

Comment me protéger?

Informations destinées au personnel enseignant



Contenu du cours	En cheminant par quatre postes, les élèves apprennent comment bien se protéger. Poste 1: Casque Poste 2: Genouillères et coudières Poste 3: Siège enfant en voiture Poste 4: Visibilité
Objectif	> Les élèves prennent conscience du fait qu'on peut se protéger contre des blessures et des dangers avec des accessoires simples.
Matériel	> Voir fiches de poste
Mode de travail	Travail en groupe
Durée	40'

Informations complémentaires:

Poste 1:

- > Les minicasques peuvent être commandés à l'adresse (page en all.) <https://www.verkehrsclub.ch/ratgeber/velo-e-bike/velohelm/mini-velohelm>
- > Utiliser des œufs durs pour l'expérience avec le casque: ils pourront ensuite être mangés (pas de gaspillage) et nécessitent moins de nettoyage.
- > Campagne pour le port du casque à vélo: <https://www.bfu.ch/fr/conseils/casque-de-velo>

Poste 2:

- > Informations complémentaires à l'adresse www.bfu.ch

Poste 3:

- > Circulation routière: nos enfants en danger / AXA
<https://www.axa.de/presse/kinder-auf-achse-truegerische-sicherheit-im-strassenverkehr>
- > Quelle position pour les enfants en voiture? / AXA
<https://www.axa.ch/fr/ueber-axa/blog/mobilite/siege-auto.html>.

Poste 4:

- > Exemple de film (en all.): «Einstein nachts unterwegs im Auto»
<https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/d96bcbb1-cf14-4d4f-b322-6fd0af7b1c49>

Comment me protéger?

Documents de travail



Poste 1: Casque



Exercice:

Commente l'illustration suivante en pointant et en identifiant tous les équipements que doit posséder un vélo destiné à circuler sur la route (voir exemple).

Exercice:	<ol style="list-style-type: none">1. Prenez un œuf, tenez-le à hauteur de poitrine et lâchez-le.2. Observez les dégâts causés à l'œuf.3. Prenez maintenant le deuxième œuf et protégez-le avec le minicasque. Attachez-le bien et laissez-le aussi tomber depuis la hauteur de poitrine.4. Observez les dégâts causés à l'œuf et ceux causés au minicasque.5. Qu'en déduisez-vous pour vos déplacements?6. À quels aspects faut-il faire attention par rapport au casque? Citez-en trois (p. ex. au sujet de l'achat, du matériel, de l'ajustement).
Mode de travail:	Par deux
Matériel:	Œufs Minicasque
Durée:	20'

Mes observations:

Comment me protéger?

Documents de travail



Poste 2: Genouillères et coudières

Exercice:	<ol style="list-style-type: none">1. Il y a de fortes chances pour que cela te soit déjà arrivé: te cogner le genou à un pied de table ou ailleurs.2. Tu sais donc que cela fait mal.3. Mais comment aurait été la douleur si tu avais porté des genouillères?4. Réfléchis aux autres équipements de sécurité qui sont importants pour la pratique du roller. À côté de chaque protection, écris à quoi elle sert ou une expérience de chute que tu as vécue.5. Pourquoi est-il important de se protéger pour faire du roller, alors que, dans la plupart des cas, ce n'est pas une question de vie ou de mort?6. Pour quelles autres activités de loisirs est-il également utile de porter des protections aux genoux et aux coudes?
Mode de travail:	Travail individuel
Matériel:	De quoi écrire
Durée:	20'

Mes notes:



Poste 3: Siège enfant en voiture

Exercice:	1. Réponds aux questions suivantes. 2. Lis les réponses d'un spécialiste en sécurité au TCS. 3. Effectue une recherche sur Internet pour trouver d'autres informations sur les sièges enfants. Tu en trouveras sur les sites www.tcs.ch et www.bfu.ch . Note le résultat de tes recherches ici.
Mode de travail:	Travail individuel
Matériel:	De quoi écrire Ordinateur
Durée:	20'

1. Quel est l'intérêt du siège enfant?

2. Quelles sont les règles qui s'appliquent aux passagers des véhicules?

Résultats des recherches sur Internet:



Poste 4: Visibilité

Exercice:	<ol style="list-style-type: none">1. Regarde le film de l'émission «Einstein». https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/d96bcbb1-cf14-4d4f-b322-6fd0af7b1c492. Note tes conseils pour se rendre bien visible dans l'obscurité.3. Lis le texte attentivement et souligne les passages importants.4. Réfléchis: comment pourrait-on mener une expérience sur la visibilité? Inscris ton idée sur la feuille et montre-la à l'enseignant.
Mode de travail:	Travail individuel
Matériel:	De quoi écrire Ordinateur
Durée:	20'

Mes conseils pour une meilleure visibilité dans l'obscurité:

Sécurité routière

Le plus important: s'habiller de manière voyante est toujours une bonne idée quand on doit se déplacer.

Depuis quelques années, de plus en plus de voitures roulent avec les feux diurnes ou les feux de croisement allumés en journée. C'est d'ailleurs une obligation depuis 2014. Selon des études, les véhicules circulant avec les feux diurnes allumés ressortent mieux dans le champ de vision.

Les autres usagers de la route sont ainsi plus à même d'évaluer leur distance et leur vitesse.

C'est sur l'autoroute (65%) que les véhicules roulent le plus avec les feux allumés en journée, devant les routes hors localité (61%) et les routes en localité (60%). Pourtant, c'est quand le trafic est dense, par exemple en ville et sur le réseau secondaire, que cette mesure produit le plus d'effets. Et c'est également sur ces routes que les véhicules motorisés côtoient les usagers les plus vulnérables, à savoir les piétons et les cyclistes. S'il est plus sûr de rouler avec les feux allumés par temps gris ou pluvieux, ou dans la pénombre, c'est aussi le cas dans d'autres situations: l'hiver quand le soleil est bas sur l'horizon et qu'il éblouit, ou l'été en zone forestière quand une alternance d'ombre et de lumière se produit.

Allume toujours l'éclairage de ton vélo. Tu seras ainsi plus visible, même en plein jour.

Source: bpa

Comment me protéger?

Solutions



Suggestion de solution

Poste 1: Casque

Les casques de vélo doivent être conformes aux exigences de sécurité de la norme européenne EN 1078. Lorsque c'est le cas, ils sont munis du marquage correspondant. Il faut prendre le temps d'essayer le casque au magasin: il doit être bien ajusté et ne doit ni serrer ni bouger.

Source et informations complémentaires: <https://www.bfu.ch/fr/conseils/casque-de-velo>

Poste 2: Genouillères et coudières

Le casque, les genouillères, les coudières et les protège-poignets font partie de la panoplie incontournable et permettent de prévenir de graves blessures. Ils protègent des parties du corps qui, en cas de choc, pourraient subir des dommages irréversibles ou nécessiter une très longue convalescence.

Poste 3: Siège enfant en voiture

1. Quel est l'intérêt du siège enfant?

Faute de siège enfant ou de ceinture de sécurité, rien n'empêche un enfant d'être projeté vers l'avant en cas de collision. Une collision à 30 km/h contre un obstacle fixe peut déjà être mortelle. Le nombre de véhicules en circulation sur les routes suisses a doublé depuis 1980 pour s'établir à quatre millions. À l'époque, 700 enfants par an étaient blessés en voiture. Aujourd'hui, ils ne sont plus que 400 par an. Le siège enfant sauve des vies!

2. Quelles sont les règles qui s'appliquent aux passagers des véhicules?

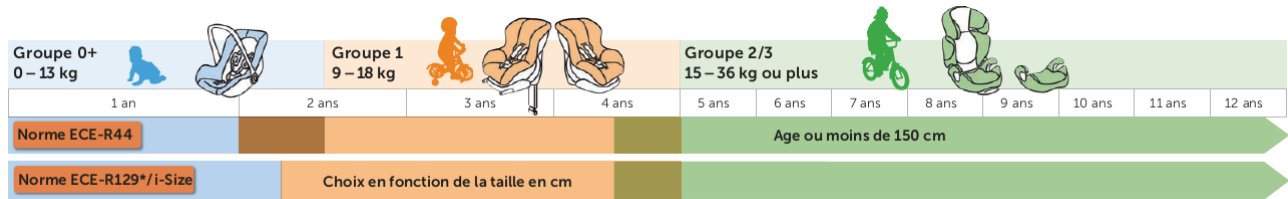
Dans une voiture, le port de la ceinture est obligatoire pour l'ensemble des passagers. En ce qui concerne les enfants jusqu'à 12 ans, les règles sont les suivantes:

Prescriptions en vigueur depuis le 1^{er} avril 2010:

Âge/taille	Règles applicables
Enfants de moins de 12 ans dont la taille est inférieure à 150 cm	Dispositif de retenue adapté homologué selon les séries 03 ou 04 du règlement ECE n°44
Enfants dont la taille est supérieure ou égale à 150 cm et à partir de 12 ans révolus	Ceinture de sécurité

Comment me protéger?

Solutions



* Les sièges d'enfants conformes à la norme ECE-R129 doivent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que l'enfant ait 15 mois.

Graphique: bpa.ch

Poste 4: Visibilité

Mes conseils pour une meilleure visibilité dans l'obscurité:

- Choisir des vêtements clairs ou réfléchissants
- Porter des bandes réfléchissantes aux bras et aux chevilles
- Porter un gilet de sécurité pour circuler à vélo
- Dans les magasins de sport, on trouve également des bonnets avec des éléments réfléchissants.