

# À roues et à roulettes

Informations destinées aux enseignant-e-s



<b>Contenu du cours</b>	Que je me déplace à pied, à trottinette ou à vélo, des gestes simples m'aident à éviter de graves blessures et à limiter les risques.
<b>Objectif</b>	> Les élèves connaissent les accessoires de protection.
<b>Matériel</b>	> Engins assimilés à des véhicules
<b>Mode de travail</b>	Plénum
<b>Durée</b>	45'

## Informations complémentaires

- > Vous pouvez réserver un parcours d'entraînement sur [www.max-der-dachs.ch](http://www.max-der-dachs.ch). Le parcours pour vélos est mobile et peut être installé n'importe où avec différents niveaux de difficulté.  
Pour les engins assimilés à des véhicules, il existe une formation à la sécurité spécifique aux trottinettes: <https://stiftung-praevention.ch/course/sicherheitstraining> (en Allemand)
- > **À propos de l'exercice 3:**  
Répartissez les élèves en groupes et donnez à chaque groupe un paragraphe du texte à lire et à expliquer.  
Si chaque enfant écrit un conseil, on obtient une grande quantité de conseils pour la classe. Une brève phase d'échanges peut être proposée afin que chaque élève communique son conseil aux autres et que tout le monde puisse en bénéficier.
- > **À propos de l'exercice 4:**  
Effectuer les exercices à l'occasion d'un cours de gym. Vous êtes libre de les aménager comme bon vous semble, de les compliquer ou de les simplifier. Veiller au préalable à ce que des engins assimilés à des véhicules soient disponibles en nombre suffisant. Les exercices peuvent être combinés avec le parcours d'entraînement «Max Trax». Veiller à ce que les élèves soient suffisamment protégés.

# À roues et à roulettes

Informations destinées aux enseignant-e-s



## Exercices pratiques:

Quels sont les engins les plus adaptés aux différents exercices?  
Il est bon que les élèves puissent en comparer plusieurs.

### Exercice 1:

Un enfant sur un engin assimilé à un véhicule est tracté par des camarades. Est-ce que ça fonctionne toujours si les camarades en question sont aussi sur des engins assimilés à des véhicules?

### Exercice 2:

Les enfants réalisent un parcours spécifique avec les engins assimilés à des véhicules (slalom, rampe, passage sous une perche...).

### Exercice 3:

Comme l'exercice 2, mais en dribblant avec un ballon en même temps. Option plus facile, tenir une balle de tennis dans une main, et changer de main après un tour.

### Exercice 4:

Conduite en duo: les élèves se mettent par deux, avec chacun un engin différent, et préparent une figure à présenter ensuite à la classe. Est-ce que cela marche aussi avec un groupe plus grand?

### Exercice 5:

Course de relais: chaque équipe se présente au départ avec les mêmes engins.  
Exemple: enfant 1 -> skateboard, enfant 2 -> trottinette, enfant 3 -> rollers, enfant 4 à pied...

### Exercice 6:

Vol de sautoirs: les enfants en trottinette cherchent à voler le ruban (glissé dans l'élastique du pantalon) de leurs camarades.

Qui aura accumulé le plus de rubans à la fin du jeu?

À chaque tour, un groupe utilisant un autre engin joue les voleurs.

### Exercice 7:

Stop and go: au signal (varier les signaux, visuels ou sonores), il faut s'immobiliser le plus vite possible. Le dernier enfant à se figer écope d'un gage (un tour de slalom).

### Exercice 8:

Polo sur engins: sur un terrain de handball, disputer une partie d'unihockey avec les grandes cages de but. Tous les enfants se déplacent avec leur engin.

### Exercice 9:

Tirs au but: tout en se déplaçant, les élèves doivent viser une cible (grand seau, cône de signalisation, bouteille en plastique, boîtes empilées) avec une balle de tennis.



## Engins assimilés à des véhicules

Les patins à roulettes, les rollers, les skateboards, les trottinettes ou encore les monocycles, les draisiennes et les vélos pour enfant font partie des «engins assimilés à des véhicules». Ce terme désigne tous les moyens de locomotion à roues ou à roulettes mus par la seule force musculaire.



**Exercice:** Quels engins assimilés à des véhicules possèdes-tu?

- Skateboard
- Patins à roulettes
- Vélo pour enfant
- Trottinette
- Rollers
- Monocycle
- Draisienne
- \_\_\_\_\_

Avec lequel de ces engins préfères-tu te déplacer?

---

---

---

---













**Exercice:** Où peux-tu circuler en sécurité avec des engins assimilés à des véhicules? Colore chaque petit champ avec la couleur qui convient.

Autorisé et sans risque = **vert**

Autorisé mais pas sans risque = **orange**

Interdit = **rouge**

	 Route principale		 Piste cyclable
	 Trottoir		 Voie piétonne
	 Zone à 30 km/h		 Route secondaire peu fréquentée sans trottoir, voie piétonne et cyclable
	 Accès interdit aux piétons		 Zone de rencontre
	 Zone piétonne		 Circulation interdite aux engins assimilés à des véhicules



**Exercice:** Lis attentivement ce texte sur les équipements de sécurité.



Avec de bons équipements de sécurité, tu cours moins de risques dans tes déplacements. Car les chutes et les collisions arrivent même aux meilleurs.

Le port du casque, de protège-poignets, de coudières et de genouillères est indispensable pour te protéger contre les petits bobos, mais aussi contre les blessures

plus graves, comme les fractures et les commotions cérébrales.

*Illustration: bpa.ch*

---

## Genouillères

Placer les genouillères au niveau des genoux et bien ajuster les bandes velcro afin qu'elles restent en place. Tes genoux seront ainsi protégés de multiples blessures qui peuvent faire mal.

---

## Protège-poignets

Ils protègent tes mains et tes poignets contre les écorchures, les entorses et les fractures. Après une chute, vérifie que les protège-poignets sont bien en place et continuent à te protéger de manière optimale.

---

## Coudières

Les coudières fonctionnent comme les genouillères: la partie en tissu et les bandes velcro qui les composent sont à positionner fermement sur les coudes, mais en laissant la liberté de mouvement nécessaire.



## Casque

Le casque est le seul moyen de protection pour la tête. S'il est bien positionné (deux doigts dans le sens de la largeur doivent séparer le bord avant du sommet du nez) et si les sangles sont bien ajustées et attachées sous le menton, il te protège contre les blessures les plus graves.

---

## Visibilité

Il n'existe pas de dispositions obligatoires concernant l'éclairage. Mais il va de soi que tu seras beaucoup plus visible si tu portes des couleurs vives.

---

## Mon conseil:

---

---

---



**Suggestion de solution**

 <p>Route principale</p>	 <p>Piste cyclable</p>
 <p>Trottoir</p>	 <p>Voie piétonne</p>
 <p>Zone à 30 km/h</p>	 <p>Route secondaire peu fréquentée sans trottoir, voie piétonne et cyclable</p>
 <p>Accès interdit aux piétons</p>	 <p>Zone de rencontre</p>
 <p>Zone piétonnière</p>	 <p>Circulation interdite aux engins assimilés à des véhicules</p>

# À roues et à roulettes

Solutions



**Remarque:** Les engins assimilés à des véhicules devraient de préférence être utilisés sur les aires de jeu, et non sur la chaussée au milieu des autres usagers. Les enfants ont encore du mal à évaluer les vitesses et sont donc susceptibles de provoquer des accidents, y compris avec des piétons.