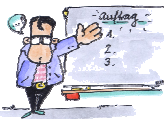






Exercices pratiques – Partie 2

Information enseignant



1/5

<p>Tâche</p> 	<p>Les élèves apprennent dans la cour d'école les techniques les plus élémentaires à vélo. Les exercices peuvent être établis et pratiqués sans grande ressource dans une cour d'école. Les différents exercices ne doivent pas être effectués dans des lieux ouverts au trafic.</p>
<p>Objectif</p> 	<p>Les écoliers apprennent en 3 leçons les différentes techniques de base à vélo.</p>
<p>Matériel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vélo et casque • Pincettes à linge • Bracelets • Gilets de sécurité • Cônes pour délimiter le terrain
<p>Forme sociale</p> 	<p>Seul / par deux / en groupe</p>
<p>Durée</p> 	<p>45'</p>

Informations supplémentaires :

- Les exercices pratiques sont prévus pour être menés dans un endroit sans trafic (cour d'école).
- Il est conseillé de contrôler les vélos avant les exercices à l'aide de la check-list 02
- Swiss Cycling et kiknet.ch recommandent de toujours porter un casque lors des exercices pratiques.
- Les exercices pratiques peuvent souvent être facilement adaptés ou simplifiés au niveau individuel.
- Pour des raisons de lisibilité, la forme masculine est utilisée. Mais il est bien évident que les exercices concernent autant les écolières que les écoliers !
- Vous trouverez d'autres idées sur : www.mobilesport.ch et www.bfu.ch


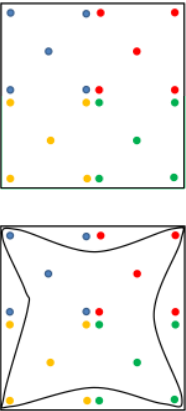
Exercices pratiques – Partie 2

Collection d'idées



2/5

Leçon 2

Contenu	Schéma	Durée
<p>Echauffement - Se saluer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donner la main droite au camarade • Donner la main gauche au camarade • Se taper sur sa propre autre main • Taper sur la main du camarade • Se donner la main et dire son nom • Taper sur le casque du camarade • Rouler par deux et discuter d'un thème (fim, famille, ...) • Etc. 	<p>Source: bfu</p> 	5 min
<p>Parcours: Délimiter le terrain avec 20 marques (5X4 couleurs). Chaque carré doit mesurer environ 4 x 4 mètres. Le total doit mesurer 10 X 10 mètres, selon le schéma ci-contre.</p> <p>Tour à tour, les écoliers passent à gauche ou à droite des marques, selon les deux schémas proposés. Pour compliquer l'exercice, les écoliers peuvent aussi rouler ensemble sur ce parcours.</p> <p>Autres possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire une pause à chaque marque sans descendre du vélo • Au coup de siffet, rejoindre la marque la plus proche et s'y arrêter aussi longtemps que possible sans descendre du vélo • A l'appel d'une couleur, tous doivent se rendre dans le carré correspondant • Rouler avec un seule main sur le guidon • Rouler avec les bras croisés sur le guidon • Rouler aussi lentement ou aussi vite que possible • Changement de direction au coup de siffet 		10 min

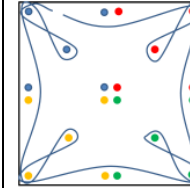
Exercices pratiques – Partie 2

Collection d'idées



3/5

- Lors d'un croisement, serrer la main du camarade
- Etc...



Modèles de parcours

Ramasser des objets

- Les élèves posent des objets par terre sans descendre de leur vélo: Bidon, balles, cônes, bouteilles en PET, etc.
- Le niveau de difficulté peut varier selon la taille des différents objets.
- Les objets peu adaptés peuvent être posé sur une chaise ou un piédestal.
- S'assurer qu'aucun objet n'est dangereux pour la prise.

Variante du jeu:

Sur la place sont répartis des cônes, toujours un de moins que le nombre d'écoliers. Au coup de sifflet, tous doivent ramasser un cône. Celui qui n'y parvient pas reçoit un point de pénalité ou est éliminé.

Source:
1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern



Photo: www.bfu.ch

15 min

Relais avec objets

La classe est divisée en deux à quatre équipes. Sur la place, de nombreux objets sont déposés. Les équipes se mettent chacune d'un côté du terrain. Au départ, chacun va chercher un objet et tente de le ramener. S'il y parvient, il l'ajoute à la „collection“ de l'équipe. S'il n'y parvient pas sans descendre du vélo, il doit replacer l'objet au même endroit sur le sol. Lors de chaque voyage, un seul objet peut être ramené au dépôt de l'équipe. Quelle équipe parviendra à ramener le maximum d'objets ?

10 min

Exercices pratiques – Partie 2

Collection d'idées

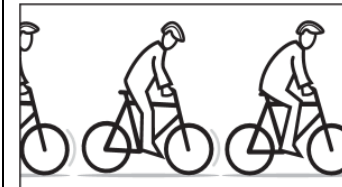


4/5

Freiner en groupe

Les écoliers roulent et freinent en groupe: A deux (ou trois), ils roulent à allure modérée et à au moins 50 cm l'un de l'autre. Le premier freine légèrement et les suivants cherchent à réagir le plus vite possible.

Source: bfu



5 min

Le meilleur freineur

Deux coureurs s'affrontent. Ils roulent côte à côte et à la même vitesse jusqu'à une ligne marquée sur le sol, où ils doivent freiner le plus vite possible jusqu'à l'arrêt. Celui qui a parcouru la plus grande distance est éliminé.

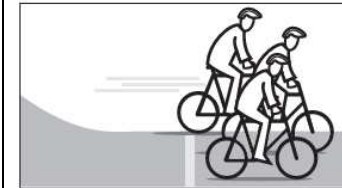


Photo: www.bfu.ch

5 min

Exercices pratiques – Partie 2

Collection d'idées

