

Habilité à vélo

Informations destinées au personnel enseignant



Contenu du cours	En groupes de trois à cinq, les élèves effectuent un parcours à vélo composé de différents postes (voir la description figurant dans la «Feuille d'information»).
Objectif	> Les élèves acquièrent une bonne maîtrise du vélo.
Matériel	> Cônes de signalisation ou plots en bois > 1 corde à sauter > Craie de trottoir > Lattes en bois (env. 200 × 15 cm) > Chronomètre > Caisson suédois > Chaises
Mode de travail	Plénum
Durée	30'

Informations complémentaires:

- > Vous trouverez d'autres exercices pratiques sous www.kiknet-swisscycling.org, www.bpa.ch et www.mobilesport.ch.
- > À la page <https://www.stiftung-praevention.ch/fr/shop>, vous pouvez réserver un parcours d'entraînement mobile(Max Trax) pour vos élèves.



Description des postes composant le parcours

Deux options: louer un parcours vélo professionnel (avec présence de moniteurs ou monitrices) sur <https://www.stiftung-praevention.ch/fr/shop> ou créer votre parcours. On peut adapter le niveau de difficulté des postes aux aptitudes des enfants. Après la phase d'entraînement, enchaîner plusieurs postes pour former un parcours. Il est conseillé de matérialiser à la craie la voie de circulation et les objets au sol.

1. Slalom

Matériel: Cônes de signalisation ou plots en bois

Les élèves slaloment entre les obstacles.

Objectif d'apprentissage: Les élèves apprennent à négocier des virages et à évaluer la vitesse adaptée.

Variante: Seule la roue avant slalome autour des marquages, pas la roue arrière.

2. Carrousel

Matériel: Corde à sauter, cônes

Placer au centre un cône (consolidé par une pierre) auquel on fixe une corde à sauter.

Un enfant se tient prêt au poste, la corde à la main, et la transmet à ses camarades qui passent, et qui doivent tourner en rond autour du cône en essayant de toujours maintenir la corde tendue.

Objectif d'apprentissage: Les élèves apprennent à garder l'équilibre et à maîtriser leur vélo.

Variante: Tenir la corde dans l'autre main et tourner dans l'autre sens.

3. Escargot

Matériel: Chronomètre

Les élèves doivent parcourir la piste matérialisée le plus lentement possible. Un ou une élève s'occupe de stopper le chrono.

On peut éventuellement noter les temps et établir un podium.

Objectif d'apprentissage: Les élèves sont capables de garder l'équilibre, même à faible vitesse.

Variante: Tenir le guidon d'une main.

Habilité à vélo

Documents de travail



4. S'arrêter

Matériel: Caisson suédois

Marquer un STOP au sol. Les élèves doivent s'arrêter exactement à la ligne.

Objectif d'apprentissage: Quand ils rencontrent un stop, les élèves sont capables de s'arrêter au bon endroit.

Variante: Remplacer la ligne de marquage par un caisson suédois: les élèves roulent jusqu'au caisson puis, sans mettre pied à terre, touchent le côté du caisson avec la roue avant et redémarrent après le contact.

5. Obstacles

Matériel: Latte en bois

Poser une fine latte en bois par terre. Les élèves doivent franchir la latte en bois à l'allure de leur choix.

Conseil: expliquer préalablement aux élèves de rouler en regardant droit devant eux, et non par terre.

Objectif d'apprentissage: Les élèves apprennent qu'il faut regarder devant ou dans la direction vers laquelle on veut se rendre.

Variante: Fabriquer une planche à bascule en plaçant un morceau de bois sous la latte.

6. Transport de matériel

Matériel: deux chaises, un bidon de vélo

Les élèves attrapent un objet en hauteur (sur une chaise p. ex.) et le déposent ailleurs (autre chaise).

Objectif d'apprentissage: Les élèves apprennent à tenir le guidon d'une main.

Variante: Changer de main, placer l'objet moins haut, réduire la taille de l'objet.

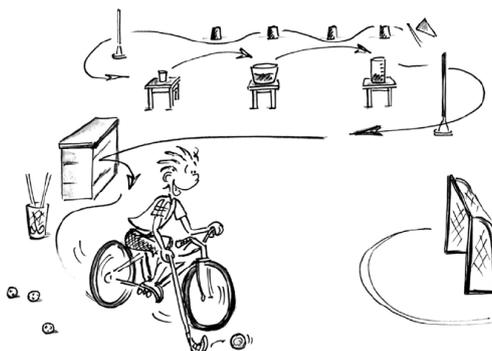


Illustration: mobilesport.ch

Cycle 2