

Parcours pour cyclistes

Ce document est destiné aux enfants et adolescents des classes de 5 à 8 H.

Buts:

- Acquérir des compétences de coordination sur le cycle
- Maîtriser le cycle
- Estimer la distance de freinage à différentes vitesses

Durée:

- 45 minutes

Matériel:

Bouteille PET, Morceaux de bois, cônes (si disponibles), craie, corde resp. cordon

Autre documentation:

- www.zebis.ch/unterrichtsmaterial/veloparcours
- www.tcs.ch/fr/le-tcs/securite-routiere/espace-pro/velo-parcours-gymkhana.php

Pour pratiquer le vélo en toute sécurité, tu peux exercer ta technique de conduite sur un parcours. Tu peux facilement configurer le parcours toi-même et le dessiner à la craie dans un endroit sûr. Tu as éventuellement d'autres accessoires (cônes, cordes, bouteilles PET, etc.) à disposition. Le nombre d'exercices dépend de l'espace à ta disposition.

Avant de commencer:

- Ton casque est-il correctement ajusté sur ta tête?
- La hauteur de ta selle est-elle correctement ajustée à ta taille?
- Ton cycle est-il prêt à circuler?
- Tes freins sont-ils bons, tes catadioptriques et tes pneus sont-ils en bon état?

Exercice 1 – Conduite en slalom

Devoir: Je slalome sans mettre le pied par terre! Je suis toujours prêt à freiner en roulant, et je garde toujours un œil sur le cône ou plot suivant.



Source de l'image: Onlinetool Radfahrertest

Exercice 2 – Conduite en cercle

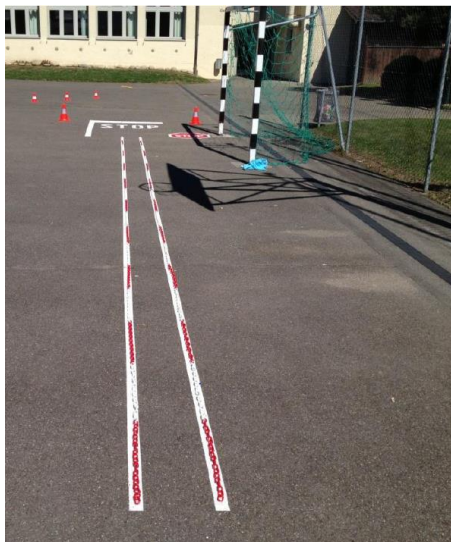
Devoir: Je conduis exactement sur la ligne circulaire, soit en rond, soit en 8. Je tends tour à tour le bras droit ou le bras gauche!



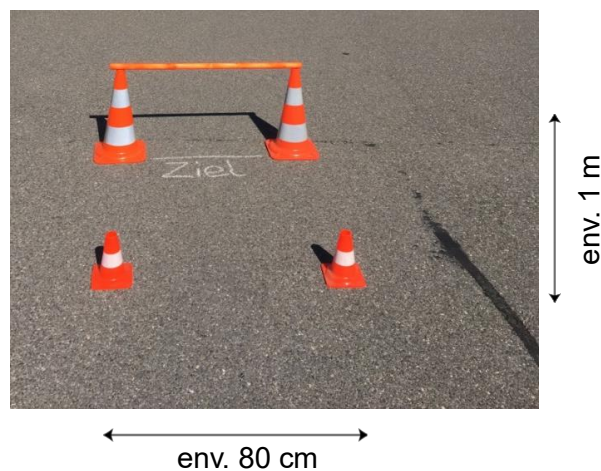
Source de l'image: Onlinetool Radfahrertest

Exercice 3 – Ligne entre les plots et ligne de stop

Devoir: Je roule le plus droit possible entre les deux lignes, sans les franchir! La largeur est d'environ 80 cm. Je ne pose pas le pied par terre et regarde tout droit, loin devant moi! Je roule pile jusqu'à la ligne blanche! Je m'arrête et pose un pied par terre. J'accorde la priorité aux autres véhicules! L'exercice peut être complété par des cônes et une barre transversale en bois (but: la barre transversale en bois ne doit pas tomber lors du freinage ciblé).



Source de l'image : Onlinetool Radfahrertest



Avec ces exercices, j'entraîne ma coordination. Lors du freinage ciblé, j'apprends que la précision de mon arrêt dépend de la vitesse et de ma capacité à réagir.

Buts à atteindre

Avec ces exercices, tu peux améliorer tes compétences de coordination et gagner en confiance sur ton cycle. Tu entraînes tes capacités et augmentes ton expérience à réagir de manière orientée. Tu apprends également que ton cycle ne reste pas stable lorsque tu dois freiner.