

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Ensemble, vivons l'éducation physique* »

Collaboration - Coopération

**10 et 11 septembre 2019**

---

## **Atelier 11**

### **VTT**

#### **Vélo Tout Terrain**

Formateurs : Vincent Mettraux et Serge Weber

#### **Bref descriptif**

Le vélo est un moyen de transport, mais il peut être aussi ludique en favorisant le partage de toutes sortes d'expérience dans un cadre adaptable à votre pratique d'enseignant. Nous vous proposons de vous laisser conduire et de tester vos limites en groupe, avec l'appui et l'aide du groupe.

Cet atelier permettra de rouler en équipe, de créer un parcours ludique, de se défier sur des obstacles, et de vivre une expérience entre collègues en prenant une part active et des responsabilités dans un projet.

Nous espérons vous faire découvrir des idées d'animation et co-construire ensemble un autre projet. L'un des fils conducteurs de cet atelier VTT est d'échanger son point de vue pour construire un projet de piste d'obstacles.

## **Journées de formation continue HEP Vaud, septembre 2019 Vivons ensemble l'éducation physique : Atelier VTT**

### **Objectifs:**

- Vivre expérimenter seul et à plusieurs la pratique cycliste.
- Proposer des activités réutilisables à l'école.
- Collaborer/coopérer autour de la création d'un parcours.
- Bilan réflexif sur l'atelier.

### **Première partie: Échauffement, mise en condition. Place en herbe plate.**

#### **Thème: Rouler seul dans un milieu collectif.**

- a) Se déplacer à vélo, serrer la main des autres sans devoir poser les pieds. Prendre connaissance des autres participants.
- b) Idem avec un Check. (main, épaule, pied, tête... etc)
- c) Se passer une balle tout en roulant. Idem avec l'autre main.
- d) Jeu de l'escargot. Effectuer un parcours d'environ 20 mètres en ligne droite le plus lentement possible. Le dernier arrivé a gagné. Interdiction de revenir en arrière ou de poser le pied.
- e) Jeu du coince-coince: Dans un périmètre établi, rester en équilibre le plus longtemps possible. Le dernier sur son vélo a gagné. Il est possible de gêner les adversaires avec son corps ou son vélo. Interdiction d'utiliser les mains ou les pieds contre l'adversaire.

#### **Thème: Rouler par deux, rencontrer l'autre et collaborer.**

- f) Se déplacer à 2 en se tenant la main. Tourner des 2 côtés.
- g) Se déplacer à 2 en se tenant les guidons respectifs (se faire confiance).
- h) Par deux, l'un des deux a les yeux fermés (bandés ev.), l'autre guide dans le terrain.

#### **Thème: Apprendre les mouvements de base du cyclisme.**

- i) Se déplacer librement en enlevant une main du guidon. Tourner des 2 côtés. Idem autre main.
- j) Essayer de toucher sa roue arrière avec son pneu avant.
- k) Seul: Descendre de son vélo à gauche puis à droite. Idem et remonter sans arrêter son vélo (technique du cyclocross).
- l) Lever la roue avant. Lever la roue arrière.
- m) Faire déraper la roue arrière, la roue avant...

#### **Bilan première partie.**

## Deuxième partie: Construire un parcours en équipe en suivant des contraintes.

Par groupe, construire un parcours à l'aide du terrain et du matériel à disposition, l'essayer et le proposer sous forme de défi ou de concours (relais, course parallèle ...).

- a) formation des sous-groupes
- b) deux contraintes par sous-groupes
- c) temps limité à 20' pour la préparation
- d) faire vivre les parcours

### Les contraintes:

pour tous les groupes : **Sécurité!**

1 groupe : Défi

1 groupe : Concours

1 groupe : Contrainte du lieu.

### Nos critères pour les sous-groupes:

- Formation de sous-groupes homogènes prenant en compte les connaissances et les niveaux des cyclistes.
- 2 rôles attribués pour chaque sous-groupe :
  - 1 gardien·ne du temps
  - 1 rapporteur·trice
  - 1 spécialiste de la tâche à complexifier et/ou à alléger.
  - 1 facilitateur·trice, garantir que tous puissent s'exprimer.
- Temps de préparation des parcours/ateliers, environ 20 minutes.
- Temps de présentation et d'utilisation, environ 10 minutes

### Bilan final:

Avec quoi repartez-vous? Quel(s) dilemme(s) mettez-vous en avant? Les notions de la coopération /collaboration vous semblent-elles renforcées et applicables dans votre contexte? Autres retours à partager? Coopérer avec des rôles? Collaborer échanger en prenant sa responsabilité?

### Références et liens:

[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/04/A\\_velo.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/04/A_velo.pdf)

<http://www.bfu.ch/fr/pour-les-spécialistes/ecoles/sécurité-école/s/faire-du-velo-comportement>

### Contacts :

Vincent Mettraux

MEP Echallens

[vincent.mettraux@vd.educanet2.ch](mailto:vincent.mettraux@vd.educanet2.ch)

Serge Weber

HEP Vaud

[serge.weber@hepl.ch](mailto:serge.weber@hepl.ch)

Les contraintes	Les contraintes	Les contraintes
Sous-groupe 1	Sous-groupe 2	Sous-groupe 3
<b>Sécurité!</b>	<b>Sécurité!</b>	<b>Sécurité!</b>
Défi	Concours	Contrainte du lieu

Rôles dans le sous-groupe	Rôles dans le sous-groupe	Rôles dans le sous-groupe
- 1 gardien du temps et rapporteur	- 1 gardien du temps et rapporteur	- 1 gardien du temps et rapporteur
- 1 spécialiste de la tâche à complexifier et/ou à alléger.	- 1 spécialiste de la tâche à complexifier et/ou à alléger.	- 1 spécialiste de la tâche à complexifier et/ou à alléger.
- 1 facilitateur, garantie que tous puissent s'exprimer.	- 1 facilitateur, garantie que tous puissent s'exprimer.	- 1 facilitateur, garantie que tous puissent s'exprimer.
- 1 rapporteur	- 1 rapporteur	- 1 rapporteur.

A vélo

## Pédaler en toute sécurité

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



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

### Entraînement dans un espace protégé

Rouler à vélo est une affaire d'équilibre dans les domaines mental et de la coordination: maintenir une position stable en dépit d'une surface de contact réduite; conserver une distance correcte par rapport aux autres usagers de la route; garder une ligne de conduite sûre; adapter sa vitesse; choisir une route sans danger; maîtriser les bifurcations et le freinage; avoir le bon timing. Ces habiletés et le plaisir de la conduite à vélo doivent être expérimentés en premier lieu dans un espace fermé à la circulation, puis sur un sentier et finalement sur la route.

### Paquetage

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

- Chaussures, vêtements de rechange et protections contre le soleil, la pluie et le froid
- Lunettes de soleil, casque, évent. gants de vélo et protection solaire
- Suffisamment à boire et quelque chose à manger
- Pharmacie de voyage
- Trousse de réparation avec une chambre à air et une pompe à vélo
- Cartes et guides

- Scénario d'urgence (quoi? quand? où? qui?) avec numéros de téléphone importants: urgences (144), médecin, Rega (1414), direction d'école et parents

## Entretien

Un vélo bien équipé et entretenu est un atout sécurité. Si vous louez un vélo, contrôlez-le avant de prendre la route.

## Planification

Lorsque vous planifiez une randonnée, prévoyez suffisamment de temps pour les pauses, pannes, détours, emplettes ou, tout simplement, pour une baignade dans le lac. La distance est aussi un paramètre à adapter selon la topographie et l'âge des élèves. On parcourt généralement 15 à 20 km/h, moins de dix avec des enfants. Au bout de cinq heures, le plaisir du vélo et l'attention à l'égard de la circulation diminuent grandement. Les sentiers naturels et même les faibles pentes ralentissent le rythme. Prévoyez de pouvoir écourter la balade, par exemple en chargeant vos vélos dans le train.

## Itinéraire

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

## Dynamique de groupe

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

## Spécial juniors

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

### Le b.a.-ba du vélo

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

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

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

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO

## Catégories

- Type de contenu: Articles
- Sports: Cyclisme
- Tranche d'âge: 5-7 ans, 8-10 ans, 11-15 ans, 16-20 ans
- Degré scolaire: Degré primaire, Degré secondaire I, Degré secondaire II école professionnelle, Degré secondaire II lycée/gymnase
- Niveau de progression: Débutant, Avancé, Chevronné
- Niveau d'apprentissage: Acquérir, Appliquer

## 04 | 2016

## A vélo

### Thème du mois – Sommaire

Pédaler en toute sécurité	2
En révision	4
Exercices	
• Rouler et freiner	6
• Réagir	8
• Relever des défis	10
Parcours	12
Indications	15

### Catégories

- Tranche d'âge: 6-18 ans
- Degrés scolaires: primaire à secondaire II
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



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

Le vélo a une signification sociale comparable à celle de la natation: il fait partie intégrante de la vie et en améliore sa qualité. En outre, c'est une activité à laquelle l'on peut s'adonner tout au long de la vie, de l'enfance jusqu'à un âge honorable. Par conséquent, le vélo est une excellente approche pour favoriser une mobilité douce auprès des enfants et des adolescents. Sans conséquence pour l'environnement. Nous souhaitons, avec ce thème du mois, susciter à nouveau l'attrait du vélo auprès des jeunes.

### D'abord réfléchir, puis s'élancer

Tout au long de cette brochure, une attention particulière est accordée aux aspects de la sécurité et à l'acquisition des techniques de base. Des indications fondamentales, auxquelles il s'agit de penser avant de grimper sur un vélo, figurent ainsi aux premières pages. Une partie essentielle est dédiée à la pratique du vélo dans le trafic routier. On peut y trouver de nombreux conseils pour des sorties en groupe, notamment au sujet du paquetage, de la planification et du comportement sur la route. Mais ce n'est pas tout: une dimension importante de la sécurité est l'entretien du vélo. Deux pages contiennent des informations concernant la maintenance et les petites réparations que l'on peut effectuer soi-même. Pour de plus grandes travaux, il est en revanche conseillé de s'adresser à un vélociste.

### Avant la route, le préau

L'objectif principal de la partie pratique de ce thème du mois consiste à rapidement circuler avec agilité. Les premiers exercices sont consacrés à la conduite et au freinage, de préférence sur une aire sans trafics. Les élèves sont ensuite initiés aux nombreuses techniques; ils apprennent ainsi à maîtriser les virages et à surmonter des obstacles, afin de pouvoir se sortir sans dommage d'une situation dangereuse. Les parcours proposés à la fin du dossier, adaptés aux capacités des élèves, sont une combinaison des différentes techniques de conduite. Ils représentent chacun un niveau de difficulté croissant et servent de proposition pour les enseignants désireux d'exploiter le préau de l'école comme espace d'apprentissage.



# Pédaler en toute sécurité

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

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

## **Entraînement dans un espace protégé**

Rouler à vélo est une affaire d'équilibre dans les domaines mental et de la coordination: maintenir une position stable en dépit d'une surface de contact réduite; conserver une distance correcte par rapport aux autres usagers de la route; garder une ligne de conduite sûre; adapter sa vitesse; choisir une route sans danger; maîtriser les bifurcations et le freinage; avoir le bon timing. Ces habiletés et le plaisir de la conduite à vélo doivent être expérimentés en premier lieu dans un espace fermé à la circulation, puis sur un sentier et finalement sur la route.

## **Paquetage**

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

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

## **Entretien**

Un vélo bien équipé et entretenu est un atout sécurité. Si vous louez un vélo, contrôlez-le avant de prendre la route (voir pp. 4-5).

## **Planification**

Lorsque vous planifiez une randonnée, prévoyez suffisamment de temps pour les pauses, pannes, détours, emplettes ou, tout simplement, pour une baignade dans le lac. La distance est aussi un paramètre à adapter selon la topographie et l'âge des élèves. On parcourt généralement 15 à 20 km/h, moins de dix avec des enfants. Au bout de cinq heures, le plaisir du vélo et l'attention à l'égard de la circulation diminuent grandement. Les sentiers naturels et même les faibles pentes ralentissent le rythme. Prévoyez de pouvoir écourter la balade, par exemple en chargeant vos vélos dans le train.

## Itinéraire

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

## Dynamique de groupe

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

## Spécial juniors

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

### Le b.a.-ba du vélo

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

- Se faire une place sur la route demande du courage, mais celui-ci est nécessaire pour rouler en sécurité: se tenir à 70 cm au moins des voitures parkées (ouverture de portières). Ne jamais rouler sur la ligne blanche.
- Ne jamais se placer à côté de bus ou de camions à l'arrêt («angle mort»).
- Toujours un coup d'œil en arrière avant de se lancer.
- Voir et être vu. Allumer les lumières dès la tombée de la nuit. Porter des habits clairs et/ou munis de bandes réfléchissantes. Beaucoup de vestes ou habits de sport, sacs à dos sont munis de réflecteurs.
- Les têtes intelligentes se protègent. Un casque correctement mis peut atténuer les blessures à la tête lors de chutes ou d'accidents. Il ne doit pas réduire la visibilité ni l'écoute. Remplacer le casque après une chute.
- Ne jamais s'enfiler sur les stationnements libres, garder sa ligne.

# En revision

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

Pour réaliser les travaux d'entretien et le contrôle de votre vélo, il est conseillé d'utiliser un établi ou une vieille table comme place de travail; le sol, recouvert de journaux ou de cartons, peut aussi faire l'affaire. Une prise d'eau à proximité et un tuyau muni d'une buse réglable sont pratiques.

## Matériel

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

Selon les besoins:

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

## Vérification

- La résistance des freins (avant et arrière) est-elle suffisante, en particulier s'il s'agit de freins à disque? L'écart entre la pointe du levier de frein et le guidon est-il au moins de 2 cm lorsque le levier est tiré?
- Les patins de freins ne sont-ils pas trop usés?
- La lumière fonctionne-t-elle? Eclairage non clignotant, blanc à l'avant, rouge à l'arrière, visible à une distance de 100 mètres de nuit.
- Les pneus sont-ils en bon état (tissus non visibles dans le caoutchouc du pneu)? Sont-ils suffisamment gonflés?

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

## Chaîne

La chaîne, la courroie dentée et le dérailleur doivent être débarrassés des saletés et de la rouille avec un chiffon ou une brosse à poils durs, puis traités avec un lubrifiant. Enduire ensuite la chaîne avec de la graisse (pas d'huile de machine à coudre, trop liquide, pas suffisamment lubrifiante). Tourner gentiment le pédalier en arrière.

Important: l'excès de graisse doit être enlevé pour éviter que la chaîne ne s'encrasse dès les premiers mètres parcourus. Une astuce pour remettre la chaîne sans se salir les mains: à l'aide d'un objet (p. ex. un bout de bois), poser la chaîne sur les dents du petit plateau, tourner le pédalier en avant et le tour est joué.

### **Pièces mobiles**

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

### **Freins**

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

### **Pneus**

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

### **Chambre à air**

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

### **Lumière**

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

### **Selle et guidon**

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

### **Autres attributs essentiels**

- Catadioptrés, blanc à l'avant, rouge à l'arrière, d'une surface minimale de 10 cm<sup>2</sup> et visibles à une distance de 100 mètres
- Réflecteurs oranges sur les pédales (des deux côtés), d'une surface minimale de 5 cm<sup>2</sup>; excepté pour les pédales de course et les pédales de sécurité
- Dispositif antivol (cadenas)
- Sonnette (sauf pour les bicyclettes de moins de 11 kg)

# Rouler et freiner

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

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

## Avec une main

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

### Plus difficile

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

**Matériel:** Divers objets (craies, cordes à sauter, sautoirs, etc.)



## Trottinette

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

### Plus facile

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



## Bras croisés

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

### Plus difficile

- Dessiner le plus petit «huit» possible.

**Matériel:** Craie ou objets pour délimiter un cercle



## Au contact

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

### Plus difficile

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



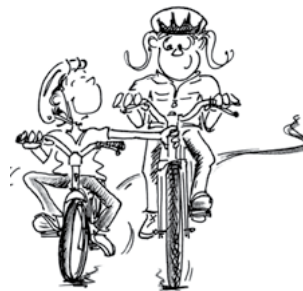
## Side-car

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

### Variantes

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

**Matériel:** Craie ou objets pour délimiter le parcours



## Pouailler

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

### Plus difficile

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

**Matériel:** Craie ou objets pour délimiter la zone



## Arrêt aux stands

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

### Variantes

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



### Bien doser le freinage

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

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

# Réagir

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

## Transport de marchandises

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

### Plus difficile

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

### Variantes

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

**Matériel:** Caisses, sautoirs, divers objets (stylos, bouteilles en PET, gobelets, etc.)



## Attrape-moi

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

### Variantes

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



## Chasse au renard

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

### Variante

- Agrandir ou réduire la surface de jeu.

**Matériel:** Sautoirs



## Voies multiples

Tracer un chemin avec des planches de 40 cm de large (voir dessin ci-contre). Possibilité d'intégrer des virages. Qui parvient à aller d'un point à l'autre sans descendre des planches?

### Variante

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

**Matériel:** Planches en bois



## Pont en bois

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

**Matériel:** Planches et traverses en bois, pierres



## Saut d'obstacles

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

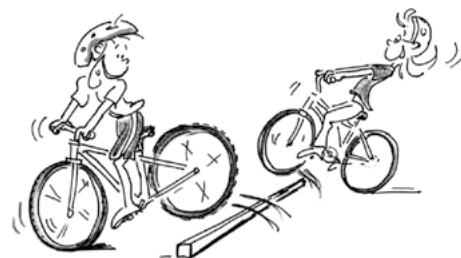
### Déroulement

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

### Plus difficile

- Rouler sur la longueur de la traverse ou sur une planche.

**Matériel:** Traverse ou planche en bois



### Une affaire d'équilibre

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

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



# Relever des défis

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

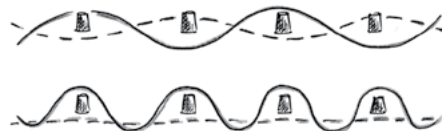
## Slalom

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

### Variantes

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

**Matériel:** Gobelets ou cônes de marquage



## «Stoppies»

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

**Matériel:** Obstacles (traverses, planches, etc.)



## Superman

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

### Variantes

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

**Matériel:** Craie ou objets pour délimiter un cercle



## Surf

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

**Matériel:** Planches



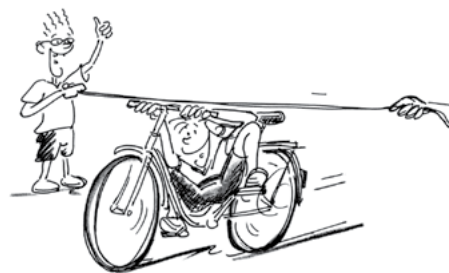
## Limbo Dance

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

### Remarques

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

**Matériel:** Corde



## Course d'escargots

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

### Remarques

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

**Matériel:** Cônes ou autres objets (pour définir les lignes de départ et d'arrivée)



## Coup de roue

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

### Variantes



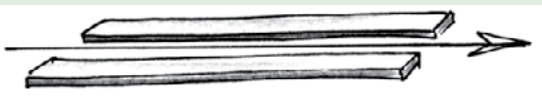

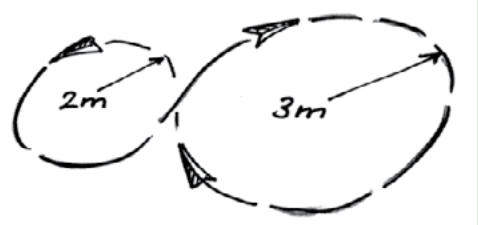
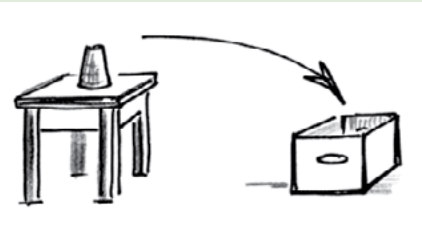
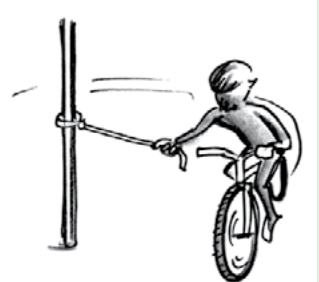
- Déplacer l'objet avec la roue arrière.
- Déplacer l'objet en alternance avec la roue avant et la roue arrière.

**Matériel:** Divers objets



# Tours d'adresse à gogo


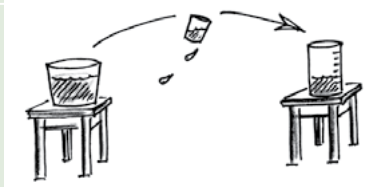

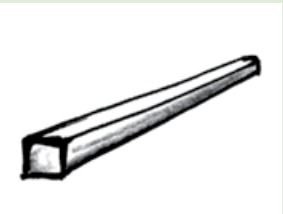

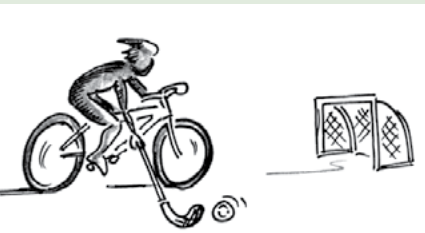

Les parcours suivants sont une combinaison des différentes techniques les plus importantes. Le choix et l'ordre des exercices doivent être adaptés au terrain et aux capacités des cyclistes. Il est recommandé de dessiner à la craie le chemin et l'emplacement des objets.

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

## Matériel

- Cônes de marquage
- Petits objets à transporter
- Planches
- Craie
- Supports (par ex. tables) et caisses
- Cordes

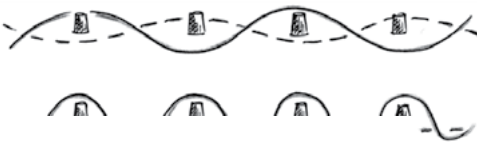

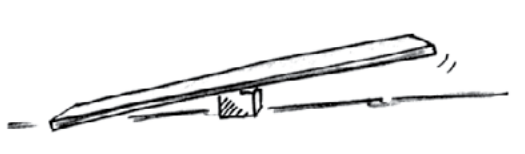


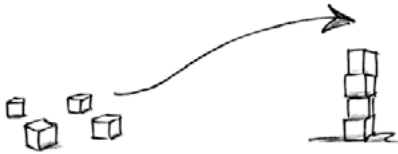

## Niveau 2

1		Slalom serré
2		Transport d'eau
3		Rouler sur des planches (parcours avec des virages)
4		Rouler par-dessus une traverse en bois
5		Rouler en direction d'un objet et s'en éloigner
6		Envoyer une balle dans le but avec une canne d'unihockey
Variante		Descendre du vélo et remonter sur celui-ci entre deux marques. Parcours au temps

### Matériel

- Cônes de marquage
- Gobelets
- Petits objets à transporter
- Planches
- Traverses
- Cannes, balles et buts d'unihockey

### Niveau 3

1		Slalom avec la roue avant
2		Transport de marchandises posées à même le sol
3		Rouler sur une bascule
4		Passer par-dessus trois traverses
5		Demeurer en équilibre pendant 3-5 s à l'intérieur d'une aire définie
6		Emporter des pierres et construire une tour
Variante		Rouler sur un tremplin

- Matériel**
- Cônes de marquage
  - Gobelets
  - Petits objets à transporter (par ex. bouteilles en PET)
  - Planches
  - Traverses
  - Pierres

# Indications

## Ouvrages






- Bucher, W. (1994): [1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen](#). Schorndorf: Hoffmann.
- Lehner, P. (2000): [Bike Games. Spiele mit und auf dem Rad](#). Lucerne: Rex Verlag.
- Sidwells, C. (2015): [Réparation et entretien de votre vélo](#). Paris: Hachette Pratique.

## Liens

- [www.suissemobile.ch](http://www.suissemobile.ch): Itinéraires balisés avec indications kilométriques, carnets de route pour une aventure de plusieurs jours
- [www.vcs-ate.ch](http://www.vcs-ate.ch): Cartes cyclistes de l'Association Transport et Environnement
- [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch): A l'école: informations pour enseignants, élèves et parents
- [www.swisscycling.ch](http://www.swisscycling.ch): Ecole et vélo
- [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch): Faire du vélo
- [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch): Vélos de location

## Application

- [SuisseMobile](#) (gratuite)

Partenaires	Impressum
 <p>ASEP</p> <p>Pour ce thème du mois:</p>    	<p><b>Editeur</b> Office fédéral du sport OFSPO 2532 Macolin</p> <p><b>Rédaction</b> mobilesport.ch</p> <p><b>Photo de couverture</b> Fotolia</p> <p><b>Dessins</b> Leo Kühne</p> <p><b>Conception graphique</b> Médias didactiques HEFSM</p>

# Leçon

## VTT

**Plaisir garanti avec ces formes d'estafettes et le jeu final qui ponctue la leçon! Les élèves affinent leur aisance technique sur le vélo.**

### Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Degrés scolaires: secondaire I et II

Tranche d'âge: 11-20 ans

Niveaux de progression: débutants et avancés

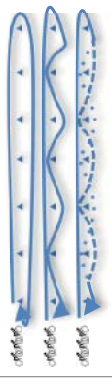
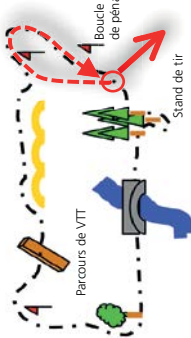

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

### Objectif d'apprentissage

- Améliorer l'équilibre, l'endurance, la réaction, la technique de virage et de freinage, la précision dans la conduite

### Remarques

- Choisir des routes peu ou pas fréquentées
- Casque obligatoire, gants recommandés
- Pharmacie de secours, boîte de réparations et attache-câbles (pour les réparations)
- Engager si possible un second enseignant
- L'école et son environnement se prêtent aussi à la conception d'un parcours: pylones, fosse de saut en longueur, pelouses, escaliers, arbres, bordures de trottoir, pistes finlandaises, etc.

Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
<p><b>5'</b></p> <p><b>Pied à terre</b> Délimiter un terrain sur lequel évoluent les élèves à vélo. Le but est de forcer les adversaires à poser un pied sur le sol. Celui qui perd l'équilibre quitte le terrain et effectue une tâche annexe (exercice de gainage, tour autour du terrain, etc.).</p>	<p>Objectif: Maîtriser le vélo à vitesse réduite, entraîner l'équilibre</p>	
<p><b>10'</b></p> <p><b>Estafette slalom</b> Installer un slalom simple par piste avec des cônes. 1<sup>er</sup> tour: aller-retour sans slalom 2<sup>e</sup> tour: aller sans, retour en slalom 3<sup>e</sup> tour: aller sans, retour en slalom, la roue de devant passant d'un côté du cône, celle de derrière de l'autre</p>	<p>Objectif: Améliorer la technique de virage et le freinage</p>  <p>Equipés: env. quatre Distance: env. 40 mètres</p>	<p>Environ 5 cônes ou objets similaires (gobelets) par équipe</p>
<p><b>10'</b></p> <p><b>Estafette-bidon</b> Quatre à six élèves se déplacent en colonne. Le dernier fait passer une gourde au coéquipier devant lui qui fait de même. Lorsque le bidon arrive tout devant, le cycliste de tête s'écarte pour laisser passer ses camarades. Il se place tout derrière et transmet à son tour le bidon vers l'avant, etc.</p>	<p>Objectif: Améliorer la précision dans la conduite, adapter le tempo</p> <p>Les groupes se déplacent ainsi de l'école jusqu'à la place d'entraînement prévue en forêt.</p>	<p>1 bidon par groupe</p>
<p><b>35'</b></p> <p><b>Biathlon par deux</b> Balliser un parcours de VTT en forêt (ou sur le préau de l'école) avec différents obstacles, et prévoir une petite boucle de course pour les pénalités. A effectue la boucle VTT avant de lancer trois balles de tennis vers une cible. Pour chaque échec de son coéquipier, B effectue une boucle de pénalité avant de prendre le départ à son tour. Idem pour A à chaque tir manqué de B. Quelle équipe réussit la première huit parcours complets, tours de pénalité compris?</p> <p><b>Plus difficile:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester sur le vélo pour tirer</li> </ul>	<p>Objectif: Effectuer un entraînement extensif par intervalles spécifique au VTT</p>  <p>Durée du parcours VTT: env. 2-3 minutes Durée du tour de pénalité: env. 20 secondes</p>	<p>Piste de VTT avec obstacles techniques (marches d'escaliers, virages courts, montées raides, passages sur des racines, etc.), balles de tennis et cibles (poubelle, cerceau, etc.)</p>
<p><b>15'</b></p> <p><b>Bike polo</b> Polo avec des cannes et des buts d'unihockey. Point de pénalité pour le joueur qui bouscule ou qui pose un pied à terre. Deux points de pénalité = un but.</p>	<p>Objectif: Améliorer la précision du pilotage et la vitesse de réaction</p> 	<p>Place en dur avec marquage du terrain, cannes, balles et buts d'unihockey</p>