



Le cyclisme à l'école fondamentale

programme d'activités
par *Suzie Godart-Hary*



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de coordination de la recherche
et de l'innovation pédagogiques
et technologiques



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Développement durable
et des Infrastructures

MOBILITÉ
DOUCE

Un projet collaboratif

- Université du Luxembourg
- Ministère du Développement durable et des Infrastructures
- Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
- Ministère des Sports

Objectifs

- Acquisition **ludique** d'aisance et d'assurance sur le vélo
- Préparation à l'**utilisation journalière du vélo** comme moyen de locomotion (autonomie)
- Préparation à la **coupe scolaire** de la circulation au cycle 4
- Éventuelle préparation à une **pratique sportive** du cyclisme

Public cible

- Enseignants des **cycles 1-4**
- Responsables des **foyers scolaires**
- Dirigeants sportifs de la **LASEP**



Outil pédagogique « activités »

- **19 fiches-activité**
- adaptables au niveau et aux besoins du groupe d'enfants en charge
- utilisables telles quelles ou combinées entre-elles



19 fiches-activité

- Activité 1 Propulser son vélo en draisienne
- Activité 2 Démarrage et arrêt contrôlé en vélo
- Activité 3 Suivre un cheminement précis
- Activité 4 Le slalom
- Activité 5 Franchir une difficulté ou un obstacle
- Activité 6 Rouler le plus lentement possible
- Activité 7 Modifier ses appuis
- Activité 8 Se déplacer par deux ou en groupe
- Activité 9 Réagir à une situation imprévue
- Activité 10 Parcours d'adresse de contrôle
- Activité 11 Utiliser son dérailleur
- Activité 12 Faire varier sa vitesse
- Activité 13 Passer un obstacle à vélo
- Activité 14 Passer sous un obstacle
- Activité 15 Parcours d'obstacles variés
- Activité 16 Utiliser son dérailleur en milieu naturel
- Activité 17 Parcours d'adresse en terrain varié
- Activité 18 Rouler en groupe en relais
- Activité 19 S'arrêter en groupe

Exemple: Activité 4 « Le Slalom »

Objectif pédagogique

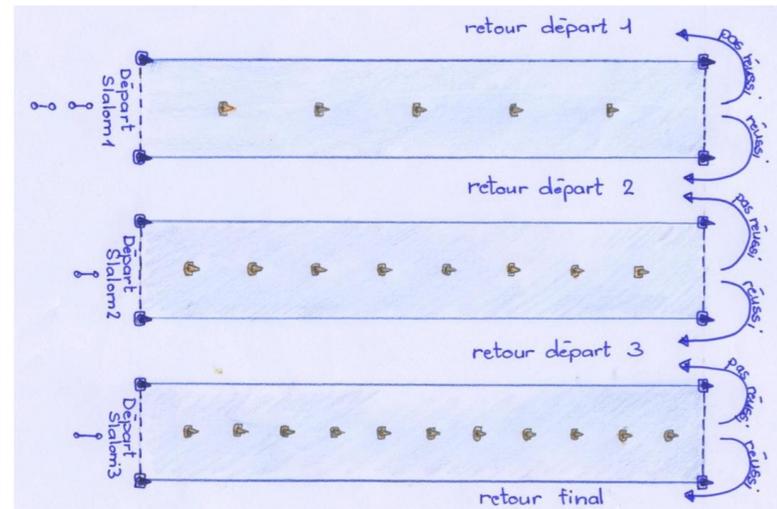
Matériel nécessaire

Dispositif

Consignes aux élèves

Variante(s) possibles

Activité 4 Le Slalom	
Objectif	Maîtriser sa trajectoire en adaptant sa vitesse, son équilibre, son freinage
Matériel	Vélos, casques, cônes
Dispositif	6-10 cônes espacés de plusieurs mètres, placés en ligne. L'espace des cônes sera réduit au fur et à mesure de la progression des élèves. On peut également prévoir 2 à 3 slaloms différents suivant l'espacement des cônes. Dès que l'élève aura réussi le plus facile sans difficultés, il pourra passer au niveau suivant (autoévaluation).
Consignes à donner	<p><u>Au premier:</u> Tu passes en slalom entre les cônes sans les renverser et sans poser pied à terre et tu reviens par le couloir retour.</p> <p><u>Au suivant:</u> Tu pars quand ton camarade vient de passer le 3^{ème} cône.</p> <p><u>À tous:</u> Regardez loin devant vous et gardez bien vos mains sur les freins pour pouvoir adapter votre vitesse.</p>
Variante(s)	<ul style="list-style-type: none">• Passage chronométré• Course relais• Ajouter une zone de freinage• Terrain de nature différente (herbe p.ex.)



Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3

Cycle 4

Exemple: Activité 4 « Le Slalom »

Conseils pratiques

Options ludiques

Activité 4

Le Slalom

Quelques conseils

- Veillez à ce que l'enfant soit bien équilibré au départ, qu'il prenne bien soin de placer sa pédale en haut pour pouvoir s'élancer en équilibre.
- Contrôler le regard des enfants, il ne doit pas se porter sur le cône juste sous son nez, mais déjà sur le suivant.
- Contrôlez également la position des pédales (cf. activité 3) dans les virages.
- Veillez à ce que l'enfant adapte sa vitesse à ces capacités: les enfants voient souvent tout exercice comme compétition, il faudra insister sur le fait qu'il vaut mieux bien faire que vite faire!
- Pour que la séance jeu puisse bien se dérouler, le groupe doit être discipliné et bien respecter les règles afin d'éviter les chutes et les accrochages. À vous de voir, ...

Jeux / Concours

Combien de tours ?

Poser des cônes et des cerceaux dans la cour de l'école. Les élèves se déplacent librement dans la cour et font le tour à chaque fois qu'ils rencontrent un cône ou cerceau libre. Au bout de quelques minutes, l'instituteur siffle et fait arrêter les enfants. Combien de tours chaque enfant aura fait?

Jeu d'orientation: cônes numérotés

des cônes numérotés de 1 à 10 sont répartis dans la cour et les élèves devront contourner tous les cônes dans le bon ordre le plus vite possible.
Variante: faire le même parcours en paire



Outil pédagogique « jeux »

- **11 fiches-jeu**
- jeux connus des enfants, version “vélo”
- travailler de façon ludique les compétences acquises



11 fiches jeux

- Jeu 1 Carré magique
- Jeu 2 Passer le témoin
- Jeu 3 Déboiser la cour
- Jeu 4 Demoiselles décoiffées
- Jeu 5 Course au finish
- Jeu 6 Ramasser des balles en vélo
- Jeu 7 Relais
- Jeu 8 Jeu de cible
- Jeu 9 1,2,3... soleil
- Jeu 10 Course aux numéros
- Jeu 11 « Eckerchers » à vélo



Exemple: Jeu 4 « Demoiselles décoiffées »

Objectif pédagogique →
Matériel nécessaire →
Dispositif →
Consignes aux élèves →
Variantes possibles →

Activité jeu 4 Demoiselles décoiffées	
Objectif	Maîtriser son équilibre sur le vélo, savoir lâcher un appui, rouler en groupe
Matériel	Vélos, casques, cônes, balles
Dispositif	Suivant le dispositif du jeu 3 (déboiser la cour), rajouter des balles de tennis sur chaque cône. Répartir les élèves en deux groupes, un groupe qui doit décoiffer les demoiselles (cônes) de leur balle avec la main ou le pied (selon consigne) et un groupe qui les recoiffe (en remettant les balles). Au coup de sifflet (donné à un moment ou un autre du jeu) on compte les cônes coiffés respectivement décoiffés et on désigne l'équipe gagnante. (Changer les rôles après 5-8', selon l'intérêt des enfants)
Consignes à donner	<p><u>Au groupe en vélo:</u> À mon signal vous roulez tous dans la cour en essayant de faire tomber les balles sans renverser les cônes (si le cône tombe, vous devez poser votre vélo et remettre tout en place). Vous avez le droit de vous arrêter et de poser pied à terre. Vous vous servez seulement de vos mains (ou de vos pieds ou les deux, selon la variante choisie).</p> <p><u>Au groupe à pied:</u> Vous partirez à mon deuxième signal et vous remettrez les balles en place aussi vite que possible sans mettre en danger vos camarades à vélo.</p>
Variante(s)	Cycle 1+2: autoriser la pose des pieds pour enlever les balles.



Cycle 1 Cycle 2 Cycle 3 Cycle 4

5 fiches supplémentaires

- 1 Explications générales (séances et matériel)
- 2 Réglage du vélo et du casque
- 3 Sécurité à vélo et comportement sur la voie publique
- 4 Conseils pour le choix d'un vélo pour enfant
- 5 Proposition d'activités connexes en classe

Position de la selle

La selle doit être placée à l'horizontale (utiliser un niveau aplomb) pour éviter les douleurs aux fesses et les glissements. Elle peut être avancée ou reculée par des écrous maintenant la tige de selle pour mettre l'enfant à la bonne distance du guidon.



Mise en oeuvre

- **Formation continue** pour enseignants du fondamental “Radfahren in der Grundschule”
- Formation également **sur demande**
- Formateurs: **Suzie Godart-Hary** (institutrice brevetée) et **Steve Goedert** (professeur d'éducation physique)
- Fiches publiées sur **eduSphere**, plateforme en ligne de ressources pédagogiques

Merci de votre attention

