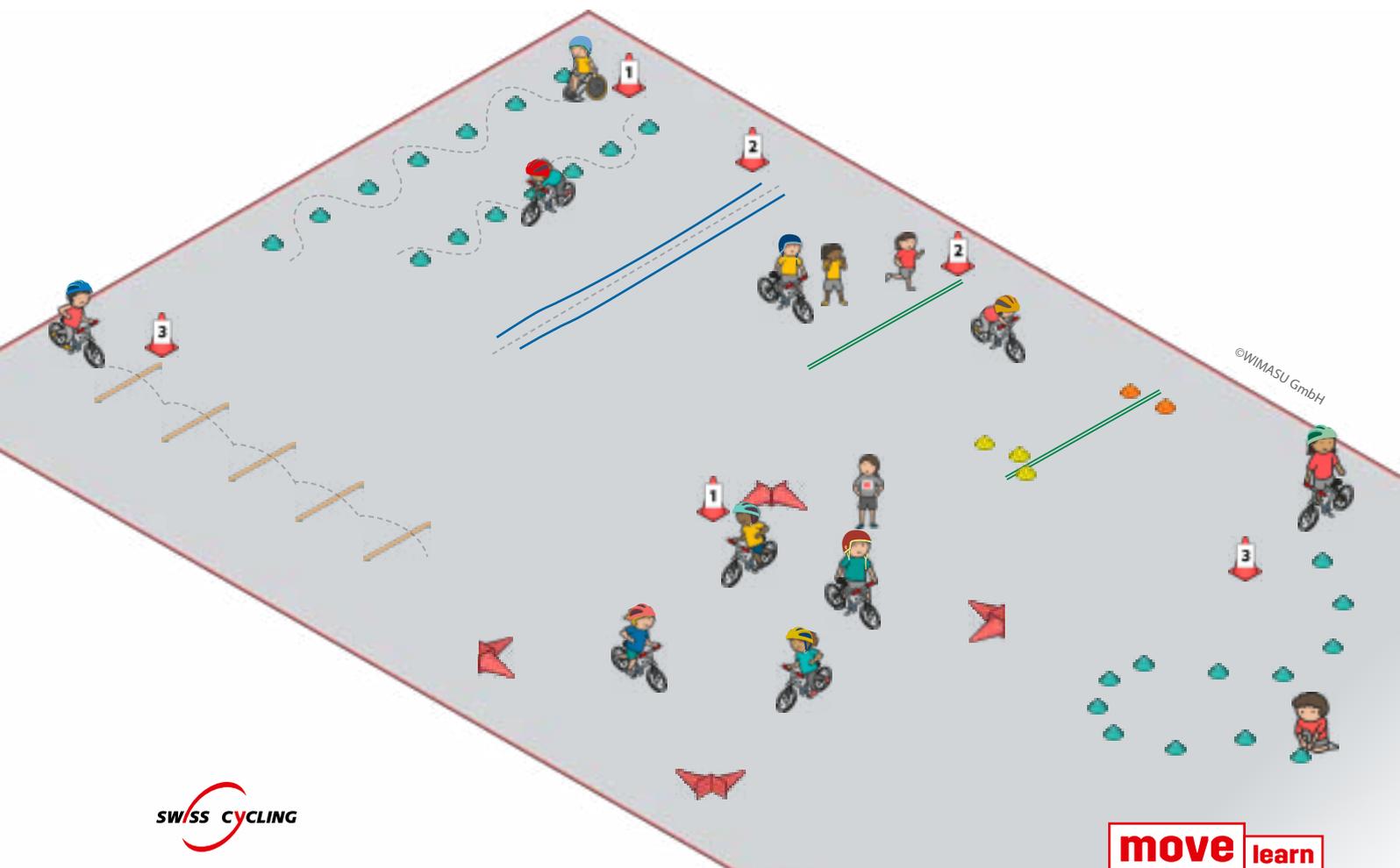


Rouler à vélo : apprendre les bases

Les élèves apprennent les bases du vélo grâce à des jeux et à des exercices.

En 90 minutes, ils consolident leurs aptitudes et en découvrent de nouvelles. Cette leçon convient parfaitement pour une initiation au thème du vélo.



move learn
discover

Rouler à vélo

CYCLE

1

2

3

DURÉE

90 min

FORME SOCIALE

en groupe

NB. D'ÉLÈVES

14-20

NB. D'ENSEIGNANTS

1

LIEU

à l'extérieur

INTENSITÉ

faible

ÉVALUATION

non

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](#))
Sicherheitscheck vor dem Modul angeleitet durchführen (siehe Anhang, S. 6).

Entrée en matière/introduction (15 min)

L'enseignant ou l'enseignante part devant et tous les élèves s'engagent les uns après les autres à sa suite en effectuant différents exercices. L'idée est d'intégrer le plus d'exercices différents possible :

- Freiner avant/arrière et assis/debout
- Pédaler
- Passer les vitesses (vers le haut/vers le bas)
- Slalomer entre des objets
- Monter et descendre du vélo

Une fois que les élèves maîtrisent les exercices, ils forment deux équipes. Une personne par équipe part devant et montre les exercices décrits ci-dessus. Au signal de l'enseignant ou de l'enseignante, on change.

Attention : respecter une distance d'environ une longueur de vélo entre les élèves !

Remarque : prévoir suffisamment de temps pour l'entrée en matière afin que les élèves puissent essayer des mouvements de façon autonome et se familiariser avec le vélo. Leur demander ensuite s'ils ont bien réussi et s'ils se sentent à l'aise.

↳ **Simplification** ↗ **Complexification**

↗ Autres aptitudes à intégrer :

- Faire coucou vers la gauche/la droite
- Se mettre debout et continuer de pédaler
- Einhändig (Hände abwechseln)

↳ Tous les élèves roulent en même temps et l'enseignant ou l'enseignante énonce les exercices à faire

↳ Seule une moitié des élèves effectue les exercices (davantage de place)

Partie principale (65 min)

La partie principale se compose de 3 postes et de 3 jeux. Les élèves sont répartis en deux groupes de taille égale, sachant qu'il faut au moins 8 élèves pour les jeux. Chaque jeu ou poste dure 10 minutes. Après 30 minutes, les élèves passent des jeux aux postes ou inversement.

Slalom

Effectuer un slalom debout et assis (mettre en place deux slaloms composés de 7 cônes chacun, placés à une distance de 2,5 m ou 1,5 m). Quelles différences observe-t-on après avoir effectué les deux slaloms ?

POSTE **1**

↳ **Simplification** ↗ **Complexification**

- ↗ Tenir le guidon d'une main, varier la vitesse
- ↳ Écarter davantage les cônes

Couloir

Traverser un couloir (signalé par deux cordes) (longueur 5 m et largeur 40 cm). Alternatives : Traverser le couloir assis ou debout, lentement ou rapidement, en pédalant ou pas, etc.

POSTE **2**

↳ **Simplification** ↗ **Complexification**

- ↗ Réduire la largeur, tenir le guidon d'une main
- ↳ Élargir

Obstacles

Rouler par-dessus les bâtons en bois, debout ou assis, en soulageant la roue avant ou arrière (distance entre les bâtons : 5 m). Les bâtons ne doivent pas bouger.

POSTE **3**

↳ **Simplification** ↗ **Complexification**

- ↗ lever la roue avant et la roue arrière au lieu de rouler dessus.
- ↳ Utiliser des cordes plutôt que des bâtons

Signal « descendre »

JEU 1

Tous les participants roulent dans un périmètre défini jusqu'à ce que l'enseignant ou l'enseignante leur donne le signal de descendre du vélo. Dès que tous les élèves ont les deux pieds posés au sol, ils remontent en selle jusqu'au prochain signal. Qui réagit le plus vite au signal et pose le premier les deux pieds par terre ?

↘ **Simplification** ↗ **Complexification**

- ↗ Descendre sur le côté, à l'arrière, en roulant
- ↘ Agrandir le terrain, descendre de manière contrôlée

Curling humain

JEU 2

Deux équipes s'affrontent. On définit une ligne de départ et une ligne d'arrivée à l'aide d'une craie. Les membres d'une équipe poussent une personne assise sur un vélo de sorte qu'elle puisse s'approcher de l'arrivée sans pédaler ni bouger le guidon. Dès que le vélo s'immobilise, on place un cône de la couleur de l'équipe à l'endroit de l'arrêt. Quelle équipe a le plus de cônes à proximité de la ligne d'arrivée à la fin du jeu ? Les élèves qui poussent ne doivent pas prendre plus de 5 m d'élan, ni dépasser la ligne de départ. Sinon, la poussée ne compte pas.

Remarque : baisser la selle pour permettre à l'élève assis sur le vélo de s'arrêter et de poser les pieds par terre sans difficulté.

↘ **Simplification** ↗ **Complexification**

- ↗ Éloigner davantage l'arrivée, pousser plus fort
- ↘ Rapprocher l'arrivée, pousser moins fort

Slalom B.I.K.E.

JEU 3

Les participants forment plusieurs petits groupes dont chacun reçoit 10 cônes. La première personne de chaque groupe trace un slalom et l'effectue pour le montrer aux autres. Tout le monde essaie ensuite d'effectuer ce slalom sans faire d'erreur. Les personnes qui y parviennent dès la première tentative reçoivent la lettre « B ». Une autre personne définit le prochain exercice. Les personnes qui le réussissent reçoivent la lettre « I ». Celui ou celle qui détient en premier les quatre lettres du mot « B.I.K.E. » gagne.

↘ **Simplification** ↗ **Complexification**

- ↗ Suivre le tracé exact, tenir le guidon d'une main, rouler debout
- ↘ Utiliser moins de cônes, définir une distance minimale

Fin (10 min)

Pour terminer, tous les élèves effectuent ensemble une course d'escargots sur le terrain. Signaler les lignes de départ et d'arrivée à l'aide d'une craie ou de cônes. Le parcours doit être effectué le plus lentement possible sans jamais poser un pied par terre. Il doit être effectué tout droit, sans slalomer ni sautiller. La personne qui franchit la ligne d'arrivée en dernier ou qui peut rouler le plus longtemps sans poser un pied par terre gagne.

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 en matière de 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.


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.

Les vélos sont spécialement adaptés en cas d'amputations.

Les personnes en fauteuil roulant utilisent des handbikes. Informations disponibles sur 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)

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.

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 coincée 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
bpa
upi



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



mobilesport.ch

www.bfu.ch/fr/conseils/casque-de-velo

www.mobilesport.ch/cyclisme/teme-du-mois-04-2022-rouler-a-velo-concevoir-l'enseignement/

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.

