

Feuilles didactiques

Promotion de la sécurité à l'école

Degrés scolaires

- ☹ Primaire
- 😊 Secondaire niveau 1
- 😊 Secondaire niveau 2



Randonnées à vélo

- 1 A vos bécanes ...
- 2 Les connaissances ne suffisent pas ...
- 3 Toutes les têtes se protègent
- 4 Préparatifs
- 5 Travaux de groupes

A propos de cette feuille didactique

- Ce qu'il faut savoir
- Tâches et documents
- Fiches de travail

Les élèves

- sont sensibilisés aux dangers des randonnées à vélo
- comprennent les avantages de l'esprit d'équipe et des égards réciproques avant et pendant l'excursion
- sont motivés à se comporter toujours de manière sûre (p. ex., en allant à l'école et en revenant)

La statistique montre que les cyclistes de 13 à 17 ans sont particulièrement menacés: ils ont trois fois plus d'accidents que la moyenne des cyclistes. Les randonnées à vélo permettent de sortir du train-train quotidien. Cela vaut autant pour les élèves que pour les enseignants. Et ce n'est pas tout: une excursion à thème permet d'associer judicieusement cyclisme et apprentissage. Pour profiter pleinement de son potentiel ludique et éducatif, il faut la préparer à fond, aussi et surtout pour éviter des accidents.

Un must pour l'enseignant: prospecter à temps l'itinéraire choisi.

Le présent moyen didactique veut éliminer des appréhensions et faciliter les préparatifs afin que les randonnées à vélo soient riches en découvertes et sûres.

1 «A vos bécanes...»



Plus de sécurité grâce aux bandes et pistes cyclables.

Le vélo convient parfaitement à ceux qui ont envie d'augmenter leur mobilité. Sorti des oubliettes il y a quelques années, il a connu un véritable boom - dû notamment au souci croissant pour l'environnement et au besoin de bouger. En même temps, un nouveau type de vélo, le VTT, a gagné la faveur du public, et surtout des jeunes. Mais la tolérance réciproque entre piétons, randonneurs, cyclistes et automobilistes n'est pas encore acquise. Les nouveaux itinéraires cyclistes en ville et à la campagne font que les cyclistes peuvent enfourcher leur dada en toute sécurité.

2 Les connaissances ne suffisent pas...



Filles et garçons se comportent différemment face aux risques.

Le respect des règles de la circulation dépend du développement cognitif et social. Alors que les jeunes enfants sont plus ou moins capables de les appliquer, on peut supposer que les plus âgés montrent parfois de la mauvaise volonté ou les transgressent carrément. A vélo, filles et garçons se comportent différemment face au risque. Dans l'ensemble, les garçons courent un risque de chute nettement plus élevé, et leur goût du risque est plus marqué.

Les adolescents ont en général une attitude négative face aux adultes. Alors que les enfants se réfèrent surtout à la famille, les adolescents prennent leurs repères dans le groupe des jeunes du même âge. Leur façon de gérer le risque est typique de ce groupe: ils roulent plus vite et respectent moins les règles de la circulation que les adultes.

Les messages visant à les faire changer de comportement n'aboutiront que si les jeunes comprennent la nécessité de ce changement.

Les adolescents ont en général une attitude négative face aux adultes. Alors que les enfants se réfèrent surtout à la famille, les adolescents prennent leurs repères dans le groupe des jeunes du même âge. Leur façon de gérer le risque est typique de ce groupe: ils roulent plus vite et respectent moins les règles de la circulation que les adultes.



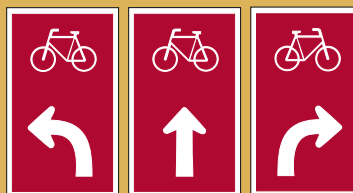
Les neuf routes nationales officiellement marquées en Suisse sont signalées de manière simple et uniforme. Numérotées de 1 à 9, elles ont chacune leur nom. Sur les panneaux signalant les bifurcations ou les raccordements aux gares figurent aussi la destination et la distance.



Si aucune bifurcation ne doit être signalée, le numéro peut ne pas figurer sur le panneau.



Le numéro de la route est en principe répété entre les panneaux indiquant la distance et la destination. Lorsque deux itinéraires se rejoignent, deux numéros se trouvent sur le même panneau.



La signalisation avancée est en principe dépourvue de numéro. Elle attire l'attention sur les changements de direction ou les croisements.

3 Toutes les têtes se protègent



Le port d'un casque n'empêchera pas un cycliste d'avoir un accident, mais il en atténuera les conséquences!

De nombreux enseignants n'ont pas l'habitude de donner des cours en plein air et, plus est, à vélo, méthode comportant, il faut bien l'admettre, un risque supplémentaire. Il n'existe cependant aucune raison de renoncer à l'exercice physique et au sport, car des activités extrascolaires peuvent en l'occurrence permettre à des élèves de vivre de nouvelles expériences. En matière d'accidents, la meilleure mesure préventive consiste à initier les jeunes aux différents risques et dangers. Pour minimiser les risques de blessure et éviter des problèmes de responsabilité, il est indispensable d'adopter des règles de comportement absolument claires, de se rallier à des formes d'organisation appropriées et de porter un équipement de protection adéquat.

Quand bien même il n'est pas obligatoire de porter un casque pour faire du vélo, il est recommandé au corps enseignant de sensibiliser les élèves et les parents au port d'un équipement de protection personnelle (casque) au seuil de la saison des randonnées à vélo. Un pareil équipement peut en l'occurrence se porter non seulement pour faire du vélo, mais aussi et de plus en plus pour se livrer à des activités sportives et de loisirs très diverses.

A partir d'une vitesse d'impact d'environ 20 km/h, une collision avec un obstacle dur se traduit généralement par des lésions ou des fractures crâniennes – vitesse qui correspond approximativement à celle d'une chute de vélo à l'arrêt.

Environ 45 % des accidents de vélo se traduisent par des blessures à la tête, blessures nettement plus graves chez les enfants et les adolescents que chez les adultes. Le port d'un casque permet de réduire la probabilité de blessures à la tête d'environ 65 à 85 %, raison pour laquelle chaque cycliste devrait penser à protéger sa tête!



Ne jamais partir en randonnée sans accompagnateurs!

4 Préparatifs

En mettant au point une randonnée à vélo, il faut observer les points suivants:

- informer à temps la direction de l'école, les parents et les accompagnateurs
- pendant le cours, s'occuper des préparatifs et du choix de l'itinéraire
- proposer un entraînement adéquat au cours de gymnastique et de sport
- éviter si possible les routes à circulation dense
- composer les groupes et leur assigner une place fixe dans le peloton afin d'éviter que les élèves se battent pour rouler en tête
- les plus «faibles» se placent en tête du peloton
- les accompagnateurs ou des élèves sur qui on peut compter roulent en queue
- dans l'intérêt de la sécurité des élèves, renoncer aux «courses cyclistes» ou choisir des routes peu fréquentées
- observer les règles de la circulation
- exercer, avant le jour J, l'art de tourner correctement à gauche
- si possible, choisir des parcours où l'on peut tourner à droite (prendre les itinéraires cyclistes dans le sens des aiguilles d'une montre)
- pauses: choisir des endroits dégagés et éloignés de la route
- convenir d'un point de rendez-vous pour le cas où un groupe s'égarerait
- ne pas oublier le portable (enregistrer les numéros de premiers secours ainsi que ceux des accompagnateurs)
- prendre une pharmacie et de quoi réparer les vélos.



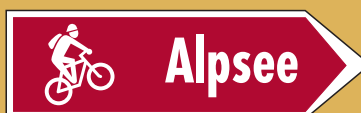
La plaque de confirmation, en général sans numéro, se trouve sur des tronçons longs sans bifurcation et indique aux cyclistes qu'ils sont sur la bonne route.

 Montée 635m sur 7,6 km	steigt 635m auf 7,6 km
	salitta 635m su 7,6 km
	munta 635m sin 7,6 km

La plaque de dénivelé signale des pentes raides tout au long de la route. Dans cet exemple, la route franchit une dénivellation de 635 m sur un tronçon de 7,6 km. Les dénivellations de moins de 100 m et, sur la Route panorama alpin et la Route du Jura, celles de moins de 200 m ne sont pas signalées.



Si le pictogramme du vélo est remplacé par ce signe, il faut descendre et pousser le vélo.



Panneaux indicateurs pour vététistes: les itinéraires VTT devraient être signalés conformément aux directives nationales.

Panneau signalant un itinéraire convenant aux VTT avec indication de la destination.



Panneau de confirmation pour itinéraire VTT.



Panneau sans indication de la destination pour itinéraire VTT.



5 Travaux de groupes

Les thèmes suivants seront traités à l'avance et si possible en groupes (créer des unités d'apprentissage) afin d'encourager l'esprit d'initiative et le sens des responsabilités

- équipement du vélo (check-list)
- protections personnelles (check-list)
- règles: comportement/circulation
- jeux et exercices à vélo

**Découvrir ensemble est mieux
qu'apprendre chacun pour soi.**

© Reproduction souhaitée avec mention de la source

bpa
Laupenstrasse 11
CH-3008 Berne
www.safetytool.ch
www.bpa.ch
erz@bfu.ch

Tél. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30

05.2004/3

Autres documents du bpa sur le vélo:

- Ib 8823 Faire du vélo en sécurité (adultes)
- Ib 9007 Sécurité grâce à la visibilité
- Ib 9913 Route et lois physiques
- Ib 0107 S'équiper futé
- Mb 9322 Le bon comportement dans les giratoires
- Mb 9818 VTT
- Fb 9628 Sécurité grâce à la visibilité (liste des produits munis du label de sécurité bpa)
- P 9815 Documentation pour promouvoir la sécurité à l'école
- Vidéo «La petite différence» (4 courts métrages de 1 à 2 minutes sur les thèmes casque cycliste, éclairage du vélo, obliquer à gauche et priorité)

Autres documentations sur ce thème:

- La Suisse à Vélo, volumes 1 à 9, édités par la fondation La Suisse à Vélo (disponible en librairie), www.suisse-a-velo.ch
- Excursion et orientation, no 8, complément au manuel des animateurs, form. 30.76.850 f; OFSPO, 2532 Macolin
- Manuel du cycliste; tcs
- «mobile» Cahier pratique 2/04 «Roulez jeunesse», www.mobile-sport.ch, tél.: 032 327 64 18



Tâche

- Objectif** Les présentes fiches didactiques te permettront de parvenir aux objectifs suivants:
- tu seras sensibilisé aux sources de danger lors d'une randonnée à vélo
 - tu apprendras à connaître la signification et l'utilisation des check-lists
 - tu travailleras d'une manière indépendante au sein d'un groupe
 - tu affineras ta technique de pilotage
- Introduction** Des sorties à vélo doivent très soigneusement se préparer.
- Partie principale** Une randonnée à vélo doit se préparer en accomplissant en temps opportun les opérations suivantes qui seront de préférence réalisées en groupes restreints (3–4 élèves):
- Equipement du vélo (check-list)
 - Equipement de protection personnelle (check-list)
 - Règles de comportement/règles de circulation
 - Exercices pratiques et jeux à vélo
- Evaluation**
- Après l'accomplissement des tâches préliminaires et la réalisation de la randonnée à vélo, les divers groupes rendront compte de l'expérience vécue, notamment en matière de sécurité!
 - Au besoin, compléter les check-lists fiches de travail 2/3!
 - Est-ce que je connais mes forces et mes faiblesses (comportement à risque) en tant que cycliste dans la circulation routière?
- Complément**
- Lecture d'ouvrages bibliographiques complémentaires
 - Participation éventuelle à une manifestation cycliste
- Matériel**
- Safety Tool Randonnées à vélo avec fiches de travail (1–8)

Pour simplifier la lecture, nous parlerons systématiquement ci-après d'élèves. Il va naturellement sans dire qu'au singulier, nous entendons aussi bien les filles que les garçons.



Check-list pour l'élève

Nom Prénom

Classe Enseignant

Destination de la randonnée à vélo

Lieu de rassemblement Heure

Lieu de dislocation Heure

Check-list pour le matériel

Vérification du vélo avec l'aide d'un camarade sur la base de la check-list!

- Cocher chaque fois que le point vérifié est en ordre
- Vérification de la vignette annuelle valable
 - Vérification de la sécurité antivol (cadenas, câble)
 - Vérification de la sonnette
 - Vérification des freins: réglage correct et efficacité (les patins de freinage ne doivent pas frotter sur le côté du pneu!)
 - Vérification de la pression des pneus (la pression maximale est indiquée sur le pneu)
 - Vérification de l'état des pneus
 - 2 catadioptres (blanc à l'avant, rouge à l'arrière)
 - Réglage de la hauteur de la selle de telle sorte que la jambe soit légèrement fléchie lorsque le talon touche la pédale dans sa position la plus basse
 - Réglage précis des changements de vitesse (dérailleur avant/dérailleur arrière)
 - Vérification de la fixation du guidon en état de charge
 - Vérification de l'éclairage pour rouler au crépuscule ou de nuit, resp. emporter un éclairage amovible (avant et arrière; vérifier l'état des piles)
 - Emporter une trousse d'outillage et du matériel de rechange (par exemple clé de pneu, trousse de réparation, boyau, pompe)
 - Arrimer les bagages avec des courroies à tendeur et non avec des sangles élastiques (sandows)
 - Ne pas arrimer une charge sur le guidon, celle-ci pouvant compromettre la sécurité; pour des randonnées de plusieurs jours, il est recommandé d'opter pour des sacoches
 - Ne rien laisser dépasser qui puisse se prendre dans les rayons!

Vérification de ton équipement de protection personnelle!

- Utiliser un casque muni du label CE (EN 1078).
- Seul un casque parfaitement adapté à la boîte crânienne garantit une protection efficace. Il ne doit ni branler, ni exercer de pression sur la tête. Une largeur de deux doigts doit séparer le bord antérieur du casque du sommet du nez. Même avant de serrer la jugulaire, le casque ne doit glisser ni vers l'avant, ni vers l'arrière.
- Le triangle en plastique ou la boucle doit se trouver au-dessous du pavillon de l'oreille. Toujours bien serrer la jugulaire sous le menton.
- Après une chute ou un accident, remplacer systématiquement le casque (de minuscules fissures sont souvent invisibles à l'oeil nu); même sans subir de chute ou d'accident, le remplacer après 4 à 5 ans en raison du vieillissement du matériel.
- Des lunettes de sport (lunettes de soleil) empêchent des corps étrangers de se loger dans les yeux (par exemple, particules de poussière ou insectes) et améliorent la vision dans différentes conditions d'éclairage.
- Visibilité au service de la sécurité: porter des vêtements clairs!
- Porter un imperméable ou un gilet de couleur voyante muni de bandes réfléchissantes.
- Des gants de cycliste protègent les paumes de la main en cas de chute.
- Des pinces empêchent un pantalon ample de se prendre dans les rayons.
- Pour rouler de nuit, emporter une lampe de poche (petites réparations, lecture d'une carte).

Tu peux copier le paragraphe suivant et l'emporter pour accomplir ta randonnée à vélo!

**Accompagnateurs/
accompagnatrices**

Nom

Prénom

No de portable

Nom

Prénom

No de portable

**Numéros d'appel
d'urgence**

- Police 117
- Urgences médicales 144
- Garde Aérienne Suisse de Sauvetage REGA 1414
- Autres numéros

.....

.....

**Règles de
comportement**

- Rouler en groupes de 7 élèves au maximum. Rouler en petits groupes permet de réduire le risque d'accident.
- Observer une distance d'environ 150 m par rapport au groupe précédent.
- Toujours rouler en file indienne (exception: pistes cyclables et circuits avec signalisation spéciale) et respecter une distance de sécurité équivalente à une longueur de vélo au minimum entre les différents membres du groupe.
- Penser aux risques inhérents à la descente et ne pas couper les virages.
- En cas de problème ou de panne, communiquer par «tam-tam vocal», signes manuels, portable (ne pas téléphoner en roulant!), etc.
- Rouler d'une manière «explicite», c'est-à-dire en signalant suffisamment tôt son intention de la main, par exemple pour obliquer à gauche.
- Sur un itinéraire de randonnée, toujours rouler à droite et dépasser par la gauche.
- Enclencher l'éclairage au crépuscule et de nuit.
- Renoncer à se lancer dans une course-poursuite lors d'une randonnée à vélo.
- Respecter les règles de la circulation.
- Compléter la liste par d'autres règles importantes dans le contexte de votre randonnée à vélo.

.....

.....

.....





Exercices pratiques et jeux

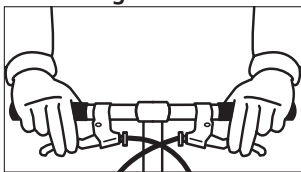
Fiches de travail 4-8

La présente série d'exercices et jeux recouvre les quatre techniques fondamentales requises par la pratique du vélo (pédalage – freinage – conduite – changement de vitesse); elle s'articule comme suit:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. Freinage et pédalage | 👁️ Fiche de travail 4/5 |
| 2. Conduite et pédalage | 👁️ Fiche de travail 5/6 |
| 3. Changement de vitesse et pédalage | 👁️ Fiche de travail 7 |
| 4. Jeux | 👁️ Fiche de travail 7/8 |

1. Freinage et pédalage

1.1 Freinage dosé



Quoi?

Estimation de la distance de freinage et d'arrêt. L'art du freinage réside en un fin dosage. Actionner simultanément les freins avant et arrière en dosant exactement la répartition de l'effort pour

réduire progressivement et parfaitement la vitesse.

Comment?

Tester les freins à différentes vitesses et sur différents revêtements routiers. Une vitesse élevée nécessite un freinage plus énergique. Sur un signal acoustique, freiner sur un tronçon plat et en légère montée. Juste avant de perdre l'équilibre, réaccélérer jusqu'au prochain signal.

Variantes

Variante de signal:

- Succession de signaux acoustiques et optiques en alternance pour déclencher un freinage

Variantes de freinage:

- Freinage uniquement avec le frein arrière
- Freinage uniquement avec le frein avant
- Freinage simultané avec les deux freins

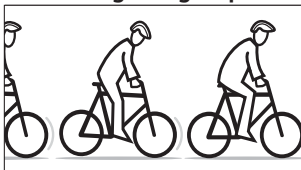
Variante de dynamique:

- Après le freinage, relâcher les freins pour reculer légèrement, puis réaccélérer.

Variante de terrain:

- Répéter le même exercice avec les mêmes variantes sur un terrain en pente.

1.2 Freinage en groupe



Quoi?

Rouler et freiner en groupe

Comment?

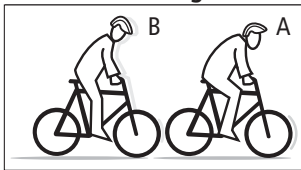
Rouler à deux (ou à trois) en file indienne et à vitesse

modérée (distance: min. 50 cm). Le premier dose son freinage et le suivant essaie de réagir.

Variante

Délimiter une bande de roulement pour se déplacer exclusivement sur un secteur réservé.

1.3 Test de freinage



Quoi?

Freinage provoqué

Comment?

A et B roulent l'un derrière l'autre. Les deux se tiennent

prêts à freiner. B colle à la roue arrière de A. En variant sa vitesse et en freinant brusquement, A tente de faire en sorte que B touche sa roue arrière.

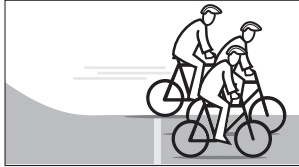
Variante

A parvient-il à rouler assez lentement pour que B le touche à l'arrière?



1. Freinage et pédalage (suite)

1.4 Freineur le plus rapide



Quoi?

Qui freine le plus rapidement?

Comment?

Les élèves roulent à la même vitesse vers une même ligne (par exemple sur une chaussée en légère montée). Dès que la roue avant franchit la ligne, il faut freiner. Comment s'y prendre pour freiner le plus rapidement possible: avec le

frein avant, avec le frein arrière ou avec les deux freins à la fois?

Variantes

- Qui freine avec la plus grande précision? Les élèves cherchent à s'arrêter en positionnant la roue avant sur une ligne. Après le début

du freinage, il n'est plus permis de pédaler.

- Freiner sur un tronçon en forte pente: se rendre compte que le frein arrière patine et qu'il est absolument indispensable d'effectuer un freinage dosé avec le frein avant.

1.5 Leader



Quoi?

Pouvoir s'arrêter sur commande

Comment?

Trois élèves roulent en file indienne. Le dernier crie «stop» et les deux élèves qui

le précédent doivent s'arrêter immédiatement. Qui réagit le plus rapidement?

Variante

Le leader indique avec quel frein il convient de s'arrêter.

2. Conduite et pédalage

2.1 Transport d'objets



Quoi?

Conduite d'une seule main

Comment?

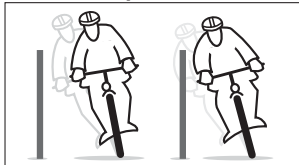
Divers objets (par exemple gobelet à yaourt, cintre, cha-

peau, etc.) doivent être transportés de A à B. Les temps sont chronométrés. Le vainqueur est celui qui effectue le parcours le plus rapidement.

Variante

L'exercice peut également s'effectuer sous forme de course de relais.

2.2 Slalom parallèle



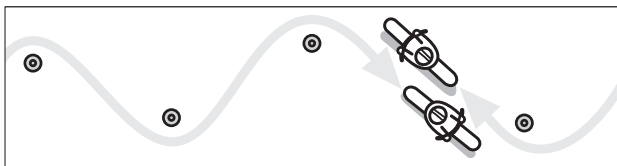
Quoi?

Formation à la technique de conduite

Comment?

Deux élèves prennent le départ en même temps. La différence de temps est chronométrée.

2.3 Slalom



Quoi?

Formation à la technique de conduite et observation simultanée du partenaire

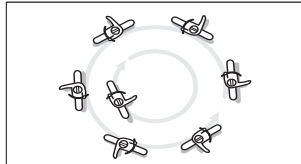
Comment?

Un élève prend le départ à chacune des deux extrémités d'un parcours de slalom. A un certain moment, les deux élèves doivent se croiser. Le parcours peut s'accomplir en une ou plusieurs fois.



2. Conduite et pédalage (suite)

2.4 Hip et hop



Quoi?

Montrer et imiter

Comment?

Les élèves roulent en file indienne en effectuant un

grand cercle. L'enseignant roule à contresens et présente différentes formes de conduite:

- Conduite d'une seule main, év. en exécutant des cercles de bras.
- Trottinette: se tenir sur une pédale et pousser avec l'autre pied.

- Artiste de cirque: en position de «trottinette», faire passer la jambe de poussée sur la selle et le guidon, puis continuer de rouler en «trottinette».

- Acrobatie: rouler en s'agenouillant sur la selle ou en faisant l'avion (position ventrale sur la selle). L'élève invente ses propres figures.

Variante

L'enseignant ordonne l'exécution de figures complémentaires. Sur l'ordre «hip», tous les élèves accomplissent une petite boucle à gauche dans le mode de conduite prescrit; sur l'ordre «hop», ils accomplissent une petite boucle à droite et reviennent sur le cercle principal.

2.5 Maître et chien

Quoi?

Rouler devant et imiter

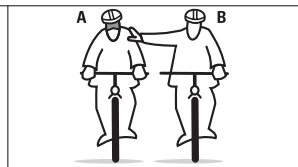
Comment?

Deux élèves roulent l'un derrière l'autre. Le premier

décide de la vitesse et du parcours. Le deuxième essaie de le suivre en adoptant exactement la même ligne.

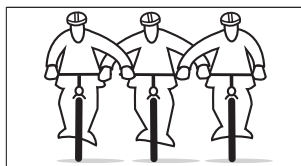
Variante

Chien d'aveugle: A roule à



l'aveugle en ayant les yeux bandés. B roule à ses côtés et le dirige en lui mettant la main sur l'épaule et en lui communiquant des ordres préalablement définis.

2.6 Guidon



Quoi?

Rouler en petit groupe

Comment?

Trois élèves roulent l'un à côté de l'autre. Celui du milieu tient les guidons à sa gauche et à sa droite. Les deux élèves placés à gauche et à droite tiennent le guidon de l'élève du milieu. Le

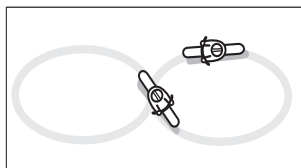
groupe circule librement sur une place ou accomplit un certain parcours.

Variantes

- L'élève du milieu se tient aux épaules des «cyclistes extérieurs».

- Parcours en groupe dans des conditions difficiles; un élève ne peut par exemple plus pédaler, les deux autres le poussent ou le tirent.

2.7 Grand huit



Quoi?

Sur un huit signalé au sol (par exemple tracé à la craie), l'élève accomplit des virages afin d'améliorer sa technique de conduite. Le huit convient très bien pour acquérir une bonne technique de conduite, car il nécessite d'accomplir

des boucles à 360° sur les deux côtés. Le huit sera tracé de telle sorte qu'il soit possible d'accélérer ou de décélérer sur le tronçon rectiligne de sortie. Pour cela, il faut disposer d'un espace de 12 m x 3 m au minimum.

Comment?

Faire des virages toujours plus serrés jusqu'au braquage maximum – cet exercice nécessite naturellement de réduire sa vitesse.

Variantes

Variantes dans le temps:

- Deux élèves partent en sens inverse du milieu du huit et se croisent chaque fois en

son centre. Ils accélèrent leur course et se rencontrent toujours au centre.

- 4 à 8 élèves partent dans le même sens à une certaine distance les uns des autres.
- Règle de priorité au croisement: principe de la fermeture éclair!
- Au croisement, les élèves échangent par exemple leur gourde. Variante: pendant le parcours, l'élève tient sa gourde dans la main, ce qui l'oblige à conduire d'une seule main et à exercer son sens de l'équilibre.

Variante concernant la vitesse:

- Les virages sont franchis toujours plus rapidement.

Sur terrain graveleux ou sablonneux, il est possible de s'entraîner à la technique de la glissade (slide) en virage.

Variantes à 8 cyclistes:

- La «main à l'intérieur du virage» est chaque fois tendue (conduire d'une seule main et se comporter comme pour obliquer à gauche).
- A un signal, chaque élève indique un chiffre avec sa main libre intérieure, et l'élève qui le précède doit regarder en arrière et mentionner le chiffre indiqué à haute voix.



3. Changement de vitesse et pédalage

3.1 Rapidité digitale

Quoi?

Changer de vitesse et pédaler

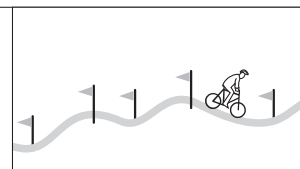
Comment?

Sur un circuit (env. 500 mètres) aménagé directement dans le terrain, les élèves se livrent à différents exercices. Plus la topographie des lieux est accidentée, plus les exercices sont intéressants. Tous les élèves roulent sur le circuit. Combien de fois faut-il chan-

ger de vitesse? Qui change le plus souvent de vitesse?

Variantes

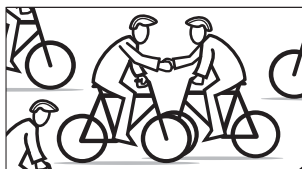
- Accomplir tout le parcours d'une seule traite. Qui y parvient le mieux?
- Concours: tous les élèves roulent sur le plus petit/plus grand rapport. Qui remporte la course sans changer de vitesse?
- Accomplir le circuit en compagnie d'un autre élève. Par un signe, celui-ci indique quand changer de vitesse. «Toucher le casque» signifie passer le rapport directement supérieur, et «toucher la selle» passer le rapport directement inférieur.
- L'enseignant plante au bord de la piste des petits fanions qui indiquent à quels endroits il convient de changer



de vitesse. Si le fanion est planté à gauche de la piste, l'élève passe le rapport directement supérieur, et s'il est planté à droite, il passe le rapport directement inférieur.

4. Jeux

4.1 Salut!



Quoi?

Définition d'une attitude commune

Comment?

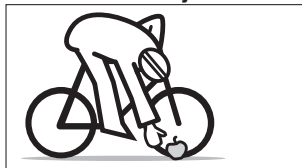
Les élèves roulent sur une place protégée dans le plus

grand désordre. Lorsqu'un élève rencontre un autre élève, ils se tendent la main et se saluent, puis chacun cherche un «autre» élève.

Variante

Pour saluer, les élèves touchent leur casque ou leur roue avant. Un terrain inhabituel (prairie, sable, esplanade en pente) accentue le degré de difficulté.

4.2 Récolte d'objets



Quoi?

Pédalage et freinage dosés

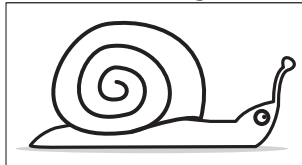
Comment?

Disposer sur une place des objets de différentes tailles

(par exemple quilles, rubans, etc.) rapportant chacun un certain nombre de points. Les élèves essaient de récolter le plus grand nombre possible

d'objets sans mettre pied à terre et de les ramener au point de départ. Qui réalise le plus grand nombre de points en une minute?

4.3 Allure d'escargot



Quoi?

Rouler le plus lentement possible

Comment?

Tracer une ligne d'arrivée bien définie. A un signal, tous les élèves s'élancent du point de départ et ne doivent ni mettre pied à terre, ni reculer, ni entrer en contact. Qui franchit la ligne d'arrivée le dernier?

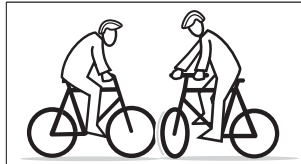
Variante

Qui peut freiner sur commande et faire le plus longtemps possible du sur place sans mettre pied à terre?



4. Jeux (suite)

4.4 Rester en selle

**Quoi?**

Saisir la situation et freiner convenablement

Comment?

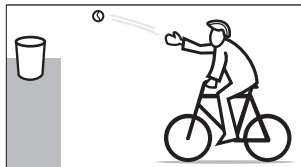
Exercice deux par deux: en roulant et en freinant habilement sur un secteur bien délimité, chacun essaie d'obliger l'autre

à mettre pied à terre. Toucher le sol avec un pied fait perdre un point.

Variante

Faire le même exercice à trois

4.5 Lancer ciblé

**Quoi?**

Effectuer des lancers à partir du vélo

Comment?

En roulant ou en étant à l'arrêt, les élèves essaient

- d'atteindre une cible (par exemple seau, quille, etc.) avec une balle de tennis,

- de tirer au but avec une canne de hockey à partir d'un endroit bien défini,

- de placer un ballon de basket dans le panier après un dribble/slalom.

4.6 Monter à vélo

Quoi?

A propos des différents modes de monter à vélo

Comment?

Il est intéressant de relever que l'on monte généralement à vélo par le côté gauche de la machine, quand bien même

il existe d'autres manières de procéder.

Variantes

- «Mise en selle tout-terrain»: se placer latéralement à l'arrêt, puis courir et sauter sur la selle.



- «Monter par l'arrière»: se placer derrière le vélo avec la roue avant relevée;

serrer le frein arrière et se mettre sur la selle.

- Monter à vélo par le côté droit de la machine.

4.7 Descendre de vélo

Quoi?

A propos des différents modes de descendre de vélo

Comment?

Toujours s'exercer à faible vitesse et de préférence sur une prairie. En finale, on doit pouvoir s'arrêter avant de descendre de vélo.

Variantes

- Descendre de vélo par l'arrière: se laisser glisser de la selle vers l'arrière. En l'occurrence, les vélos munis d'un porte-bagages ne conviennent pas.



- Descendre de vélo par l'avant: passer au-dessus du guidon en écartant les jambes.

- Descendre de vélo latéralement: passer une jambe par l'avant au-dessus du guidon.

Attention:

Pour les deux premiers modes, il est recommandé de veiller à ce que les pédales soient toujours en position horizontale.

4.8 Lestage et délestage

**Quoi?**

Franchissement d'obstacles

Comment?

Les débutants peuvent accumuler des expériences en matière de lestage et de délestage en relevant et en abaissant le torse. Ils peuvent

s'exercer à franchir des objets fixes disposés sur une surface plane ou essayer de «sauter» des lignes de repère (marquage routier) avec la roue avant et/ou arrière tout en roulant.