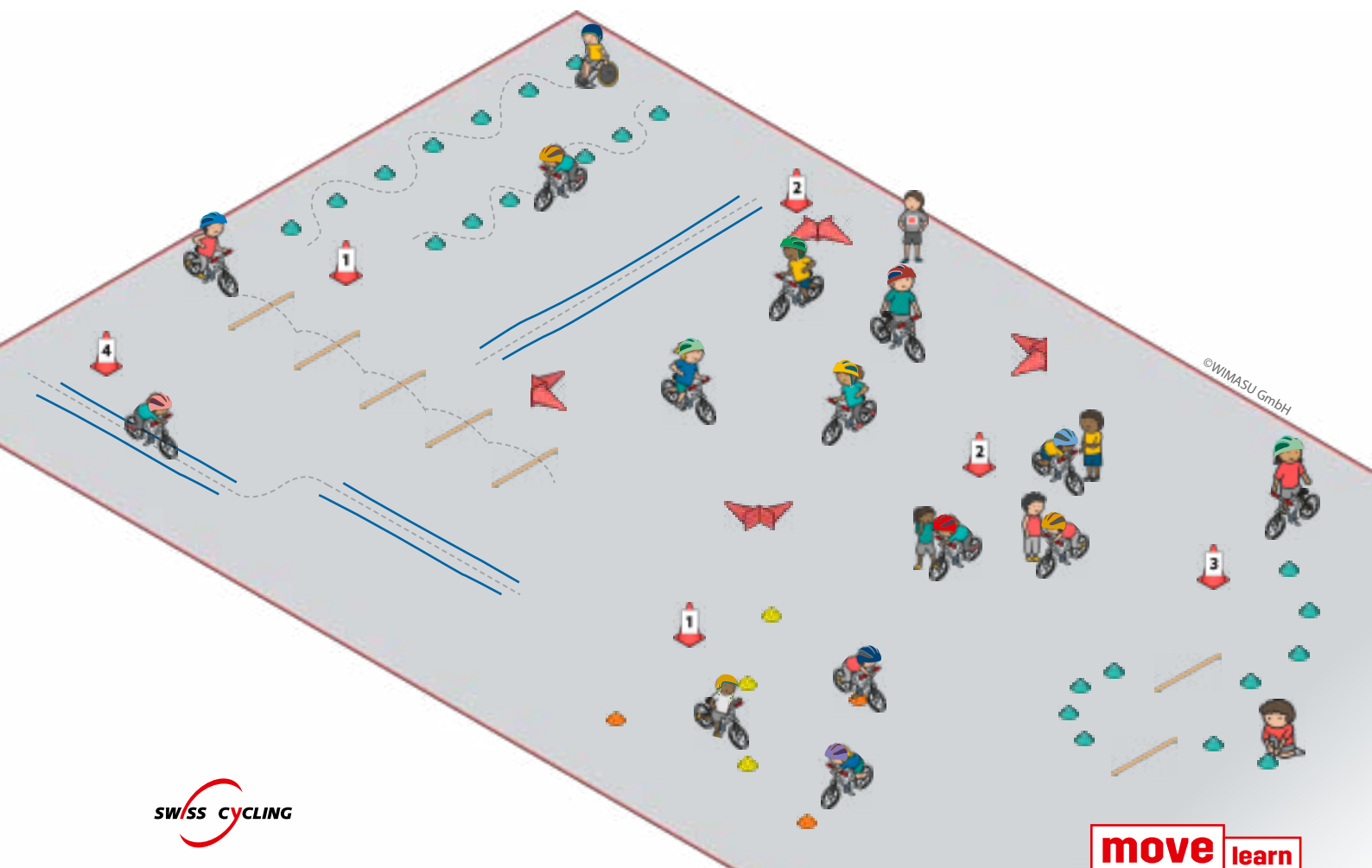


## Intégration du vélo dans les cours d'éducation physique

La pratique du vélo doit être intégrée davantage dans les cours d'éducation

Dans une sorte d'atelier, les élèves consolident et développent leurs aptitudes à vélo à l'aide de différents exercices et jeux.



**move** learn  
**discover**

### Rouler à vélo

**CYCLE**

1

2

3

**DURÉE**

1/2 jours

**LIEU**

à l'extérieur

**FORME SOCIALE**

en groupe

**INTENSITÉ**

faible

**NB. D'ÉLÈVES**

14-20

**ÉVALUATION**

non

**NB. D'ENSEIGNANTS**

1

**Pd'E / LP21\***

BS.5.1, TTG.3.A.1, u.a.

**RESPECT**

**FRIENDSHIP**

**EXCELLENCE**

### Matériel

- vélos
- pompe
- outils (tournevis, etc.)
- 4 cordes
- 5 bâtons en bois
- 25 cônes
- craie

\*plan d'études en vigueur dans les écoles suisses alémaniques

## Organisation

Il faut un espace suffisamment grand (par ex. un terrain en tartan ou un terrain de basketball) à proximité de l'école. La leçon se déroule dans un espace protégé, sans circulation, afin qu'une seule personne puisse superviser toute la classe. L'idéal serait un cours par demi-classe si cela est possible au niveau de l'organisation. Tous les enfants ont besoin d'un vélo en bon état et d'un équipement de protection adéquat (voir le [thème du mois de mobilesport](#)) Effectuer un contrôle de sécurité guidé avant le module (voir annexe, p. 6).

### Entrée en matière/échauffement (15 min)

#### Jeu de salutation commun

Les participants roulent librement sur un terrain défini. Lorsqu'ils croisent une autre personne, ils se saluent mutuellement en se touchant ou en effectuant certains mouvements. L'enseignant ou l'enseignante indique la façon de se saluer. Chaque élève cherche ensuite un nouveau partenaire.

**Salutations avec contacts :** mains, pieds, roues avant, genoux, casques, épaules, coudes, roues arrière, guidons. debout, assis, descendre et remonter.

**Salutations en mouvement :** debout, assis, descendre et remonter.

#### Echauffement par groupes de 3

La première personne de chaque groupe effectue un exercice/mouvement et les autres tentent de l'imiter. Exemples : passer les vitesses, tenir le guidon d'une main, rouler debout, faire des virages, faire coucou, applaudir, freiner, etc.

### Partie principale « Atelier » (2 h)

Les élèves forment 6 groupes. 6 postes comprenant différents exercices sont mis en place. Il faut compter env. 15 min par poste et une pause pour changer de poste et se restaurer. Les élèves moins à l'aise devraient commencer par les postes de répétition.

#### POSTES DE RÉPÉTITION 1

#### Slalomer et passer des obstacles

##### Slalomer

Les élèves effectuent un slalom, puis modifient la vitesse et la façon de rouler (une main, debout, assis, lentement, rapidement). Ils varient également la distance entre eux selon le degré de difficulté souhaité.

##### Passer des obstacles

Les élèves mettent en place des bâtons en bois et roulent par-dessus en effectuant les bons mouvements.

#### POSTES DE RÉPÉTITION 2

#### Rouler en ligne droite et monter/descendre

##### Rouler en ligne droite

Définir un couloir à l'aide de cordes. Les élèves traversent le couloir, puis modifient la vitesse et la façon de rouler (à une main, debout, assis, lentement, rapidement). Faire un couloir plus large ou plus étroit selon le degré de difficulté souhaité.

##### Monter/descendre

Les élèves se suivent deux par deux. Au signal de l'enseignant ou de l'enseignante, la première personne de chaque duo descend du vélo et remonte de différentes manières. La deuxième personne l'imité. Après trois passages, les duos inversent les rôles.

#### POSTES D'APPRENTISSAGE 1

#### Lever la roue avant/arrière

Lever la roue avant : lever la roue avant en tirant fort sur le guidon.

Lever la roue arrière : lever la roue arrière sans actionner le frein avant.

1er exercice : disposer au sol des cônes de deux couleurs différentes. Une couleur signifie lever la roue avant, l'autre lever la roue arrière.

2e exercice : franchir une ligne en levant la roue avant, puis la roue arrière.

3e exercice : franchir des obstacles (branches, cordes, etc.) en levant la roue avant, puis la roue arrière.

## POSTES D'APPRENTISSAGE 2

**Tenir en équilibre**

1er exercice : Les élèves se mettent deux par deux. L'un essaie de tenir en équilibre sur le vélo, l'autre le soutient si besoin.

2e exercice : Deux par deux, les élèves essaient de rester sur place debout sur leur vélo en gardant l'équilibre.

3e exercice : Les élèves essaient seuls de garder l'équilibre sans bouger le plus longtemps possible. S'ils y parviennent, ils peuvent organiser un concours contre une autre personne pour voir qui garde le plus longtemps l'équilibre sans bouger.

## POSTES D'APPRENTISSAGE 3

**Créer son propre parcours**

Le groupe a 5 minutes pour créer un parcours dans les environs de l'école à l'aide du matériel disponible. Le parcours doit pouvoir être effectué par tout le monde, tout en restant exigeant, et comprendre différents exercices et techniques (voir ci-dessus). Tous les élèves effectuent le parcours : le complexifier s'il est trop facile ; le simplifier s'il est trop difficile.

## POSTES D'APPRENTISSAGE 4

**Déroulement virage à gauche**

Comment effectuer un virage à gauche ? Installer le poste en respectant le croquis (couloir, changement de voie, deuxième couloir)

Déroulement du poste :

1. Explication du virage à gauche : Elaborer une fiche pour ce poste ou regarder un tutoriel sur tablette/ordinateur portable (voir matériel/annexe)
2. Effectuer le parcours simplement
3. Effectuer le parcours en faisant le bon mouvement avec le bras
4. Effectuer le parcours en regardant en arrière
5. Effectuer le parcours en regardant en arrière, en faisant le bon mouvement avec le bras et en changeant de voie

**Fin (10 min)**

Un groupe a-t-il réalisé un parcours particulièrement réussi qui peut intéresser tout le monde ? Si oui, tous les élèves l'effectuent. Si non, les élèves peuvent faire un jeu final commun comme au début de la leçon.

**A considérer**

- Prévoir une vérification du matériel au début de chaque leçon.
- Tous les enfants ont besoin d'un vélo en bon état et d'un équipement de protection adéquat.
- Utiliser un espace suffisamment grand (par ex. terrain en tartan ou terrain de basketball)
- Devoir de garde ! (voir le [thème du mois de mobilesport 04/22](#))



**Objectifs dans le domaine des valeurs**
**RESPECT**

« Respecter ma propre personne, mon corps et les autres. Dans le sport, le respect est synonyme de fair-play ainsi que d'acceptation et d'observance des règles en vigueur. »

- Les élèves sont capables de s'adapter à la nouveauté.

**FRIENDSHIP**

« L'amitié fait la force, dans le sport également. Partager de la joie, du plaisir, des succès et des déceptions crée des liens sur le terrain et au-delà. »

- Au sein d'un groupe, les élèves peuvent se mettre d'accord sur des objectifs communs et tenter de les atteindre ensemble.

**EXCELLENCE**

« Donner le meilleur de moi-même en toute situation. Pour moi et pour mon équipe. Atteindre mes objectifs personnels, dans le sport comme au quotidien. »

- Les élèves peuvent faire face à des situations de performance.

## Référence du programme d'études

En principe, la pratique du vélo peut être intégrée dans toutes les compétences du domaine spécialisé « Nature, homme, société » du plan d'études 21. Le thème de la mobilité est par exemple ancré dans les compétences « Nature, homme, société » (NMG.7.3) ou « Textile et création technique » (TTG.3.A.1) ainsi que dans la compétence « Espaces, époques, sociétés » (RZG.2.4). La pratique du vélo est ancrée dans le plan d'études du domaine spécialisé « Sport et activité physique », compétence BS.5.1.

## Inclusion

### Information générales

 **Troubles auditifs**

Les personnes souffrant de troubles auditifs ne perçoivent pas les dangers arrivant de derrière !

 **Troubles de la perception et du comportement**

Réaction limitée en cas de situations imprévues - conscience du danger ! Informations disponibles sur [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch).

 **Restrictions de la mobilité, avec ou sans astreinte à un fauteuil roulant**

En cas de troubles locomoteurs et de l'équilibre, il convient d'utiliser un tricycle. Informations disponibles sur [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch).

Les vélos sont spécialement adaptés en cas d'amputations.

Les personnes en fauteuil roulant utilisent des handbikes. Informations disponibles sur [www.spv.ch](http://www.spv.ch).

 **Troubles visuels**

*Tandem : définir de quel côté monter et descendre du vélo, annoncer suffisamment tôt les arrêts, les changements de direction et de terrain ainsi que les changements de vitesse ([www.tandemverein.ch](http://www.tandemverein.ch))*

**Informations sur les tâches**

Handbike et tricycle : espacer davantage les cônes pour le slalom, élargir le couloir (1 m), installer deux planches en bois pour les roues arrière lors du parcours d'obstacles. A la place de l'exercice qui consiste à rester sur place en gardant l'équilibre, effectuer un parcours défini avec le moins de coups de pédale/d'impulsions possible.

Lever la roue avant/arrière : Les personnes en tandem, handbike et tricycle lèvent les roues arrière en actionnant le frein avant.

Vous trouvez e plus amples informations et offres sur le sport sur le thème de l'inclusion dans le sport scolaire sur [plusport@school](mailto:plusport@school).

### Conseils en matière de sécurité

- Effectuer un contrôle de sécurité guidé avant le module (voir annexe, p. 6)



## Conditions préalables élèves

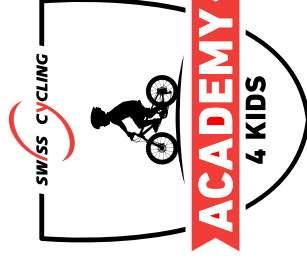
Il est attendu que tous les élèves sachent déjà monter en selle, rouler/pédaler, freiner et descendre d'un vélo. Idéalement, les élèves connaissent leur vélo et savent ce qui est important. Une leçon théorique en classe pourrait être proposée avant la leçon pratique. Des idées à ce sujet sont disponibles dans le thème du mois de [mobilesport 04/22](#) « [Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement](#) »

## Liens et documents

Swiss Cycling vend des sacs de matériel comprenant tout ce qu'il faut pour réaliser cette leçon. [mobilesport 04/22](#) « [Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement](#) »

Swiss Cycling Academy 4 Kids (SCA4K)

# Vérification du matériel



Les élèves se mettent deux par deux et vérifient ensemble les points suivants :

## Mes freins fonctionnent-ils correctement ?

(A vérifier rapidement par l'enseignant ou l'enseignante !)

- Lorsqu'on le pousse sans freiner, le vélo doit avancer sans problème !
- Actionner le frein arrière et voir si la roue se bloque
- Actionner le frein avant et voir si la roue se bloque

## Toutes les vis sont-elles bien serrées ?

- Tirer sur la selle et la tourner
- Faire bouger les roues vers le haut, vers le bas et sur les côtés, il ne doit pas y avoir de jeu
- Guidon : une personne s'assied sur le vélo, l'autre se met devant et tient le vélo (la roue avant coïncée entre les jambes). La personne sur le vélo tourne le guidon : celui-ci ne doit bouger que si la roue bouge en même temps. > Cette position permet aussi de contrôler la hauteur de la selle (à vérifier rapidement par l'enseignant ou l'enseignante).

## Mes pneus sont-ils assez gonflés ?

(A vérifier rapidement par l'enseignant ou l'enseignante !)

- Appuyer sur les pneus avant et arrière : si les doigts s'enfoncent facilement, il faut gonfler les pneus.

## Le casque est-il bien en place ?

- Bien serrer les lanières, le casque ne doit pas bouger. Voir détails ici :

Casque de vélo

Les têtes intelligentes se protègent



bfu  
bpd  
upl



D'autres check-lists et remarques concernant l'équipement



mobilesport.ch

[www.bfu.ch/fr/conseils/casque-de-velo](http://www.bfu.ch/fr/conseils/casque-de-velo)

[www.mobilesport.ch/cyclisme/theme-du-mois-0-6-2022-rouler-a-velo-concevoir-lenseignement/](http://www.mobilesport.ch/cyclisme/theme-du-mois-0-6-2022-rouler-a-velo-concevoir-lenseignement/)

## Dispositions légales concernant 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 réflecteurs : blanc à l'avant, rouge à l'arrière.
- Réflecteurs à l'avant et à l'arrière des pédales. Exceptions : pédales de course, de sécurité, etc.
- Pneus : profil encore visible.

