéger les mains en cas de chute.
- Ne rien laisser pendre qui pourrait s'enrouler dans les rayons.
- Par groupe (se mettre d'accord au préalable): une trousse d'outillage (clés Allen à six plans) et matériel de rechange (chambres à air, clé de pneu, set de réparation, boyaux de rechange, pompe, etc.).

Steady – Exercices dans un espace protégé

Avant de se lancer sur la route, les enfants et les adolescents effectuent des exercices préparatoires dans un espace protégé. La place de l'école, le terrain de sport ou même la forêt se prêtent très bien à l'installation d'un parcours d'agilité. Les enfants et les adolescents améliorent ainsi de manière ludique leurs compétences sur le vélo et leurs capacités à évoluer dans le trafic.

Go – En route avec prudence

Se rendre avec sa classe à la piscine ou au musée, découvrir la région à vélo ou passer quelques jours en camp: des moments inoubliables pour les enfants et les adolescents. Pour cela, il est essentiel de définir ensemble des règles de comportement – sous forme de «charte de classe» par exemple – pour les excursions à vélo.

Important: Les petits concours du type «qui est le plus rapide?» ou «qui arrive le premier à tel endroit?» sont à bannir dans la circulation. L'attention ne se porte alors plus sur la route mais sur le défi à réaliser.

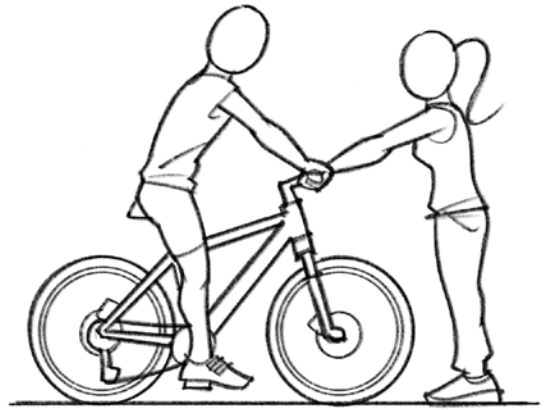


Illustration 2: Hauteur de la selle

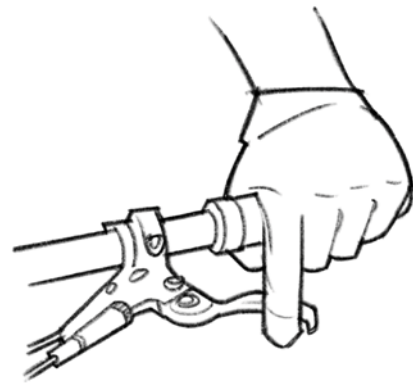


Illustration 3: Réglage des freins



Pratique

- [Exercices à vélo \(BPA\) \(pdf\)](#)
- [Autres exercices et activités](#) (voir pp. 6-20)

Recommandations pour les enseignants et les moniteurs

- Tenir compte des recommandations pour la taille des groupes:
 - Leçon à l'école dans un espace protégé: un enseignant pour 24 participants.
 - Déplacement sur une route/excursion: un moniteur/enseignant principal pour 24 participants et un accompagnant au moins, idéalement deux.
 - Entraînement J+S: un moniteur pour 16 participants, mais si possible un deuxième moniteur à partir de huit participants pour des activités sur le terrain.
- Définir l'itinéraire, reconnaître et analyser les tronçons problématiques (éviter les routes à gros trafic).
- Discuter et s'accorder sur les règles de comportement à respecter durant le tour.
- Rouler si possible en tête de colonne.
- Choisir une constellation qui tient compte des caractéristiques du groupe.
- Placer les moins expérimentés juste derrière les enseignants/moniteurs.
- Placer un enseignant/moniteur un milieu d'un groupe, un autre à la fin.
- Se munir d'une trousse à outils (clés Allen à six plans) et de matériel de rechange (chambre à air, clé de pneu, set de réparation, boyau de rechange, pompe, etc.).
- Garder sur soi la liste des enfants et des adolescents avec les coordonnées des parents, les allergies, les numéros d'urgence, etc.
- Charger complètement son téléphone portable (emmener éventuellement une batterie externe).
- Emporter une [pharmacie de poche complète](#) (pdf)
- Identifier et indiquer à l'avance les points de rencontre et de repos les plus propices.
- Faire régulièrement des pauses (boire suffisamment!).
- Tenir compte de la durée de la lumière du jour.
- Observer la météo en permanence et adapter l'excursion si nécessaire.

Règles de comportement pour les enfants et les adolescents pendant l'excursion

- Se préoccuper des camarades qui roulent derrière soi: attendre si certains prennent du retard.
- Maintenir un écart de 150 mètres avec le groupe précédent.
- Rouler toujours en colonne (exceptions: pistes cyclables et circuits avec signalisation spéciale) et respecter un écart minimal correspondant à deux vélos avec le cycliste précédent. Règle générale: plus on roule vite, plus l'écart augmente entre les cyclistes.
- A partir de dix cyclistes, il est permis de rouler à deux côte à côte. Selon la situation, adopter cette option afin d'éviter une colonne trop étirée.
- Tenir compte des dangers à la descente et éviter de couper les virages.
- Définir un signal commun en cas de problème ou de panne: bouche à oreille, signes, téléphone (ne pas téléphoner en roulant!).
- Signaler clairement avec la main les changements de direction, les freinages, etc.
- Éviter tous les types de concours durant l'excursion.
- Garder les deux mains sur le guidon.
- Rouler de manière attentive et prudente (sans musique!).



Bon à savoir

- [Code de conduite pour et envers les cyclistes](#) (Office fédéral des routes OFROU)

Enseigner le vélo

Ce chapitre explore différentes pistes pour intégrer la thématique «vélo» dans les leçons d'éducation physique, les camps sportifs ou les séances d'entraînement. Il développe les bases en lien avec l'enseignement. Les chapitres suivants présentent ensuite quelques exemples pratiques et théoriques faciles à mettre en place.

Proposer des activités à vélo à l'école, au club, en camp ou sur le chemin de l'école requiert une préparation soignée et quelques conditions préalables. La liste ci-dessous énumère les points importants à observer lors de la planification de la leçon ou de l'entraînement.

Préparation pour les enseignants et les moniteurs

- Lire le [thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo»](#), en particulier la partie «[Niveau Basics – Apprendre à rouler](#)».
- Connaître le chapitre «[Responsabilité et sécurité](#)» (voir pp. 3-5) et appliquer les mesures essentielles.
- Bien planifier les unités d'enseignement et d'entraînement et les articuler de manière cohérente (du simple au complexe, du connu à l'inconnu):
 - Familiariser progressivement les enfants et les adolescents avec le nouveau thème.
 - Commencer avec des leçons théoriques pour découvrir le vélo et ses spécificités.
 - Poursuivre avec des leçons dans un espace protégé afin de préparer les enfants et les adolescents à rouler sur le terrain et dans le trafic.
 - Avant la première sortie sur route, dispenser une leçon théorique avec les règles de la circulation, puis les exercer dans un espace protégé.
 - Planifier de petites excursions dans les environs.
 - Réaliser les premières excursions sur une journée.
 - En guise de cerise sur le gâteau, organiser un camp de vélo.
- Prévoir des alternatives pour les enfants et les adolescents qui ne peuvent/ne veulent pas ou plus participer.

Prérequis

- Connaître les conditions préalables des enfants et des adolescents (capacités, équipement, etc).
- Tenir compte des recommandations pour la taille des groupes (voir encadré ci-contre).



Recommandations pour la taille des groupes

- Leçon à l'école dans un espace protégé: un enseignant pour 24 participants.
- Déplacement sur une route/excursion: un moniteur/enseignant principal pour 24 participants et un accompagnant au moins, idéalement deux.
- Entraînement J+S: un moniteur pour 16 participants, mais si possible un deuxième moniteur à partir de huit participants pour des activités sur le terrain.

Leçons et entraînements ponctuels

Comment organiser de manière optimale une activité à vélo de deux heures ou même d'une journée? La réponse dans ce chapitre qui présente diverses approches pour concevoir des séquences courtes et attractives.

Le vélo s'intègre idéalement dans les leçons d'éducation physique, celles en lien avec la nature, l'homme et son environnement ou encore dans le cadre de sorties de clubs «non cyclistes». Les enfants et les adolescents se familiarisent ainsi avec un mode de vie sain et durable. Ils apprennent et améliorent leur technique, ce qui leur confère plus d'assurance sur le vélo et dans le trafic. Un entraînement ponctuel pré-suppose que les enfants et les adolescents maîtrisent déjà les bases (monter sur le vélo, avancer, pédaler, freiner et descendre du vélo).



Conseils: Il est judicieux d'organiser un atelier de présentation et de réparation du vélo avant la première leçon. Les enfants et les adolescents y emmènent leur engin afin que l'on procède au contrôle. Cela permet de compléter ou de remplacer le matériel manquant ou défectueux.



Liste de contrôle

- Les enfants et les adolescents sont-ils équipés correctement, avec un vélo fonctionnel et un casque adapté (voir point «Ready», pp. 3-4)?
- Quelle est la météo prévue le jour de l'excursion?
- Les infrastructures sont-elles réservées (place extérieure, pumptrack, etc.)?
- Le niveau des enfants et des adolescents est-il connu et la planification adaptée à leurs capacités?

Avec ou sur le vélo

	Contenus
Participants et moniteurs	Sur une place (espace protégé): un groupe ou une classe.
Conseils	Organiser la première leçon dans un espace libre de tout trafic (cour d'école, pumptrack, etc.). Cela permet de clarifier les règles en vigueur pour une sortie à vélo. Si les participants savent déjà rouler, ils effectuent le <u>parcours d'évaluation</u> pour déterminer leur niveau.
Matériel	Cônes, craies et cordes (pratiques pour tous les exercices)
Idées de jeu/ ressources didactiques	Jeux: <u>Changer de vitesse</u> , <u>Course d'escargots</u> , <u>Curling humain</u> Ressources: <u>Thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo»</u> , <u>Velopass – collecte tes insignes!</u>
Déroulement	<p>Clarifier les points clés</p> <ul style="list-style-type: none">• Casque obligatoire sur le vélo!• Si l'on se sent mal ou peu assuré → avertir!• Respecter une distance suffisante avec la personne de devant.• Respecter la priorité de droite dans tous les cas.• Adapter sa vitesse, anticiper les freinages. <p>Premiers exercices (tous ensemble) – installer évent. un parcours</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Exercices de freinage</u>• <u>Faire des virages</u>• <u>Rouler en ligne droite</u> <p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Courses d'escargots</u>• <u>Forme de jeu B.I.K.E</u> <p>Autres exercices</p> <ul style="list-style-type: none">• Slaloms plus serrés• Petits parcours sur le terrain (cour d'école, gazon, évent. sable, etc.) <p>Jeu final</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Curling humain</u>

Autour du vélo

Contenus	
Participants et moniteurs	Un enseignant ou moniteur peut dispenser seul une leçon destinée à mieux connaître l'engin à un groupe comptant jusqu'à 20 élèves (classe).
Conseils	Inviter éventuellement un mécanicien sur vélo pour une leçon consacrée à la réparation. Avant l'atelier, les participants se familiarisent avec les différentes parties du vélo ainsi qu'avec le matériel usuel de réparation (à l'aide de fiches de travail ou de vrais outils).
Matériel	En fonction de la leçon.
Idées de jeu/ ressources didactiques	<p>Connaître et réparer le vélo</p> <ul style="list-style-type: none">• Equipements obligatoires ou recommandés? (Velopass – collecte tes insignes!) (pdf)• Réparer son vélo (Veloplus) (en allemand)• Connais-tu les outils de réparation et leur fonction? (mobilesport.ch) (pdf) <p>Trafic et sécurité</p> <ul style="list-style-type: none">• Randonnées à vélo (BPA) (pdf)• Quiz cycliste sur la sécurité (TCS)• Kahoot! Test pour cyclistes (école+vélo)• Contrôle de sécurité (mobilesport.ch) <p>Autres ressources didactiques/idées</p> <ul style="list-style-type: none">• Vidéos didactiques (veloschuel.ch) (en allemand)• Connais-tu les différents types de vélos? (Velopass – collecte tes insignes!) (pdf)
Déroulement	<p>Connaître et réparer son vélo</p> <ul style="list-style-type: none">• Remplir la fiche de travail «Equipements obligatoires ou recommandés?».• Enumérer tout ce qui pourrait se casser ou ne plus fonctionner.• Qu'est-ce que je peux réparer et avec quel outil? <p>Trafic et sécurité</p> <ul style="list-style-type: none">• Apprendre les panneaux de signalisation.• Apprendre les règles de circulation.• Où ai-je le droit de rouler à vélo?• Quelles sont les règles à suivre quand on roule en groupe?• Quels sont les plus grands défis au milieu du trafic? <p>Enseignement sur le cyclisme</p> <ul style="list-style-type: none">• Remplir la fiche de travail «Connais-tu les différents types de vélos?».• Quelles sont les disciplines du cyclisme? Quelles compétitions existent pour chacune d'entre elles?• Lesquelles font partie du programme olympique?

Excursions et projets

Le vélo se révèle un compagnon idéal pour une excursion ou une activité d'un jour. Ce chapitre dévoile différents scénarios qui associent le vélo à une sortie en plein air.

Durant la journée, les enfants et les adolescents découvrent les différentes facettes du vélo et ses nombreuses utilisations possibles durant les loisirs et au quotidien. Avant cela, ils doivent déjà savoir rouler ([monter sur le vélo, avancer, pédaler, freiner et descendre du vélo](#)). De plus, il serait préférable qu'ils maîtrisent les [Basics 2](#) ou [Basics 3](#).

Excursions

Certaines mesures préalables s'imposent avant que le groupe quitte l'espace protégé pour rejoindre le terrain et les routes fréquentées. Elles sont garantes du succès de l'entreprise.



Liste de contrôle

- [Planifier l'itinéraire \(SuisseMobile\)](#): choix de l'itinéraire, durée, pauses, exigences physiques et techniques.
- Tenir compte des recommandations pour la taille des groupes (voir encadré ci-contre).
- Les enfants et les adolescents sont-ils équipés correctement avec un vélo fonctionnel et un casque adapté (voir point «[Ready](#)», pp. 3-4)?
- Quelle est la météo prévue le jour de l'excursion?
- Les enfants et les adolescents connaissent-ils les règles principales et se sentent-ils sûrs sur le vélo?
- Les numéros de téléphone des parents ont-ils été relevés?
- Quelle activité est prévue sur le lieu d'arrivée?
- Les deux trajets sont-ils effectués à vélo ou une partie avec les transports publics?
- Un projet tel que bikecontrol par exemple (entraînement de l'adresse) permet-il de mieux préparer le groupe, ou une leçon suffit-elle pour cela (voir «[Projets](#)», p. 10)?



Voyages et excursions avec le vélo

- Le transport des vélos avec titres de transport correspondants est-il organisé? En car ou avec les transports publics? Pensez aux réservations! Transports publics: clarifier la question des bagages.
- Alternative en cas de problème avec un vélo ou un participant qui ne peut/ne veut plus rouler? Conseil: prévoir deux parents motorisés disponibles pour un éventuel dépannage.
- Matériel de rechange, kit de réparation? Ces outils sont-ils vraiment adéquats en cas de besoin? Conseil: organiser un atelier de réparation avant la sortie.



Conseils: Avant la première activité spécifique, la première excursion ou le premier projet, il est recommandé de consacrer une à deux leçons à la découverte du vélo lui-même ainsi qu'aux règles de circulation (voir chapitre «[Leçons/entraînements ponctuels](#)», pp. 7-8). Dans l'idéal, cette leçon se déroule sur le vélo afin que les enfants et les adolescents puissent mettre directement en pratique les apprentissages. Ils se préparent ainsi aux défis qui les attendent sur les routes. Certains projets se prêtent très bien aussi à la préparation d'une excursion.



Recommandations pour la taille des groupes

- Leçon à l'école dans un espace protégé: un enseignant pour 24 participants.
- Déplacement sur une route/excursion: un moniteur/enseignant principal pour 24 participants et un accompagnant au moins, idéalement deux.
- Entraînement J+S: un moniteur pour 16 participants, mais si possible un deuxième moniteur à partir de huit participants pour des activités sur le terrain.

En groupe avec le vélo

Contenus	
Participants et moniteurs	12 participants par enseignant/moniteur.
Conseils	Une préparation soignée s'avère précieuse pour les sorties qui suivront. L'expérience acquise au fil des excursions permet de peaufiner les processus.
Matériel	Set de réparation
Idées de jeu/ ressources didactiques	Thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo»
Déroulement	Des jeux avec le vélo peuvent être organisés à l'arrivée. Le vélo peut aussi servir de moyen de transport et céder la place à d'autres activités une fois la destination atteinte.

Projets

Dans le domaine du vélo, les projets aux contenus divers et variés foisonnent. Certains s'appuient les uns sur les autres dans une logique de progression, d'autres s'articulent en fonction d'objectifs prédéfinis. L'avantage des projets: l'engagement en tant que groupe demande relativement peu d'efforts vu que l'organisateur gère une grande partie de l'entreprise.



Liste de contrôle

- Chaque projet se caractérise par des exigences différentes. Il est impératif de clarifier les modalités de participation avant la réservation.
- Choisir un projet qui convient au profil du groupe:
 - [Parcours d'adresse pour les classes d'école \(bikecontrol\)](#)
 - [Toute la classe à vélo! \(Bike2school\)](#)
 - [Cours et ateliers \(Gorilla\)](#) (en allemand)
 - [DÉFI VÉLO](#)

Leçons et entraînements sur plusieurs jours

Ce chapitre met en lumière des camps et des projets qui se déploient sur la semaine. Les programmes sont conçus de manière à ce qu'ils puissent se combiner avec une certaine flexibilité.

Un cours ou un entraînement sur plusieurs jours consécutifs permet aux enfants et aux adolescents d'acquérir un grand nombre de connaissances théoriques et pratiques en lien avec le vélo. Le temps à disposition ouvre d'innombrables perspectives pour offrir des activités diversifiées propices à de nouvelles expériences. Au programme figurent par exemple des parcours avec postes (rallyes) et des ateliers complétés par des fiches de travail prêtes à l'emploi ou élaborées par les enseignants et les moniteurs en fonction de l'âge des participants et d'autres informations pertinentes.

Camp

Un camp scolaire ou d'entraînement représente toujours un événement marquant pour les enfants et les adolescents: quitter la maison, partager la chambre avec des camarades, se faire réveiller par les moniteurs ou les enseignants le matin, découvrir de nouvelles activités hors de sa zone de confort... C'est une expérience captivante qui restera gravée dans la mémoire des enfants et des adolescents.



Liste de contrôle

- [Planifier les délais](#) (pdf).
- Contrôler les vélos et le matériel (voir point «[Ready](#)», pp. 3-4).
- Evaluer les capacités des enfants et des adolescents (au moyen du [parcours d'évaluation](#)).



Voyages et excursions avec le vélo

- Le transport des vélos avec titres de transport correspondants est-il organisé? En car ou avec les transports publics? Pensez aux réservations! Transports publics: clarifier la question des bagages.
- Alternative en cas de problème avec un vélo ou un participant qui ne peut/ne veut plus rouler? Conseil: prévoir deux parents motorisés disponibles pour un éventuel dépannage.
- Matériel de rechange, kit de réparation? Ces outils sont-ils vraiment adéquats en cas de besoin? Conseil: organiser un atelier de réparation avant la sortie.



Conseils: Un véhicule d'assistance transporte le matériel et les bagages. Il s'avère très utile en cas d'urgence ou de difficultés éventuelles rencontrées par un ou plusieurs participants. Attention: toujours évaluer leur niveau avant le camp ([Niveau «Basics 3»](#)) ainsi que l'état des vélos! Toutefois, les pannes font partie du jeu. C'est pourquoi les responsables du camp doivent être capables d'effectuer les petites réparations usuelles. En déplacement, les enfants et les adolescents se comportent selon les règles clarifiées et testées au préalable. Pour éveiller leur motivation, les enseignants peuvent annoncer à l'avance les principaux objectifs et les moments forts. D'autre part, ils s'informent chaque jour de l'évolution de la météo afin de réévaluer en permanence la situation.



Documents à télécharger

- [Informations relatives à l'organisation d'un camp scolaire](#) ([mobilesport.ch](#))
- [Programme du camp de vélo](#) (pdf en annexe)
- [Programme du camp de vélo](#) (xls)

Semaines thématiques

Un projet se déployant sur une semaine convient idéalement à la découverte du vélo sous toutes ses facettes. A la différence d'un camp, les enfants et les adolescents ne dorment pas sur place, ce qui facilite l'organisation générale pour les enseignants et les moniteurs. Grâce à la proximité du lieu de résidence et des spots d'activités, le programme peut être adapté en fonction de la météo ou d'autres facteurs à relativement court terme. Une semaine thématique est l'occasion idéale de combiner des leçons théoriques et pratiques, d'intégrer une excursion ou d'effectuer et de vivre d'autres tâches formidables. C'est aussi une opportunité unique de mieux explorer les environs et de découvrir de nouvelles possibilités de sorties à vélo ou de nouveaux thèmes liés à ce moyen de locomotion.



Liste de contrôle

- Planifier et préparer toutes les séquences et excursions.
- Définir clairement les conditions préalables au niveau du matériel et des capacités des enfants et des adolescents.
- Tenir compte des recommandations pour la taille des groupes (voir encadré ci-contre).



Voyages et excursions avec le vélo

- Le transport des vélos avec titres de transport correspondants est-il organisé? En car ou avec les transports publics? Pensez aux réservations! Transports publics: clarifier la question des bagages.
- Alternative en cas de problème avec un vélo ou un participant qui ne peut/ne veut plus rouler? Conseil: prévoir deux parents motorisés disponibles pour un éventuel dépannage.
- Matériel de rechange, kit de réparation? Ces outils sont-ils vraiment adéquats en cas de besoin? Conseil: organiser un atelier de réparation avant la sortie.



Conseils: Une planification bien pensée est garante d'un déroulement ultérieur optimal, car de nombreuses tâches peuvent se régler avant le démarrage des activités, tant du côté des organisateurs que de celui des participants. Ce précieux temps gagné permet à chacun de se consacrer pleinement à l'activité choisie.



Recommandations pour la taille des groupes

- Leçon à l'école dans un espace protégé: un enseignant pour 24 participants.
- Déplacement sur une route/excursion: un moniteur/enseignant principal pour 24 participants et un accompagnant au moins, idéalement deux.
- Entraînement J+S: un moniteur pour 16 participants, mais si possible un deuxième moniteur à partir de huit participants pour des activités sur le terrain.



Document à télécharger

[Semaine thématique avec le vélo](#) (pdf en annexe)

Leçons et entraînements sur plus de deux semaines

Ce chapitre explore différentes pistes pour développer la thématique «vélo» dans les leçons et les entraînements sur une période plus étendue.

Il existe de nombreuses idées de projets, de leçons et de réalisations concrètes pour animer des unités d'enseignement sur une période de six semaines et plus. Les fiches de travail et autres ressources didactiques de ce thème du mois (voir «[Indications](#)», p. 21) en fournissent des exemples et ne seront pas reprises ici.

Thèmes de travail

Le vélo se révèle un thème de travail fécond dans le cadre d'un projet développé par les adolescents. Pour les plus jeunes, il convient de procéder à quelques adaptations afin de leur proposer des sujets à leur portée.

Développement durable, sport, mobilité active, trafic routier et sécurité, entre autres, fournissent une matière à réflexion en lien direct avec la thématique du vélo. Voici quelques pistes ainsi que des liens relatifs à ces domaines.

Développement durable

- Pourquoi le vélo est-il un moyen de transport durable?
- Les vélos sont-ils produits de manière durable?
- Quels sont les travaux d'entretien qui permettent de prolonger la durée de vie du vélo?

→ [Idées sur le thème du développement durable \(école+vélo\)](#)

Sport

- Quelles sont les disciplines du cyclisme et leurs spécificités?
- Lesquelles appartiennent au programme olympique? Depuis quand?
- Quel est le meilleur vélo du monde (imaginaire ou réel)?

→ [Idées sur le thème des disciplines olympiques \(UCI\)](#) (en anglais)

Mobilité active

- Existe-t-il des lois spécifiques au vélo? Si oui, lesquelles?
- Quelles manifestations en Suisse permettent de mieux connaître le vélo? Quelles sont leurs caractéristiques?
- Quelles organisations et autres associations représentent et renforcent le vélo en Suisse?

→ [Idées sur le thème de la mobilité \(Gorilla\)](#) (seulement en allemand actuellement)

Trafic routier et sécurité

- Quelles règles de circulation prévalent pour les cyclistes?
- Que faut-il pour qu'un vélo soit conforme à la circulation routière? Pourquoi?
- Comment planifier une sortie? A quoi doit-on particulièrement veiller?

→ [Idées sur le thème du trafic routier \(BPA\)](#)

La Suisse, le pays du vélo

Nation du ski par excellence, la Suisse se défend aussi très bien en cyclisme. D'ailleurs, lors des derniers Jeux Olympiques à Tokyo, les sportifs helvétiques ont récolté six médailles: une d'or, deux d'argent et une de bronze en cross country, une d'argent sur route et une de bronze en BMX freestyle.

Contenus	
Participants et moniteurs	Avec un grand groupe et un moniteur, d'autres activités captivantes peuvent être proposées à côté du vélo.
Conseils	Introduction aux différentes disciplines du cyclisme . Activer les connaissances préalables et présenter brièvement les disciplines afin que tout le monde dispose des mêmes bases.
Matériel	Smartphone, tablette, ordinateur portable et beamer le cas échéant
Idées de jeu/ ressources didactiques	<p>En groupes, les participants choisissent une discipline ou un sportif qu'ils admirent. Ils préparent une petite présentation pour les autres groupes. En Suisse, les exemples ne manquent pas: de la championne olympique Jolanda Neff au vlogger Sandro Schmid, le choix est vaste.</p> <ul style="list-style-type: none">• Swiss Olympic Team• Sandro Schmid• Nikita Ducarroz• Danny MacAskill et Fabio Wibmer
Déroulement	<p>Activer les connaissances préalables Après quelques informations dispensées par l'enseignant sur les disciplines du cyclisme, les participants sont invités à partager leurs connaissances avec le groupe.</p> <p>Effectuer le travail de recherche Les participants choisissent une discipline ou un athlète. Ils effectuent une recherche sur Internet et réalisent une petite synthèse.</p> <p>Présenter les travaux Les participants partagent le résultat de leurs recherches en plénum, au moyen d'un beamer ou simplement sur une affiche. L'objectif est d'offrir un portrait des différentes disciplines et de quelques championnes et champions afin que tout le monde les connaisse.</p>

Pumptrack

Le pumptrack est un circuit fermé constitué de bosses et de courbes. Ces pistes souvent installées au cœur des villes et des villages connaissent un engouement croissant. Les enfants et les adolescents s'y réunissent aussi bien pour rouler que pour observer leurs pairs à l'œuvre.

Contenus	
Participants et moniteurs	L'activité, très motivante, convient bien à un grand groupe accompagné d'un enseignant ou d'un moniteur. Selon la grandeur du pumptrack, le groupe peut être divisé en deux: la moitié des cyclistes sur la piste, l'autre moitié occupée à résoudre une tâche à côté du vélo.
Conseils	De nombreux pumptracks ont essaimé en Suisse. Débutants ou experts: tout le monde y trouve son compte. → Liste des pumptracks en Suisse
Matériel	Papier et crayons, pumptrack (mobile ou asphalté)
Idées de jeu/ressources didactiques	Les participants découvrent l'installation, ils la parcourent librement, l'évaluent, prennent éventuellement des photos et des notes afin de se préparer à un tel projet: comment planifie-t-on un pumptrack? Comment est-il construit? L'étape suivante consiste à élaborer son propre pumptrack en tenant compte des points suivants: <ul style="list-style-type: none">• Surface (m² ou degré d'inclinaison)• Courbes et sauts• Groupe-cible (pour enfants ou professionnels) Informations pour la planification/construction d'un pumptrack: Pumptracks (Office fédéral du sport OFSP)
Déroulement	<p>Découvrir le pumptrack et le parcourir</p> <p>Les participants inspectent le pumptrack et effectuent plusieurs boucles. Ils relèvent certains aspects, prennent des photos et des notes. Voir également les conseils pour une leçon sur le pumptrack: «Semaine 4: Pumptrack», p. 19.</p> <p>Analyser le pumptrack</p> <p>Présenter aux participants le cyclisme et ses différentes disciplines. Si certains s'y connaissent déjà, ils sont invités à partager leurs connaissances avec leurs camarades.</p> <p>Concevoir un pumptrack</p> <p>Les participants réfléchissent aux dimensions du pumptrack, à ses caractéristiques, ses différentes lignes et bosses, aux engins à roues les mieux adaptés, etc.</p> <p>Discuter du pumptrack</p> <p>Les participants relèvent les difficultés auxquelles ils ont été confrontés. Quels aspects leur semblent particulièrement difficiles pour la réalisation d'un tel projet? Y a-t-il un pumptrack dans leur village? Si non, ne pourrait-on pas présenter une ébauche ou un projet aux autorités?</p>

swisstopo/SuisseMobile

Afin qu'ils puissent se réjouir, les enfants et les adolescents devraient être impliqués le plus tôt possible dans la planification de la sortie et le choix de l'itinéraire.

Contenus	
Participants et moniteurs	Un moniteur présente aux participants l'application gratuite swisstopo . On forme ensuite des groupes de cinq à sept participants qui planifient un trajet avec le moniteur.
Conseils	La page Internet swisstopo propose diverses cartes et autre matériel, ainsi que des exercices en ligne.
Matériel	Smartphone, tablette, ordinateur portable
Idées de jeu/ressources didactiques	Afin de se familiariser avec la lecture des cartes, swisstopo a conçu différents jeux en ligne . Pour le choix des itinéraires, une autre application est à disposition: SuisseMobile .
Déroulement	<p>Activer les connaissances préalables</p> <p>Les participants savent-ils lire les cartes? Présenter diverses cartes et modifier les perspectives. Découvrir différents itinéraires de vélo sur les cartes de SuisseMobile.</p> <p>Effectuer le travail de recherche</p> <p>Les participants planifient un itinéraire avec le moniteur. Plusieurs éléments doivent être clarifiés:</p> <ul style="list-style-type: none">• Durée du tour• Niveau de difficulté• Dénivelé• Dangers éventuels sur le trajet <p>Réaliser le tour</p> <p>Afin de mettre en pratique les connaissances acquises, il est recommandé de tester le tour que l'on a planifié. Durant la sortie, les participants s'arrêtent plusieurs fois pour exercer la lecture de carte.</p>

Leçons et entraînements réguliers

Intégrer le thème «vélo» dans une planification périodique permet aux enfants et aux adolescents de vivre des expériences motrices riches et inédites. Cette activité sur deux roues peut aussi étoffer l'offre du sport scolaire facultatif.

Motiver grâce aux progrès

Un entraînement régulier de la technique de conduite améliore la maîtrise corporelle, particulièrement l'équilibre, ce qui déploiera des effets positifs à long terme sur la sécurité routière et la prévention des blessures liées aux chutes. Les compétences acquises sur le vélo favorisent les expériences positives et renforcent la confiance en soi. Grâce aux progrès techniques, les enfants et les adolescents seront plus enclins à emprunter le vélo au quotidien.

Consolider les bases

Un parcours à vélo avec différents postes permet d'acquérir les bases techniques (idée: [Parcours d'évaluation](#)) et de développer les compétences au niveau du matériel, de la réparation et de l'entretien du vélo. Des exercices ludiques favorisent le climat d'apprentissage et avivent la motivation des enfants et des adolescents.

Assurer les prérequis

Une excursion pour rejoindre un pumptrack situé dans les environs complète idéalement une unité d'enseignement. Les enfants et les adolescents doivent pour cela maîtriser les [Basics 1-3](#). Ces prérequis techniques sont primordiaux, tout comme le choix d'un vélo adapté: pas trop grand pour faciliter la liberté de mouvement et avec une selle que l'on peut abaisser. Autre recommandation: travailler si possible par demi-classes (max. 10 enfants et adolescents sur le parcours).



Conseils: Pour les leçons ludiques sur le vélo, il est recommandé d'abaisser la selle afin d'augmenter la liberté de mouvement lors des exercices de coordination. Il faut également débarrasser le vélo de tous les accessoires non indispensables à la tâche tels que cadenas ou autres lanières. Le choix d'un sol souple (place en tartan par ex.) pour les exercices limite le risque de blessure en cas de chute.

Deux heures par semaine

Semaine 1: Coordination et premières techniques

Contrôle du matériel

Faire connaissance sur le vélo

- Rituels de salutation sur le vélo: se toucher le pied droit/gauche, se taper dans les mains, petite caquette en se tenant par les épaules.

Exercices de coordination tous ensemble

- Rouler lentement avec le frein arrière légèrement activé, monter et descendre du vélo, à droite et à gauche, tenir le guidon à une main.

Postes techniques

- Rouler dans un couloir avec le frein arrière légèrement activé.
- Rouler lentement ou s'immobiliser sans poser les pieds.
- Monter et descendre du vélo à des endroits précis.
- Parcourir différents types de slalom.

Apprendre à freiner et changer les vitesses le long d'un parcours

- Traverser certaines zones avec la plus petite vitesse, d'autres avec la plus grande.

Fin de leçon

Exercices ludiques (course des escargots, passe ton chemin avec tâches annexes, etc.).

Idées de jeu/ressources didactiques

- Listes de contrôle pour l'équipement vélo et l'équipement général (voir point «Ready», pp. 3-4)
- Support: [Parcours d'évaluation](#)
- Jeux: [Basics 1-3](#)
- Autres fiches de travail et ressources didactiques (voir «Indications», p. 21)

Semaine 2: Connaître le matériel

Connaissance du matériel

- Instaurer un rituel de contrôle du vélo avant chaque sortie: pression des pneus, état des freins, vis et boulons bien serrés.
- Petit cours de réparation: démonter et remonter la roue avant, changer la chambre à air, tester les freins.

Introduction ludique

- Tâches annexes à accomplir le long du parcours sans mettre un pied à terre: rouler dans un couloir, s'immobiliser, rouler avec une main sur le guidon, etc.
- Travail avec partenaire pour créer un climat propice à l'apprentissage: rituels de salutation, tope-là (avec les pneus au lieu des poings), caquette (s'immobiliser en équilibre et tenir le guidon du camarade), rouler côte à côte (se tenir par l'épaule, tenir le guidon du camarade).

Exercices techniques et de coordination

- Chacun reçoit du matériel simple (craie, petits cônes, cordes, balles, etc.) et crée son propre poste (slalom, couloir, équilibre à l'arrêt, franchissement d'obstacles, etc.).
- Expliquer et démontrer les postes. Tout le monde effectue l'exercice ensuite. Variante: un participant se tient à chaque poste pour contrôler le déroulement de l'exercice et apporter d'éventuelles corrections. Il remet aussi le matériel en place si nécessaire.

Idées de jeu/ressources didactiques

- Ressource didactique: [Réparer son vélo](#) (en allemand)
- Jeux: [Basics 1-3](#)

Notes

Semaine 3: Parcours vélo (introduction)

Echauffement

- «Un, deux, trois, soleil!», «Le dernier sur le vélo!», etc.
- Arrêt au stand: s'immobiliser face à la paroi avec la roue avant en appui, garder l'équilibre puis repartir.
- Plus facile: s'arrêter contre la paroi à 45°.
- Plus difficile: à l'arrêt, décoller un pied de la pédale, une main du guidon.

Parcours technique: introduction

- L'enseignant explique le parcours et réalise une démonstration. Il peut aussi le présenter sous forme de vidéo durant une leçon en classe.
- Mettre en pratique les éléments déjà appris. Identifier ses forces et ses difficultés.
- S'échanger mutuellement des feedback.

Jeu final

- Football ou unihockey sur le vélo (règle: celui qui pose le pied doit s'éloigner de la balle avant de revenir en jeu).

Conseil: Devoirs à domicile: motiver les élèves à exercer différents éléments du parcours.

Idées de jeu/ressources didactiques

- Jeux: [Basics 1-3](#)
- Support: [Parcours d'évaluation](#)

Semaine 4: Pumptrack

Définir un itinéraire jusqu'au pumptrack

- [SuisseMobile](#), [swisstopo](#), [Google Maps](#)

Exploration du pumptrack

- Regarder, s'émerveiller, comprendre.
- Quels mouvements doit-on réaliser sur le pumptrack?
- Où se situent les zones d'attente?
- Dans quelle sens roule-t-on en principe?
- Quelle ligne choisir?
- Où se trouvent les passages potentiellement dangereux?
- Quel écart doit-on respecter entre les participants?
- Important: toujours garder un doigt sur le frein arrière.

Echauffement sur place

- Par exemple «Le dernier sur le vélo!». Objectif: forcer l'adversaire à mettre un pied à terre sur un terrain délimité.

Découvrir le pumptrack

- Effectuer de petits tours avec des mouvements de guidon (un quart de tour de pédale avec une grosse vitesse).
- Donner un coup de pédale si nécessaire.
- Générer l'élan avec les mouvements de pompage des jambes et des mains.

Les participants approfondissent le thème et recherchent des vidéos didactiques sur la technique du pompage).

Consulter et analyser les vidéos sur place. Se filmer mutuellement.

Conseil: Diviser la classe en deux pour faciliter l'organisation et limiter les attentes sur la piste. Changer régulièrement les groupes entre pumptrack et atelier annexe afin d'éviter la fatigue et les excès de témérité.

Le feedback vidéo s'avère précieux pour comparer la perception interne du mouvement à la technique observée (perception externe).

Idées de jeu/ressources didactiques

- Technique: [Pumptrack](#)

Notes

Semaine 5: Parcours vélo (répétition)

Introduction/Echauffement

Test technique de conduite sur le parcours

- Niveaux: Basics 1-3, Skills 1-3.
- Notes d'éducation physique le cas échéant.

Jeu final

- «Le dernier sur le vélo!» sous forme de tournoi de ligues, système double KO, etc.

Idées de jeu/ressources didactiques

- Jeux: [Basics 1-3](#)
- Support: [Parcours d'évaluation](#)

Semaine 6: Olympiade

Olympiade par équipes avec différents postes

- Six équipes de trois à quatre cyclistes.
- Concours «Arrêt sur place».
- Transport: une planche en bois (grandeur min. A4) est posée sur le sol (glissant). Chaque groupe essaie de la faire avancer avec la roue arrière. Pour cela, les participants roulent dessus et activent le frein arrière au bon moment. Quel groupe transporte la planche le plus loin dans un temps donné?
- Formes de jeu sur le vélo (football/unihockey).

Tournoi «Le dernier sur le vélo!»

Un contre un, tournoi des ligues, concours d'équipe.

Idées de jeu/ressources didactiques

- Jeux: [Basics 1-3](#)

Notes

Indications

Projets et initiatives pour les écoles

- [Velopass – collecte tes insignes!](#)
- [bikecontrol](#) (Swiss Cycling)
- [Programme éducatif Gorilla](#) (seulement en allemand actuellement)
- [Bike2school](#)
- [DÉFI VÉLO](#)
- [école+vélo](#)
- [Guide pour une école adaptée au vélo](#) (école+vélo)

Fiches de travail et autres ressources didactiques

Connaître et réparer le vélo

- [Equipements obligatoires ou recommandés? \(Velopass – collecte tes insignes!\)](#) (pdf)
- [Réparer son vélo \(Veloplus\)](#) (en allemand)
- [Connais-tu les outils de réparation et leur fonction?](#) (mobilesport.ch) (pdf)

Trafic et sécurité

- [Randonnées à vélo \(BPA\)](#) (pdf)
- [Quiz cycliste sur la sécurité \(TCS\)](#)
- [Kahoot! Test pour cyclistes \(école+vélo\)](#)
- [Contrôle de sécurité](#) (mobilesport.ch)

Planification des excursions

- [SuisseMobile](#)
- [swisstopo](#)
- [Google Maps](#)

Ressources générales, idées

- [Le vélo en classe \(école+vélo\)](#)
- [Les enfants à vélo: Précautions à prendre \(BPA\)](#)
- [Thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo»](#) (mobilesport.ch)
- [Thème du mois 09/2020 «Camps de sport scolaire»](#) (mobilesport.ch)
- [Connais-tu les différents types de vélos? \(Velopass – collecte tes insignes!\)](#) (pdf)

Vidéos didactiques

- [Bike Tutorials \(Gorilla\)](#)
- [Rouler à vélo – Basics](#) (mobilesport.ch)
- [VTT – Techniques de pilotage](#) (mobilesport.ch)
- [Veloparcours \(Veloschuel.ch\)](#) (en allemand)

Pumptracks

- Location ou prêt auprès de nombreux offices cantonaux de sport

Formations pour les enseignants et les moniteurs

Pour être en mesure de planifier et structurer judicieusement une offre destinée aux enfants et aux adolescents, il est recommandé de suivre une formation adéquate. Voici un bref éventail des cours qui s'offrent aux enseignants et moniteurs.

Cours Education physique/Jeunesse+Sport

- [ASEP – Cours de formation pour les enseignants d'éducation physique](#)
- [J+S – Formation continue 1: Enseigner le VTT à travers les jeux](#)
- [J+S – Formation continue 1: Sport des enfants – Cyclisme](#)

Cours en lien avec le trafic

- [PRO VELO Suisse – Cours de conduite](#)
- [DÉFI VÉLO – Formation continue pour les enseignants](#)

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSP0, 2532 Macolin

Auteurs: Tabea Ulmer, responsable de projet «Cyclisme pour tous» et responsable de formation J+S, Swiss Cycling; Sina Candrian, responsable de projet «Programme éducatif Gorilla», Schtifti Foundation; Kurt Egli, responsable de projet «Cours de conduite», PRO VELO; André Gautschi, responsable «Ecole et famille», BPA; Ralph Gürber, enseignant d'éducation physique et expert J+S Cyclisme

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photo de couverture: Jacek Chabraszewski – stock.adobe.com

Dessins: Luzi Etter

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSP0

Programme du camp de vélo

	Jour 1 Mise en route	Jour 2 Réparer et découvrir	Jour 3 Jouer et filmer	Jour 4 Excursion à vélo	Jour 5 Retour
07.00	Petit-déjeuner				
08.30	Rendez-vous Remise des bagages pour le transport du matériel				
09.00–11.30	Voyage à vélo en direction du camp	Rallye avec postes techniques et de réparation à proximité du camp Feuille de route avec le parcours et les postes (voir « Fiches de travail et autres ressources didactiques »)	Matinée de jeux à vélo Jeux de lancer et de poursuite, jeux techniques, petites courses Idées de jeu: Thème du mois 05/2021 «Rouler à vélo»	Excursion à vélo Par exemple près d'un lac avec grillade à midi (trois groupes à niveau)	Rangement Rassemblement pour le départ Voyage de retour à vélo
12.00	Dîner en chemin	Dîner au camp	Dîner au camp	Pique-nique pour midi	Dîner en chemin
13.30–16.00	Arrivée au camp Découverte des lieux Choix d'objectifs communs	Découvrir les environs du camp à vélo CO à vélo ou rallye avec quiz	Film sur l'origine des disciplines du cyclisme Par groupes de quatre (différents thèmes) Les participants enquêtent sur la genèse d'une discipline et produisent un petit film de manière autonome	Excursion à vélo Par exemple près d'un lac avec grillade à midi (trois groupes à niveau)	Suite du voyage de retour à vélo
16.30–18.30	Installation	Temps libre	Monter le film et préparer la présentation	Préparer la soirée du camp	Fin du camp
20.00	Ouverture du camp Présentation du programme	Manifestation	Soirée avec présentation des films	Soirée du camp	

Semaine thématique avec le vélo

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	<p>Emmener son vélo à l'école</p> <p>1^{re} partie: découvrir son vélo (fiche de travail «Equipements obligatoires ou recommandés?»)</p> <p>2^e partie: contrôler et régler correctement son matériel</p>	<p>Réserver des leçons de bike-control</p> <p>Travailler sur les règles de circulation (fiches de travail «Randonnées à vélo (BPA)»)</p>	<p>Excursion à vélo avec haltes intermédiaires (répétition des règles de la circulation) et petits jeux sur l'aire d'arrivée</p>	<p>Excursion en direction d'un pumptrack ou leçons sur place si l'école en est dotée</p> <p>Conseil: avec l'aide de moniteurs J+S</p>	<p>Découverte des différentes disciplines du cyclisme avec les vélos correspondants si possible (prêt via les clubs) ou séquences théoriques avec vidéos et fiches de travail</p>
Après-midi	<p>Postes avec tâches techniques et de réparation</p>	<p>Après-midi libre</p>		<p>Après-midi libre</p>	<p>Création d'un poster: qu'a-t-on appris durant la semaine consacrée au vélo?</p>

Remarque La semaine thématique peut servir de préparation au projet [Bike2school](#).