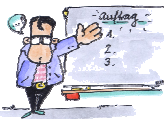






# Exercices pratiques – Partie 1

Information enseignant



1/4

<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"> <li>• Vélo et casque</li> <li>• Pincettes à linge</li> <li>• Bracelets</li> <li>• Gilets de sécurité</li> <li>• Cônes pour délimiter le terrain</li> </ul>
<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](http://www.mobilesport.ch) et [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)


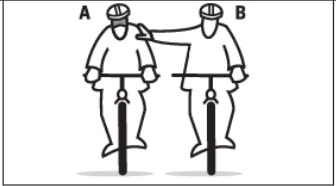
# Exercices pratiques – partie 1

Collection d'idées



2/4

## Leçon 1

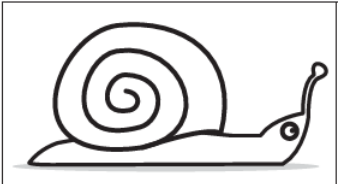

Contenu	Schéma	Durée
<p><b>Echauffement</b></p> <p>Dans un carré délimité dans la cour de récréation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler sans gêner personne</li> <li>• Se signaler</li> <li>• Serrer des mains</li> <li>• Donner la main et dire son nom</li> <li>• Taper la main du camarade en roulant</li> <li>• Jouer au loup, avec un gilet distinctif pour le loup</li> <li>• Faire de la trottinette avec l'appui sur une seule pédale, changer ensuite de pédale</li> <li>• Se lancer une petite balle</li> <li>• Etc</li> </ul>	 <p>Photo: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	10 min
<p><b>Rouler en équipe</b></p> <p>Deux écoliers roulent l'un après l'autre. Le premier montre ce que l'autre doit faire. Par exemple lever une main, freiner, faire un petit virage, etc.</p> <p>Un écolier est la locomotive, l'autre se tient à l'épaule du premier et se laisse tirer sans pédaler. D'autres écoliers peuvent aussi se tenir à l'épaule de sorte que la locomotive tire plusieurs wagons.</p> <p>Un écolier se déplace dans le champ délimité et un ou plusieurs autres se mettent derrière lui. Comme le terrain est limité, il est possible que deux groupes se croisent.</p>	 <p>Photo: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	10 min

# Exercices pratiques – partie 1

Collection d'idées



3/4

<p><b>Sprint d'escargot</b></p> <p>Deux élèves s'affrontent. Dès le signal donné, ils se dirigent vers ligne d'arrivée. Tout contact sur la route est interdit. Le vainqueur est celui :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui franchit l'arrivée en deuxième position</li> <li>• Qui ne descend pas du vélo</li> <li>• Qui ne quitte pas la zone délimitée</li> </ul> <p>Variante : Plusieurs élèves s'affrontent à la fois.</p>	<p>Source: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern</p>  <p>Photo: www.bfu.ch</p>	5 min
<p><b>Magiciens</b></p> <p>Plusieurs écoliers (2-3) sont de méchants magiciens et autant d'autres sont les bonnes fées. Tout le monde roule sur le terrain et les méchants magiciens cherchent à toucher le casque des camarades. Ceux qui sont touchés doivent rouler avec une main, montrant aux autres qu'ils ont été ensorcelés. Les fées peuvent les soigner en les touchant avec la main. Les méchants magiciens parviendront-ils à ensorceler tous les écoliers ?</p> <p>Variante : Il n'y a que des méchants magiciens et les élèves ensorcelés peuvent être sauvés par tous leurs camarades non magiciens.</p>		10 min
<p><b>Gare au stop !</b></p> <p>Dans un terrain clairement limité, les écoliers cherchent à faire descendre de vélo leurs camarades. Celui qui pose son pied ou descend de son vélo reçoit un point de pénalité. Après trois points de pénalité, il doit faire un tour supplémentaire.</p> <p>Variante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le jeu peut se jouer à deux équipes. Quelle équipe aura le moins de points de pénalité après un certain temps donné ?</li> <li>• Permettre le contact corporel avec les avant-bras et les épaules, pour pouvoir pousser son adversaire. Les mains restent en revanche sur le guidon !</li> </ul>	<p>Source: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern</p>  <p>Photo: www.bfu.ch</p>	10 min

# Exercices pratiques – partie 1

Collection d'idées



<p><b>Jeu du loup</b></p> <p>Tous les écoliers roulent sur le terrain. 1-2 sont les loups. Dès que les loups touchent quelqu'un, celui-ci le devient aussi. On peut donner un signe distinctif pour reconnaître le loup, une marque ou un gilet.</p>		5-10min
<p><b>Jeu des pinces à linge</b></p> <p>Chaque écolier reçoit 1 à 3 pinces à linge qu'il accroche sur son vélo ou ses habits. Chacun essaie d'attraper les pinces à linge des autres et les accroche ensuite sur lui ou son vélo. Qui possédera le plus de pince à linge ?</p>		5-10min