Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 6 (2004)
Heft: 2

Artikel: Roulez jeunesse!
Autor: Hunziker, Ralph / Hofer, Fränk / Keller, Hanspeter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998926

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

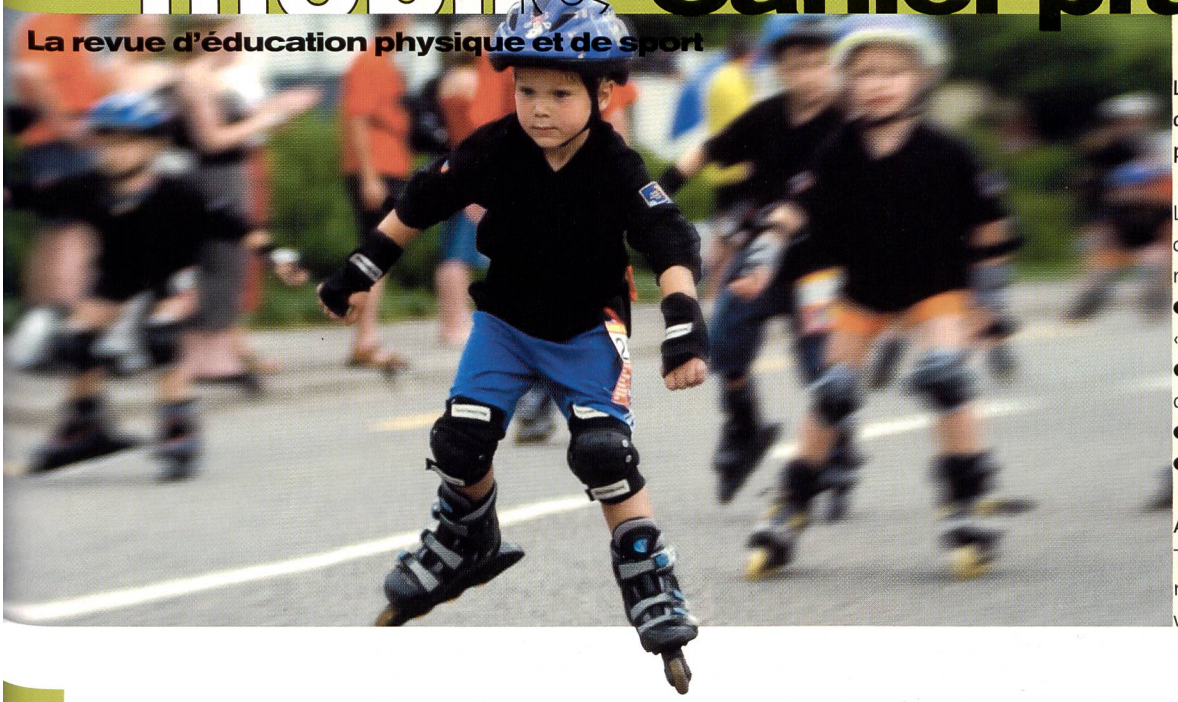
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Cahier pratique
La revue d'éducation physique et de sport
2|04



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78, mobile@ baspo.admin.ch, www:mobile-sport.ch

Roulez jeunesse!

La fièvre printanière s'est emparée des rouleurs de tout acabit: bikers, patineurs, skateurs envahissent les routes et les places à la recherche de nouvelles sensations. Sensations que vous propose de découvrir ce cahier pratique, riche en idées et défis de tous genres.

Ralph Hunziker, Fränk Hofer, Hanspeter Keller
Photos: Keystone, bfu© Stephan Bögli, Chris Sports

Enseigner en plein air à des élèves perchés sur des roues, de surplus, relève parfois de la gageure. Les risques et les problèmes d'organisation sont plus grands qu'à l'abri des quatre murs de la salle. Pas une raison, cependant, pour renoncer à sortir dans la nature! Tout ce que vous devez savoir – ou presque – sur le roller et le VTT se trouve quelque part dans ce cahier pratique. A vos casques et départ!

Tout est prétexte à jouer

Les premières pages présentent un éventail d'exercices et formes de jeux destinés à apprendre les différentes techniques du roller inline: rouler, freiner, tourner, sauter même! Avec l'acquisition des éléments de base, l'élève gagne en assurance et peut expérimenter par lui-même une nouvelle gamme de mouvements.

La partie suivante, consacrée au mountainbike, ou VTT, vise à montrer tout ce qu'il est possible de faire sur deux roues. Et pas besoin de gravir les cols ou de descendre des chemins escarpés. Tous les exercices peuvent se faire sur la place de l'école ou dans un pré environnant. On jettera aussi un petit coup d'œil à un futur participant olympique: le BMX, un genre de vélo bien particulier!

La dernière page, enfin, présente une gamme d'engins roulants susceptibles d'animer une journée de sport scolaire.

Sommaire

Roller inline
S'élancer et laisser rouler 2
Freiner juste et bien 4
Tourner et sauter 5
Jeux revisités 6

Vélo
Enfourcher sa monture 8
Technique en jeu 10
Combinaisons gagnantes 12
BMX, c'est quoi? 13
Tout ce qui roule... 14
Journée sportive 15

S'élancer et laisser rouler

En avant, en arrière, en courbe, par-dessus des obstacles. Les possibilités foisonnent pour exercer son équilibre. La meilleure solution: jouer et jouer encore.

L'unijambiste

Quoi? Rouler sur une jambe.
Comment? Disposer des gobelets, cônes ou autres marques sur la place de jeu. Rouler sur un patin et changer de jambe à chaque marque, en donnant une nouvelle impulsion.

Jeux d'ombres

Quoi? Rouler en synchronisation et en rythme.
Comment? Deux patineurs roulent l'un derrière l'autre sur une ligne droite. Celui de derrière essaie d'adopter le rythme de son camarade. Cet exercice est aussi possible en groupe. Le meneur se laisse rattraper et adopte à son tour le rythme imposé par ses camarades.
Variante: combiner avec des tâches annexes (dribbler par exemple).

Les jumeaux

Quoi? Rouler en arrière avec aide d'un partenaire.
Comment? A roule devant, B derrière. Ils se tiennent par les avant-bras. B place ses rollers dans le sens de la course, regarde par dessus ses épaules et se laisse tracter par A.
Variante: sous forme d'estafette, par équipes de deux.

Jardin d'obstacles

Quoi? Eviter les obstacles qui parsèment le chemin.
Comment? Gobelets, cônes et autres objets sont répartis sur le terrain. Les élèves se déplacent en avant, en arrière, en pas croisés, dans le jardin d'obstacles.
Variante: qui parvient à contourner le maximum d'obstacles dans une technique prédéfinie? Interdiction de contourner deux fois le même objet.

L'attelage

Quoi? Deux élèves sont reliés par une corde passée autour du ventre.
Comment? L'élève A prend le commandement et tire son camarade (qui l'aura aidé à démarrer). Il effectue un petit parcours avant de changer de rôle.
Variante: le cheval conduit à l'aveugle. Le cavalier donne les indications depuis l'arrière (avec la corde et la voix!).

Start 'n' roll

Quoi? Rouler le plus loin possible après un certain élan.
Comment? Accélérer durant la phase d'élan puis laisser aller le plus loin, sans faire aucun mouvement.
Variantes:
- étalonner les zones d'arrivée avec des points différents. Qui récolte le plus de points en trois essais?
- déterminer la phase de «glisse» (accroupi, sur une jambe, position de l'avion, etc.).

Reptiles

Quoi? Rouler en avant et en arrière, sans que les patins décollent du sol.
Comment? Disposer une rangée de gobelets. Les élèves traversent le parcours «à la manière des serpents». Les rollers gardent toujours contact avec le sol.
Variantes:
■ avancer pieds parallèles autour des gobelets;
■ décrire des O autour des objets. Les pieds s'écartent puis se rejoignent;
■ traverser sur une jambe;
■ slalomer en croisant les jambes. Attention: démonter éventuellement le frein arrière pour que les patins ne s'accrochent pas.

L'œil du cyclone

Quoi? Rouler en cercle et croiser le patin devant.
Comment? A forme l'axe central et tient la main de B qui tourne autour de lui. Le patin intérieur de B garde toujours le contact au sol, tandis que l'extérieur donne l'impulsion (mouvement de «chassé»). Après plusieurs tours, soulever le patin extérieur et le passer devant. Changer de rôle assez souvent.
Variantes:
■ B montre avec sa main extérieure la direction du centre (position correcte du buste);
■ A et B se tiennent par l'intermédiaire d'une canne de hockey ou d'une corde.

Sécurité avant tout

Le roller inline n'est pas sans danger. Les chutes surviennent surtout en raison des surfaces irrégulières et des descentes. Apprendre à tomber fait donc partie du jeu! Quelques petits rappels avant de se lancer:

● porter un casque et des protections pour les articulations (poignets, coudes, genoux);
● exercer les techniques de déplacements et surtout celles de freinage et de chutes pour éviter les blessures;
● adapter son comportement selon les éléments extérieurs et son niveau personnel. Dans tous les cas, être capable de freiner et de s'arrêter à n'importe quel moment;
● respecter les règles liées au trafic: rouler seulement sur des places libres de tout trafic automobile. Sur les voies cyclables, laisser la priorité aux vélos, de même qu'aux passants en ville. Par visibilité réduite (nuit, brouillard), porter des réflecteurs et lampes frontales;
● contrôler régulièrement le matériel (roues et roulements, équipement de protection, freins, etc.);
● choisir de grandes places libres de trafic pour s'exercer. Eviter les surfaces irrégulières ou parsemées d'obstacles telles que couvercles de canalisation, rails, structures métalliques au sol, etc. Des surfaces souples, en tartan par exemple, conviennent bien aux débutants.

Le dépliant «Engins assimilés à des véhicules sur la route» rappelle les endroits autorisés pour pratiquer le roller, le skateboard ou la trottinette. Téléchargement et commande gratuite sous http://www.bpa.ch/expertises/sport/skateinline.htm.

Freiner juste et bien

Avant toute chose, le débutant doit apprendre à s'arrêter en tout temps et en tout lieu. Les exercices suivants constituent l'assurance tout risque pour le patineur lui-même et pour ses camarades.

Curling

Quoi? Freiner à l'endroit désigné.
Comment? A pousse B par les hanches jusqu'à une marque (craie par exemple) puis le laisse rouler. B essaie de s'arrêter le plus près possible du point désigné au préalable.
Variante: B ferme les yeux après avoir visualisé le point d'arrêt et essaie de s'en approcher.

Frein à volonté

Quoi? Freiner dans différentes conditions.
Comment? Exécuter les exercices suivants avec la technique de freinage imposée ou libre:

- deux élèves roulent à la même vitesse en direction d'un camarade placé en face. A son signal les deux patineurs essaient de s'arrêter le plus vite possible. Le perdant devient arbitre;
- A pousse B devant lui. Dès que ce dernier est «lâché», il essaie de freiner au plus vite. Qui s'arrête le plus vite avec les yeux fermés?
- les élèves patinent en direction d'une ligne ou une barrière. Qui parvient à s'arrêter le plus proche de la limite, sans la toucher?
- A et B patinent en direction d'une ligne à la même vitesse. Une fois la ligne franchie, ils essaient de freiner et de s'arrêter le plus vite possible. Qui est arrêté le plus près de la ligne? Et avec quelle technique?
- Un élève, face au mur, tourne le dos à ses camarades. Ceux-ci essaient de se rapprocher de lui pour le toucher. Mais dès qu'il se retourne, les patineurs doivent s'arrêter le plus vite possible. Les trois derniers recommencent au départ.

Chaises musicales

Quoi? Exercer le spin-stop sous forme de jeu.
Comment? Disposer, sur la place de jeu, un gobelet de moins que de joueurs. Au signal, chaque patineur cherche un gobelet libre et s'arrête en spin-stop autour de lui. Celui qui n'a pas trouvé de gobelet sort du jeu et exécute une tâche annexe. On enlève à chaque fois un gobelet.

Arrêts – le jargon des spécialistes

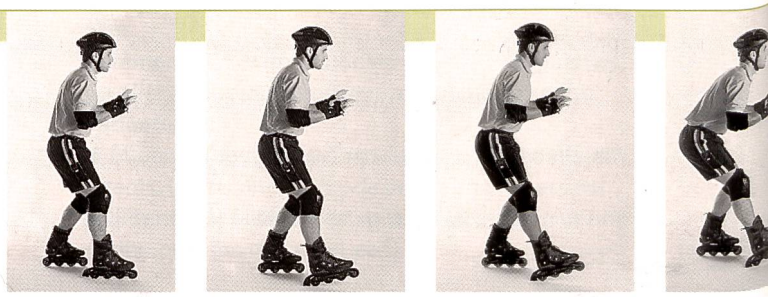
Heel-stop: Freinage sur la pièce en caoutchouc située derrière le talon. C'est la forme la plus simple et efficace pour les débutants. Le patin muni du frein est placé vers l'avant et relevé jusqu'à ce que le frein touche le sol. Pour augmenter la pression et accentuer l'action de freinage, fléchir la jambe arrière.

T-stop: Freinage en T. Mettre le poids du corps sur la jambe avant et soulever le patin arrière pour le placer derrière le premier, à angle droit (par rapport à la direction de course). Les patins forment alors un T. Presser la carre intérieure du patin libre, de manière à ralentir la course. La stabilisation du buste est très importante. Cette forme de freinage demande un bon équilibre et a tendance à user les roues assez rapidement.

Spin-stop: Forme qui convient seulement en cas de vitesse réduite. Placer le poids sur un patin en fléchissant le genou et écarter le deuxième pour imprimer une rotation autour de la jambe d'appui. Rapprocher les deux talons et tourner jusqu'à l'arrêt complet.

Powerslide: Le départ est le même que pour le spin-stop pour passer en patinage arrière. Ensuite, les pieds se décalent et le patineur plie bien les genoux. Tendre la jambe et poser le patin à plat pour ne pas bloquer complètement. La coque effleure presque le sol.

Hockey-stop: Les deux rollers sont placés en travers de la ligne de course.



Tourner et sauter

Les longues artères rectilignes ne sont pas légion en Suisse. Mieux vaut savoir tourner et virer. Les plus avancés se régaleront avec quelques formes de sauts spectaculaires.

L'hélicoptère

Quoi? Rouler en groupe et tirer des courbes.
Comment? Un élève occupe le centre et représente l'hélice. Les autres se tiennent à gauche et à droite, «accrochés» par les coudes. Tout le monde tourne (pas chassés ou croisés) dans le sens des aiguilles d'une montre, ce qui actionne l'hélice centrale.

Duel en huit

Quoi? Rouler en huit sous forme de poursuite.
Comment? Placer quatre cônes pour former un rectangle. Deux élèves prennent le départ au milieu et s'élancent chacun dans une direction. Qui rattrapera son adversaire?

Tournevis

Quoi? Premiers sauts pour débutants.
Comment? Sur une place (prairie ou terrain en tartan), essayer diverses rotations – de 90° à 360° – à l'arrêt. Position de départ: genoux fléchis. Donner l'impulsion et stabiliser la position une fois au sol.
Variante: ajouter des éléments nouveaux et originaux aux sauts de base (toucher son casque par exemple).

Jump contest

Quoi? Sauter de diverses manières.
Comment? Expérimenter plusieurs formes de sauts après élan (d'abord court, puis plus long):
- sauter en longueur à partir d'une ligne. Qui réussit le plus long saut tout en maîtrisant la réception?
- dresser une tour avec des gobelets. Qui franchit la plus haute tour sans que les gobelets tombent? Rajouter au fur et à mesure un étage, comme dans un concours de saut en hauteur.
- sauter avec demi-tour au-dessus d'une lignée de gobelets. Augmenter la hauteur progressivement. Continuer la course en arrière et freiner.

Chute, mode d'emploi

Une perte d'équilibre est vite arrivée. Même les experts ne peuvent éviter la chute une fois ou l'autre. Apprendre à tomber appartient donc aux premiers enseignements du patineur. Si possible, tomber sur les genoux et les avant-bras, bien protégés par l'équipement, et rouler. Entraînement sur surfaces molles de préférence.

Jeux revisités

Les jeux conviennent très bien pour stabiliser et consolider les différents éléments appris. Les combinaisons avec d'autres disciplines sont innombrables. Le roller inline est aussi une alternative attrayante aux jeux d'endurance.

Roi du dribble

Quoi? Patiner et dribbler.
Comment? Les élèves dribblent sur la place de jeu avec des ballons. Un tiers d'entre eux, les chasseurs, ont une balle de couleur différente. Celui qui est touché échange sa balle et devient chasseur ou alors exécute un gage (tir au panier par exemple) avant de poursuivre le jeu.
Variante: délimiter plusieurs terrains. Tout le monde commence au terrain 1. Le joueur qui chasse le ballon d'un adversaire monte d'une ligue. Celui qui le perd descend.

Passe-mouton

Quoi? Course-poursuite simple.
Comment? Les chasseurs essaient de toucher les lièvres dans un terrain délimité. Le lièvre touché doit s'accroupir en posant les mains sur ses genoux (pas au sol!). Ses coéquipiers peuvent le délivrer en passant jambes écartées par-dessus lui.
Variante: poursuite-hôpital. Les lièvres touchés deviennent chasseurs, mais ils doivent garder une main posée à l'endroit où ils ont été touchés.

Poursuite couchée

Quoi? Exercer la chute par le jeu.
Comment? Désigner plusieurs chasseurs. Les lièvres peuvent se mettre à l'abri s'ils se laissent tomber – doucement – sur leurs protections (genouillères). Après trois secondes, ils doivent se relever. Au début, choisir un petit terrain pour limiter la vitesse.

Courses et lancers

Quoi? Appliquer des formes de jeu connues avec les rollers.
Comment? Ce qui peut paraître ennuyeux sur deux jambes se transforme en véritable défi sur huit roulettes. Exemples:
- balle à la ligne: deux équipes s'affrontent. Pour marquer un point, la balle doit être attrapée par un joueur derrière la ligne adverse. Les élèves sans ballon se déplacent librement, tandis que le joueur en possession de la balle ne peut plus donner d'élan;
- balle à la planche: un point est marqué si le joueur récupère la balle lancée par son coéquipier contre la planche de basketball.

Variante: le point est marqué si l'adversaire ne peut récupérer ce ballon (comme au tchoukball);
- balle au mur: le point est marqué si le joueur dévie de la tête, contre le mur, le ballon lancé par son coéquipier;
- balle brûlée: un joueur lance la balle et s'élance. A chaque angle (cône) se trouve une aire de repos. Les défenseurs essaient de le stopper en ramenant la balle au cerceau.

Grands jeux

Quoi? Combiner le roller avec les grands jeux.
Comment? De nombreux jeux peuvent se pratiquer rollers aux pieds. Avec quelques modifications des règles habituelles. Exemples:
- basketball: mêmes règles que le jeu officiel. Celui qui reçoit la balle doit cependant tout de suite dribbler ou s'arrêter. Contacts corporels interdits;
- hockey: adopter les règles d'unihockey. Le jeu convient bien aux débutants qui peuvent s'appuyer sur la canne en cas de déséquilibre;
- football: à réserver plutôt aux patineurs avancés. Choisir un grand terrain ou former de petites équipes pour avoir de l'espace;
- ultimate: deux équipes. Le joueur qui attrape le frisbee doit freiner dans les trois secondes. Si le frisbee tombe, il passe à l'autre équipe. Le point est marqué lorsqu'un joueur rattrape, dans la zone de but, le frisbee lancé par un coéquipier.

Course au record

Quoi? Chasse au record en équipe.
Comment? L'objectif est de battre, en équipe, le record du monde du 10 000 mètres en athlétisme. La classe s'organise librement (zones de passages de témoin, répartition des distances, etc.)
Variante: relais 4 x 100 mètres.

Memory

Quoi? Formes ludiques d'endurance.
Comment? Délimiter un parcours en rectangle. Quatre groupes partent simultanément à chaque angle et relèvent deux cartes de memory. Après un tour, ils en découvrent deux autres. Si elles correspondent, ils en soulèvent deux autres, etc. Si elles ne correspondent pas, ils effectuent un tour supplémentaire. Quel groupe trouve toutes les paires en premier?

Jeu de l'oie

Quoi? Jeux d'endurance.
Comment? Par groupes ou individuellement, les patineurs lancent le dé. Le chiffre découvert détermine la distance ou la technique de déplacement. Qui parcourt le plus grand nombre de tours en cinq minutes? Ou qui obtient le plus de points en lançant le dé? Propositions de tâches:

- rouler en avant;
- rouler en formant des ellipses (écarter et serrer les jambes);
- rouler en arrière;
- parcours avec différents défis (sauts, petits obstacles, etc.);
- élan avec la jambe droite ou gauche seulement;
- rouler en dribblant, jonglant, visant une cible, etc.

A consulter!

Le plaisir et la motivation ne sont complets qu'à condition de maîtriser les éléments techniques de base. Mais comment rouler juste sur des rollers? Quel est le meilleur moyen d'apprendre vite et bien? Comment éviter les blessures? «Roll on» donne toutes les réponses à ces questions.

Le noyau central du livre est constitué par la description des éléments techniques et des exercices qui s'y rapportent. On y apprend d'abord les positions, les mouvements-clés et les techniques de déplacement, freinage et rotations. Le large éventail de jeux et d'exercices garantit une progression sûre et sans ennui. D'autres informations sur l'équipement et la sécurité complètent le recueil.

Même s'il n'existe pour l'instant qu'en allemand, il est très accessible grâce à la priorité accordée aux illustrations.

Mischler, D.; Peña, R.; Von Werra, B.: Roll on. Inline-Skating lehren und lernen. INGOLDVerlag, Herzogenbuchsee. 2003. 96 pages. Fr. 34.- (+TVA).
Commande: Ernst Ingold+Co. AG, 3360 Herzogenbuchsee. 062 956 44 44. www.ingoldag.ch. (Numéro de commande: INGOLD 20.030.9 / ISBN 3-03700-030-9)

Safety Tool à portée de clic

Le Safety Tool «Inline-Skating» du bpa regroupe d'autres formes de jeux et d'exercices, des fiches de travail avec leçons préparées et de nombreux trucs et conseils de sécurité. A commander gratuitement sous www.safetytool.ch.

Enfourcher sa monture

Qui pense mountainbike imagine un forcené, dos recourbé sur le guidon, grappillant les derniers mètres qui le séparent du col. Mais le VTT offre aussi plein de petits défis simplement dans la cour d'école.

En voiture svp!

Quoi? Monter sur le vélo de différentes manières.
Comment? On monte en général toujours de la même façon et du même côté. Essayer les techniques suivantes:
- de la position debout, sauter latéralement sur le vélo;
- de la poussée «trottinette», passer la jambe libre sur la selle;
- sauter latéralement sur le vélo en courant;
- debout derrière le vélo, soulever la roue avant et serrer les freins arrière; enjamber la selle;
- monter du «mauvais» côté.

Salut!

Quoi? Premiers pas.
Comment? Les élèves roulent dans un terrain déterminé. A chaque fois qu'ils se croisent, ils se tapent dans la main en se regardant dans les yeux.
Variantes: toucher le casque, la roue avant, etc. Même principe, mais sur des terrains plus instables (prairie, sable, terrain en pente).

Hip hop

Quoi? Montrer et imiter.
Comment? Les élèves roulent les uns derrière les autres en cercle. Le maître roule en sens inverse et montre différentes manières de rouler que les élèves imitent:
- tenir le guidon à une main ou les mains croisées;
- trottinette: debout sur une pédale, pousser avec l'autre;
- artiste de cirque: de la trottinette, passer la jambe par dessus la selle, puis par dessus le guidon. Continuer en trottinette;
- acrobatie: pédaler pour prendre l'élan puis se mettre à genoux sur la selle. Qui peut faire l'avion (couché sur la selle)? Trouver des figures originales.

Variante: différentes tâche. Au «Hip», ils font un petit crochet à gauche (selon la technique demandée), au «Hop», ils virent à droite, avant de réintégrer le cercle.

Par ici la sortie

Quoi? Sauter du vélo de diverses manières.
Comment? Essayer toujours à vitesse réduite et de préférence sur un pré. Le partenaire tient le vélo après le saut. Pour la forme finale, l'élève tient lui-même son engin.
- Vers l'arrière: sauter loin derrière la selle. Attention: les vélos avec porte-bagages ne sont pas recommandés!
- vers l'avant: passer par dessus le guidon;
- de côté: passer la jambe par dessus le guidon et sauter.

Attention: pour les deux premiers exercices, maintenir les pédales à la même hauteur.

Le chien et son maître

Quoi? Suivre et imiter.
Comment? Rouler à deux l'un derrière l'autre. Le premier montre le chemin et la technique de déplacement. Le second essaie de suivre exactement la même ligne.
Variante: le chien d'aveugle. A a les yeux bandés et roule à l'aveugle. B roule à ses côtés et le guide avec la main sur l'épaule et la voix.

Dans le mille

Quoi? Viser diverses cibles en roulant.
Comment? Les élèves essaient de
- toucher avec une balle de tennis un cône ou autre objet;
- marquer un but avec une canne de hockey;
- viser le panier de basketball après un slalom en dribble.

La perche humaine

Quoi? Rouler en formation.
Comment? Rouler à trois, en ligne. Chacun tient, avec une main, le guidon de son voisin. Le groupe doit effectuer un parcours déterminé.
Variantes:
- le cycliste du milieu tient les épaules de ses coéquipiers;
- augmenter la difficulté. Par exemple, un des coéquipiers n'a pas le droit de pédaler, les deux autres le poussent ou le tirent.

Escargot roulant

Quoi? Rouler le plus lentement possible.
Comment? Tracer deux lignes (départ et arrivée). Au signal, les élèves démarrent et essaient de rejoindre l'arrivée le moins rapidement possible. Interdiction de revenir en arrière, de poser le pied ou de s'appuyer sur un camarade!
Variante: qui réussit à tenir en équilibre sur place le plus longtemps?

En accord avec la nature

Les vététistes affectionnent les petits chemins, à l'écart des grands axes. Ces sentiers sont souvent flanqués d'une interdiction de circuler. En général, la loi sur la circulation met dans le même panier les vélos et les cyclomoteurs. Adieu donc les chemins pédestres ou autres bisses... La pratique montre qu'aujourd'hui les conflits se sont bien atténués entre marcheurs et bikers. Le groupe de travail politique et environnement de Swiss cycling (fédération suisse de cyclisme) veille à un adoucissement des lois et à une ouverture progressive des chemins pour les cyclistes. Les enseignants d'éducation physique peuvent apporter leur contribution en prenant à cœur leur rôle de modèles:

1. **Roule sur les chemins existants,** pour ne pas endommager la nature, et respecte les interdictions de passage.
2. **Sois attentif et respecte la priorité.** Réduis ta vitesse lorsque tu dépasses ou croises, arrête-toi si nécessaire.
3. **Fais attention aux animaux.** Si tu vois un animal sur ton chemin, arrête-toi et attends qu'il soit en sécurité. Referme les barrières derrière toi.
4. **Ne laisse pas de traces.** Ne freine pas avec la roue arrière bloquée. Reprends tous tes déchets après avoir mangé ou bu. Ne laisse rien traîner.
5. **Calcule avec l'imprévu.** Roule toujours concentré et de manière contrôlée. Adapte ta vitesse aux circonstances.
6. **Prends toutes les mesures de sécurité.** Teste ton matériel (roues, freins), protège-toi (casque, gants au minimum), ne te surévalue pas. Ne pars pas seul dans des endroits que tu ne connais pas bien et prends un téléphone mobile avec toi.

Fränk Hofer,
président de Swiss Cycling et chef de branche J+S.
Contact: fraenk.hofer@swiss-cycling.ch

Technique en jeu

Comment piloter un VTT sur terrain instable et en présence d'obstacles? Comment garder l'équilibre en étant presque à l'arrêt? Grâce à une bonne technique peaufinée sous forme de jeux.

Roi du freinage

Quoi? Qui freine le plus rapidement?
Comment? Les élèves roulent en ligne, tous à la même vitesse (descente d'une petite colline par exemple). Dès que la roue avant franchit une ligne déterminée, les cyclistes freinent. Qu'est-ce qui est plus rapide? Freiner avec la roue avant ou la roue arrière? Ou avec les deux en même temps?
Variantes:
■ qui est le plus précis? Essayer de stopper sa roue avant pile sur une ligne. Plus le droit de pédaler après avoir pris l'élan!
■ freiner dans une pente raide: tester le comportement de la roue arrière qui dérape.

Roue dans roue

Quoi? Exercer la capacité de réaction.
Comment? A et B roulent l'un derrière l'autre. Ils sont prêts à freiner à tout moment. A varie son tempo, s'arrête, et B essaie de freiner à temps pour ne pas toucher sa roue arrière. A parvient-il à rouler aussi lentement que B n'arrive pas à éviter sa roue arrière?

Pilote

Quoi? S'arrêter au signal.
Comment? Trois élèves roulent en colonne. Le dernier crie «stop!» et les deux premiers doivent stopper immédiatement. Qui réagit le plus vite?
Variante: le pilote annonce quel frein les deux camarades doivent utiliser.

Doigts agiles

Quoi? Exercer les changements de vitesse.
Comment? Parcourir une ronde de 500 mètres environ dans un terrain si possible irrégulier (un pré par exemple), avec diverses tâches à exécuter.
■ Les élèves bouclent un tour. Combien de fois ont-il changé les vitesses? Qui est le plus habile pour cela?
■ Faire un tour en gardant la même vitesse? Qui est le plus rapide?
■ Course: choisir la plus haute ou la plus basse vitesse. Qui passe en premier la ligne d'arrivée?
■ Parcours avec partenaire. A roule avec B qui lui donne des indications pour les changements de vitesse. «Toucher le casque» signifie monter d'un cran, «toucher la selle», descendre d'une vitesse.
■ L'enseignant dispose à gauche et à droite du parcours des fanions qui indiquent les lieux de changement de vitesse. Lorsque l'élève rencontre un fanion à droite, il monte d'une vitesse, et inversement à gauche.

Allround

Quoi? Améliorer son habileté.
Comment? Présenter divers exercices qui rapportent, selon leur difficulté, des points différents. Les élèves passent aux postes et calculent leurs points selon un barème préétabli. Qui récolte le plus de points?
■ rester le plus longtemps en équilibre sur place, sans poser le pied;
■ réussir un 180 degrés sur la roue avant;
■ rester le plus longtemps en équilibre sur la roue arrière;
■ sauter du vélo vers l'arrière. Sauter vers l'avant par-dessus le guidon.

La cueillette

Quoi? Tester la technique et l'équilibre.
Comment? Disposer sur un terrain délimité différents objets – cônes, balles, sautoirs, etc. – qui rapportent des points selon leur grandeur. Les élèves essaient de récolter le maximum d'objets sans poser pied à terre. Chaque prise est ramenée au point de départ (dans un cerceau par exemple). Jouer pendant une minute.

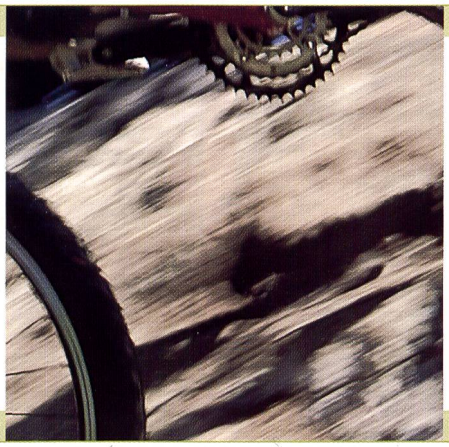
Slalom humain

Quoi? Rouler en groupe.
Comment? Former des colonnes de cinq cyclistes, avec un écart suffisant entre chacun. Le dernier remonte la colonne en slalomant autour de ses camarades, se place en tête et détermine tempo et chemin. Lorsqu'il a pris place devant, le dernier part à son tour.
Variante: dès que l'élève a dépassé le camarade placé juste devant, ce dernier part à son tour et essaie de le rattraper.

Gymkhana

Quoi? Parcours pour bikers avertis.
Comment? Installer un parcours avec diverses tâches à accomplir le plus rapidement possible. Les erreurs (poser le pied, toucher un obstacle, etc.) sont pénalisées par des secondes supplémentaires:

- balançoire: passer par-dessus une planche qui bascule;
- Paris-Dakar: traverser la fosse de saut en longueur;
- nain: passer par-dessous une corde tendue en travers du parcours, à différentes hauteurs. Points selon la hauteur passée;
- obstacles: franchir des pneus de voitures, palettes, etc. ou sauter par dessus;
- slalom: autour des cônes;
- sillon: suivre une ligne tracée au sol (à la craie);
- escalier: monter ou descendre deux marches d'escaliers (trois selon l'âge des élèves).



Combinaisons gagnantes

Les jeux en groupe apportent une touche bienvenue à cette discipline plutôt individuelle. La créativité ici ne connaît presque pas de limites.

Un c'est trop

Quoi? Tester la capacité de réaction.
Comment? Disposer des chambres à air dans un espace délimité. Il y a toujours un pneu de moins que de cyclistes. Les élèves roulent librement autour du terrain. Au signal, chacun essaie d'occuper une chambre à air en plaçant la roue avant de son vélo à l'intérieur de celle-ci. Qui n'a pas trouvé de pneu reçoit un gage. Quel est le dernier qui reste en jeu?
Variante: les élèves ont sept vies. Celui qui ne trouve pas de cerceau perd une vie.

Passe ton chemin

Quoi? Qui met pied à terre a perdu.
Comment? Tous les élèves roulent dans un espace délimité. Chacun essaie de déstabiliser ses camarades en leur barrant la route. Celui qui touche son adversaire, pose le pied à terre ou sort du terrain a perdu.
Variante: tournoi-ligues. Délimiter plusieurs terrains. Les élèves s'affrontent sous forme de duels. Le gagnant monte d'une ligue, le perdant descend. Les deux défient un nouvel adversaire.

Grands jeux

Quoi? Redécouvrir les grands jeux sur deux roues.
Comment? Reprendre les grandes règles de chaque jeu et les adapter. Interdiction de poser le pied au sol, de toucher ou tenir l'adversaire. En cas de faute, le joueur doit rouler et contourner un cône à l'extérieur du terrain avant de revenir en jeu:

- football: jouer la balle uniquement avec les pieds.
- polo: la balle est jouée avec les roues.
- basketball: jeu normal.
- hockey: prévoir un espace suffisant derrière les buts.

Aller-retour

Quoi? Formes d'estafettes originales.
Comment? Exercer tous les éléments de base – rouler, freiner, changer de vitesse, tourner – avec la pression du concours. Deux idées:

- garçons de café: les élèves roulent avec une balle de tennis (ou un volant) posée sur une raquette. Transmission sans toucher la balle avec les mains.
- mécaniciens: chaque groupe dispose d'un vélo et d'un casque, ainsi que d'une collection d'objets à transporter. Au signal, le premier s'équipe, enfourche le vélo et transporte le premier objet de l'autre côté. Il revient et transmet casque et vélo au suivant. Lorsque tous les objets ont été transportés, on démonte la roue avant qui servira de plateau pour ramener le butin à la case-départ.

BMX, c'est quoi?

Le BMX est un vélo très spécial qui permet plein de figures. Mais bon nombre d'exercices peuvent être repris avec des engins traditionnels. Un vrai défi pour les plus avancés.

Wheelie

Quoi? Equilibre sur la roue arrière.
Comment? Dans une légère descente, soulever la roue avant en déplaçant le poids du corps vers l'arrière et en tendant les jambes. Si la roue monte trop haut, serrer les freins arrière. Si la roue ne se soulève pas assez, tendre un peu plus les jambes. Qui roule le plus loin en «wheelie»?
Important: s'entraîner avec des chaussures normales pour pouvoir quitter le vélo à tout moment.

Virages incurvés

Quoi? Rouler avec contacts corporels.
Comment? Deux élèves de grandeur plus ou moins similaire roulent côte à côte sur une piste aux virages incurvés. Le coureur en dessous s'appuie sur son camarade à hauteur des coudes et des épaules. Attention à sortir les coudes pour éviter que les roues et les pédales ne se touchent pas. Les élèves s'habituent ainsi à rouler proches les uns des autres dans les virages serrés et incurvés.

Bunny hop

Quoi? Technique de base du saut à vélo.
Comment? Etape 1: maîtriser le «wheelie». Etape 2: sur un terrain plat, décharger la roue arrière et rouler sur la roue avant. Etape 3: bunny hop. C'est une combinaison des deux premiers pas. Soulever d'abord la roue avant, puis sauter sur la roue arrière. Atterrir sur les deux roues en même temps.

Champ de bosses

Quoi? Accélérer sans pédaler entre les bosses.
Comment? Traverser un champ de bosses. A la montée, décharger le vélo en pliant jambes et bras. A l'attaque de la descente, appuyer de tout son poids pour accélérer. Concours de vitesse ou de longueur: qui roule le plus loin sans pédaler?
Remarque: les champs avec succession de petites collines représentent le meilleur terrain d'entraînement.

BMX Race – direction JO 2008

Huit coureurs prennent le départ en même temps. Grâce à une bonne réaction et une grande force explosive, l'athlète peut se positionner favorablement avant le premier obstacle. Ensuite, place à la coordination – équilibre avant tout – et au courage pour maîtriser les embûches du parcours: combinaisons de collines et de bosses, sauts. Tactique et bonne vision d'ensemble sont nécessaires pour affronter les courbes presques verticales et dépasser ses adversaires. Après 400 mètres de course folle, les concurrents passent la ligne d'arrivée.

BMX Race est soutenu depuis 2003 par l'Aide sportive suisse et Swiss Olympic. La discipline est reconnue depuis la même année par J+S et intégrée aux cours de formation des entraîneurs de Macolin. Vingt pistes d'entraînement, placées sous l'égide de Swiss Cycling, jalonnent la Suisse. En 2008, Pékin accueillera pour la première fois ce sport comme discipline olympique officielle.

Hanspeter Keller, OFSPO, grabonkidscoach@freesurf.ch

Tout ce qui roule...

La coordination, ça s'entraîne... Et cette capacité est indispensable pour maîtriser tous les engins roulants. Alors faites vos gammes!

Serpenter

Quoi? Avancer sur le snakeboard.
Comment? Poser les pieds en position ouverte. Sur place, tourner en même temps les deux pieds vers l'intérieur, puis de nouveau vers l'extérieur. Simultanément au mouvement intérieur des pieds, amener les bras tendus vers l'arrière; les épaules et les hanches tournent avec. Lorsque les pieds se tournent vers l'extérieur, amener les bras, épaules et hanches vers l'avant, dans la direction de la course.
Variante: différer légèrement les mouvements intérieurs et extérieurs des pieds pour créer un mouvement de vagues.

Au cirque

Quoi? Exercer la montée sur le monocycle.
Comment? Prendre appui contre la paroi ou un camarade. Placer le monocycle parallèlement à la paroi, la pédale inférieure légèrement contre soi. Serrer la selle entre les jambes et presser sur la pédale du bas. Le vélo se redresse, avec l'élève assis sur la selle. Poser le deuxième pied sur la pédale et démarrer tout doucement pour ne pas perdre l'équilibre.
Variante: montée latérale. L'élève se place à gauche du monocycle. Il pose son pied gauche sur la pédale inférieure, tient la selle avec la main droite et la pousse un peu vers le bas. Il appuie fort sur la pédale gauche pour tenir la selle qui bascule et fait passer la jambe droite sur le guidon. Donner un coup de pédale vers l'arrière pour permettre à la selle de se mettre au-dessus des roues.

A l'aide!

Quoi? Simplifier les déplacements sur le monocycle.
Comment? Une fois assis sur le vélo, l'élève essaie de garder l'équilibre grâce à de petits mouvements des pédales de côté. Pour descendre de l'engin, tenir solidement la selle. Quelques aides pour faciliter la tâche:
- construire une «route» entre deux rangées de caissons (50 cm de large) pour les débutants. Les élèves peuvent s'appuyer et expérimenter sans danger les premiers tours de roues. A la fin de la «route», essayer d'avancer encore quelques mètres sans aide;
- idem, mais entre les barres parallèles. Les espacer éventuellement, pour que l'élève roule sans aide avant de retrouver la voie;
- à l'extérieur, choisir des parois lisses comme surfaces d'appui;
- prévoir une aide (camarade) dans chaque situation. Soutenir aux coudes et aux poignets. Ne pas laisser le cycliste se reposer sur l'aide;
- pour avancés: dribbler ou jongler tout en avançant.

Parcours «multiroues»

Quoi? Parcours sur roues et roulettes.
Comment? Mettre en place un parcours ou une estafette sur différents engins à roues. Les équipes doivent passer divers obstacles, transporter des objets, viser des cibles, etc.
- grande planche à slalom
- kickboard
- trottinette
- planche à roulettes
- pédalo
- roller inline
- vélo, VTT, BMX

Pas encore épuisé?

Retrouvez d'autres idées dans le manuel «Education physique». EDMZ Berne, 1997.
Bucher, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf. 1994.
Et le site très complet: www.rollerenligne.com

Journée sportive

Le thème «rouler» se prête parfaitement à une journée de sport et même à un camp d'été. Les idées ne manquent pas; le tout est de les ordonner et de veiller à une sécurité maximale.

Tournoi de hockey en roller

Liste de contrôle:
- choisir une place en tartan ou cour de récréation;
- organiser des bandes pour délimiter le terrain;
- clarifier le système d'arbitrage et les règles de jeu;
- les élèves amènent casque, genouillères, coudières, protections pour les poignets; l'école organise l'équipement du gardien, les cannes et les balles/pucks.

Offroad-Inline

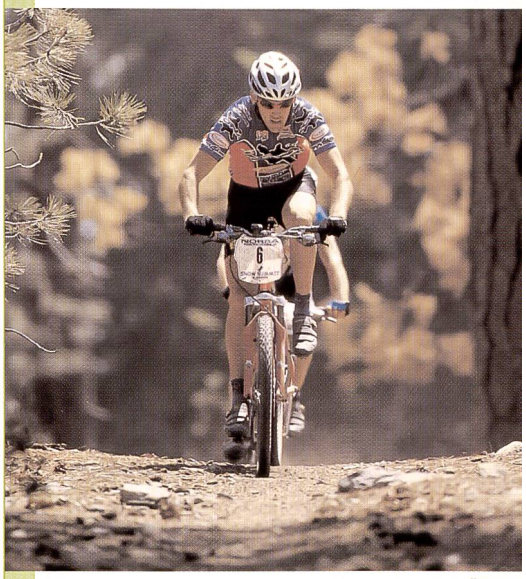
Liste de contrôle:
- reconnaissance du terrain et/ou du parcours;
- demander éventuellement l'aide d'un expert inline pour l'organisation;
- organiser le matériel pour le roller inline offroad;
- prévoir les tranferts (retour);
- combiner avec une marche ou une sortie roller inline normale.

Slalom parallèle en bike

Liste de contrôle:
- reconnaissance du parcours;
- organiser le matériel de piquetage;
- combiner avec un tour en mountainbike.

Excursion inline-vélo

Liste de contrôle:
- déterminer les distances minimales, la grandeur des groupes et communiquer les règles de conduite principales;
- contrôler l'équipement de protection;
- prévoir des postes de contrôle.



Et pourquoi pas...

Course d'orientation à vélo: seul ou par équipes.
Roue de cirque, vélo artistique: inititation avec un professionnel.
Vélo-foot: introduction technique avec un joueur et tournoi.

Une classe à part

mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes

Au numéro

Numéro	Dossier thématique	Cahier pratique
1/04	Vitesse	Vitesse
2/04	Esprit d'équipe	Sur roues et roulettes
3/04	Métiers du sport	Souplesse
4/04	Sauter	Sauts
5/04	Intégration	Aqua-fitness
6/04	Talents	Grimper

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.– / € 7.50 (+port):

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.–/ € 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Abonnement

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 50.– / Etranger: € 41.–)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.– / Etranger: € 31.–)

☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **français** ☐ **deutsch** ☐ **italiano**

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch