

# Idées pour des leçons à vélo

## Auteure

Karin Bill, Experte Cyclisme

## Conditions

Taille du groupe 20-25 Kids  
Environnement du cours Place dure  
Aspects de sécurité Pas de circulation, pas de piéton, loin de la route

## Objectifs/But d'apprentissage

- Mieux maîtriser le vélo / Bike
- Améliorer la coordination sur le vélo
- Jouer avec le vélo

## Indications

Donner des consignes claires afin de pouvoir éviter les chutes et les collisions.

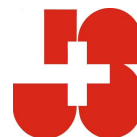
## Contenu

Durée	Thème / Exercice / Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Mise en route</b> Rouler à l'intérieur d'un terrain délimité: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ne personne toucher et rouler de plus en plus vite.</li><li>• Give me five: Se taper dans la main</li><li>• Se donner la main, se saluer</li><li>• Donner plus loin un bâton, puis une balle de tennis.</li></ul> Difficulté supplémentaire: lancer la balle, aussi avec la „mauvaise main“ transmettre / lancer/ attraper <ul style="list-style-type: none"><li>• Difficulté supplémentaire: emplacement toujours plus limité, utiliser gauche/droite, transmettre/lancer un Frisbee</li></ul>	Terrain délimité	Marquage pour les limites du terrain, plusieurs bâtons, balles de tennis, evt. Frisbee
5-10'	<b>Chasse à vélo</b> Dans un terrain délimité: la chasse. Les chasseurs portent une distinction par ex.. un sautoir/ une pince à linge sur le câble de frein. Celui qui est attrapé devient nouveau chasseur. Complément: On ne peut être attraper que ...par le casque / guidon/...  Variante 1: Celui qui est attrapé doit s'arrêter et tenir la main en l'air. Lorsqu'un coéquipier frappe avec sa main (ou sur la selle ou avec une baguette magique) le joueur est à nouveau libre.  Variante 2: Au lieu de rouler. Sortir un pied de la pédale et pousser avec la jambe libérée (Trottinette)	2-4 Chasseurs, d'après la taille du groupe  On garde les mêmes chasseurs. On change lorsque tous sont attrapés ou d'après un temps donné.  Essayer d'abord: pied gauche sur la pédale gauche – pousser avec le pied droit et inversement. Monter sur le vélo et descendre à nouveau par-dessus la selle.	Marquage pour les limites du terrain, Sautoirs ou pinces à linge pour les chasseurs  Baguette magique
10'	<b>Chasse aux pinces à linge</b> Chaque participant reçoit 3 pinces à linge et les fixe à différents endroits n'importe où sur soi ou sur le vélo. Au signal, chacun essaie de récolter un maximum de pinces à linge (sans descendre du vélo) et de perdre le moins possible de ses propres pinces à linge. Le vainqueur est celui qui, après un temps donné, possède le plus grand nombre de pinces à linge.	N'expliquer les règles qu'une fois que chacun a fixé ses 3 pinces.	Marquage pour les limites du terrain, Pinces à linge en plastique
5'	<b>Maître et chien</b> Le maître roule devant et le chien qui essaie de le suivre et de l'imiter (rouler à une main, sans les mains, utiliser le terrain, virages, tester les vitesses, etc.)	Equipes de 2 (duo)	

10'	<p><b>Freinage</b></p> <p>Courte introduction, comment l'on devrait freiner: Avec les deux freins. Ne pas freiner qu'avec le frein avant et trop fort à cause du risque de chute. Pas de dérapages.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par deux: Rouler l'un derrière l'autre sur la place. Celui qui est devant freine légèrement, celui de derrière essaie de réagir.</li> <li>Par quatre: Trois devant, un derrière. Celui de derrière crie : Stop! Ceux de devant freinent. Qui a réagi le plus rapidement?</li> <li>Tous ensemble sur une ligne: rouler et au signal: Stop! Qui peut réagir rapidement et freiner correctement?</li> </ul>	<p>Equipes de 2 (duo)</p> <p>Equipes de 4 (2 Equipes de 2 ensemble)</p> <p>Tout le groupe</p>	
10-15'	<p><b>Rouler en couple</b></p> <p>Par équipe de deux, redéfinir un parcours, par ex. : le tour de la place avec différentes instructions de positions. À chaque tour, ajouter un nouveau devoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flirter comme les grands (se faire des signes de la main, cligner des yeux...)</li> <li>En se tenant la main</li> <li>La main sur l'épaule du partenaire</li> <li>Toucher / tenir le guidon du partenaire (ne pas freiner- dangereux!)</li> <li>S'appuyer l'un contre l'autre de côté avec l'épaule</li> <li>Même exercice que ci-dessus mais comme compétition (s'il y en a : prendre une ligne de démarcation comme milieu)</li> <li>Qui roule le plus lentement? Effectuer un parcours donné le plus lentement possible</li> <li>Conducteur d'aveugle: Fermer les yeux et se laisser conduire (utiliser toute la place)</li> </ul>	<p>Equipes de deux: Pour tous les exercices, les partenaires devraient être plus ou moins de la même taille.</p> <p>En cas de nombre impair, changer à chaque fois ( ou faire avec). Mieux de laisser rouler sur 2 tours avec changement de côté!</p> <p>Adapter les devoirs de positions au niveau des participants</p> <p>Rouler lentement et avec délicatesse</p>	<p>Marquage pour les limites du terrain</p>
5-10'	<p><b>En croix et à travers</b></p> <p>Chacun roule pour lui dans l'espace délimité et essaie d'effectuer les positions demandées:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rouler en libérant la main droite/gauche</li> <li>Main(s) sur la tête</li> <li>Descendre et remonter</li> <li>Pieds sur le guidon</li> <li>Vélo „couché“: ventre sur la selle</li> <li>Titanic: Se lever sur la selle et faire le piquet</li> <li>Les propres idées des participants</li> </ul>		<p>Marquage pour les limites du terrain</p>

#### AUTRES IDEES

Durée	Thème / Exercice / Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
30'	<p><b>Passage au poste par équipes de deux</b></p> <p>Env. 3 minutes par poste</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bascule</b> On installe une bascule et les enfants doivent rouler dessus. Comme difficulté supplémentaire: avec une seule main, avec les yeux fermés.</li> <li><b>Limbo</b> Rouler sous une corde tendue. Après un essai réussi, descendre la corde de quelques cm.</li> <li><b>Descendre les escaliers en roulant</b> Selon l'environnement: descendre une seule marche ou des escaliers en roulant. Expliquer la technique (se tenir en arrière) <b>Variante:</b> grimper les escaliers</li> <li><b>Trace de serpent</b> On installe une longue corde par terre et les enfants essaient de suivre la corde. À la place de la corde, on peut aussi dessiner une ligne (serpent) avec des craies.</li> <li><b>Sur place</b> Rouler le plus lentement possible ou se tenir à l'arrêt dans un rectangle délimité sans poser le pied. <b>Variante:</b> Contre un mur, essayer de se tenir en équilibre assis ou debout. Cela va mieux si l'on laisse un petit écart. Position d'aide mutuelle</li> </ol>		<p>Bascule</p> <p>Corde tendue entre 2 piquets ou arbres.</p> <p>Escalier(s) existants ou marche existante</p> <p>Corde / Craies</p> <p>Marquage du rectangle</p>



	<p>(par 2) en encadrant la roue arrière entre les jambes.</p> <p><b>6. Cycle-balle</b> Par deux, tirer la balle (par déplacement de la roue avant ou arrière) si possible sans poser le pied. <b>Facilitation:</b> Jouer avec le pied en roulant. Un pied reste sur la pédale.</p> <p><b>7. Rouler sur une planche</b> On place une longue planche au sol, les enfants essaient de rouler dessus, sans en tomber. Plus la planche est étroite, plus l'exercice est difficile.</p> <p><b>8. Récolter des objets</b> Différents objets sont placés dans le terrain. Les enfants essaient de les ramasser et de les reposer quelques mètres plus loin</p>		<p>Balle</p> <p>Longue planche</p> <p>Différents objets: Plots, quilles, etc. (si possible des objets de différentes hauteurs)</p>
10'	<p><b>Estafettes par groupes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Différents objets (Balles, gobelets de yoghourt, tissus, etc.) doivent être transportés de A à B. On peut varier la difficulté selon la taille et la forme des objets (rouler avec une main, accrocher, etc.)</li> <li>Rouler en slalom (comme le slalom parallèle)</li> <li>Quel groupe a reconstitué le plus rapidement un puzzle? On ne peut prendre qu'une seule pièce à la fois</li> <li>Rangement: à la fin, rassembler tout le matériel avec le vélo (si possible sans poser le pied)</li> <li>Propres variations</li> </ul>	<p>Selon la taille de groupe faire 2-4 équipes</p>	<p>Marquage des postes, objets pour le transport</p> <p>Puzzles (simple)</p>

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème / Exercice / Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel			
10'	<p><b>Velo-hockey</b> Deux groupes, pas de gardien La balle ne peut être tirée qu'avec la canne. On ne peut pas se pousser de côté (sanction). Un pied reste toujours sur la pédale, si possible les 2. Celui qui marque un but (ou le plus de buts) a gagné.</p>	<p>Deux groupes</p> <p>Attention: Pas de canne dans les rayons (Danger de chute!)</p>	<p>Cannes d'unihockey, balle d'unihockey, buts, sautoirs</p>			
10'	<p><b>Velo-foot</b> Deux groupes, pas de gardien La balle ne peut être tirée qu'avec le pied ou le vélo. On ne peut pas se pousser de côté (sanction). Un pied reste toujours sur la pédale, si possible les 2. Celui qui marque le plus de buts a gagné.</p>	<p>Deux groupes</p>	<p>Buts de foot ou piquets Sautoirs pour les équipes</p>			
10'	<p><b>Bataille</b> À l'intérieur d'un terrain délimité, on essaie avec des écarts et des „coups de roues“ de contraindre les adversaires à poser pied à terre. Celui qui pose le pied perd un vie.</p> <p><b>ou relégation</b> Il y a 3 terrains (1<sup>ère</sup> ligue, 2<sup>ème</sup> ligue, et 3<sup>ème</sup> ligue). Tout le monde commence dans la 2<sup>ème</sup> ligue. On essaie avec des écarts et des „coups de roues“ de contraindre les adversaires à poser pied à terre. Celui qui pose le pied est relégué en 3<sup>ème</sup> ligue. Celui qui fait poser le pied à quelqu'un est promu en 1<sup>ère</sup> ligue. Si ce n'est pas assez clair, on commence sans promotion mais avec la relégation. On ne peut pas être promu plus haut que la 1<sup>ère</sup> ligue et on ne peut pas être relégué plus bas que la 3<sup>ème</sup> ligue. Complément: Interrompre après un temps donné: tous ceux qui se trouvent en 1<sup>ère</sup> ligue obtiennent 1 point, en 2<sup>ème</sup> ligue 2 points, en 3<sup>ème</sup> ligue, 3 points. qui a le moins de points après 5 interruptions?</p>	<p>Distribuer des vies selon l'âge et le niveau</p> <p>Trois terrains</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">1<sup>ère</sup> ligue</td> <td style="text-align: center;">2<sup>ème</sup> ligue</td> <td style="text-align: center;">3<sup>ème</sup> ligue</td> </tr> </table>	1 <sup>ère</sup> ligue	2 <sup>ème</sup> ligue	3 <sup>ème</sup> ligue	<p>Marquage pour les limites du terrain</p>
1 <sup>ère</sup> ligue	2 <sup>ème</sup> ligue	3 <sup>ème</sup> ligue				