

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Deux-roues, en toute sécurité!  
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995266>

### **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:** 03.02.2026

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

# Deux-roues, en toute

Lorsqu'on traite le vaste thème des activités de plein air, on ne peut pas ne pas parler du vélo, qui représente à la fois un moyen de locomotion courant et une activité de loisir largement répandue. Cela vaut aussi pour l'école où le vélo est notamment intégré dans diverses activités d'éducation physique.

*Gianlorenzo Ciccozzi*

**N**ous avons choisi d'aborder ce thème en nous basant sur une initiative concrète destinée en premier lieu aux écoles. Nommée *veloprojekt.ch*, cette initiative qui se veut nationale a pour but d'améliorer la sécurité à vélo: elle veut apprendre aux jeunes comment aller à vélo, et leur faire comprendre qu'il ne faut pas utiliser ce moyen de locomotion si l'on est sous l'effet de substances susceptibles de modifier les capacités de réaction.

## Un produit ciblé

Comme nous l'explique Patrick Mathys, enseignant du secondaire et personnalité connue dans le monde des deux-roues (il est, entre autres, vice-

champion de trial et expert J+S de mountainbike), le projet est né de la double considération suivante: d'un côté, les moyens financiers à disposition de l'éducation routière au niveau de l'école secondaire diminuent à vue d'œil – ils se concentrent en effet plus volontiers sur des initiatives destinées aux plus petits; de l'autre, ce sont précisément les jeunes de cette catégorie d'âge qui sont le plus exposés aux dangers de la route, que ce soit en raison d'un comportement plus «cool» et casse-cou, ou parce que c'est à ce moment qu'apparaissent les premiers problèmes avec l'alcool et d'autres substances qui augmentent inévitablement les risques. Aujourd'hui, nous explique notre interlocuteur, à la différence de ce qui se passait il y a seulement une vingtaine d'années, les vélos sophistiqués et techniquement parfaits ont remplacé, devant les écoles, les vélomoteurs alors à la mode.

## De la nécessité d'apprendre

Peut-être bien qu'à ce stade, certains lecteurs se seront déjà demandé s'il convient vraiment de consacrer du temps (et de l'argent) à la formation dans un domaine aussi banal que le vélo utilisé comme moyen courant de transport, et non comme équipement tout-terrain ou sportif. La réponse de P. Mathys est claire: «Monter sur un vélo est très facile; encore faut-il savoir l'utiliser.» Voici un exemple intéressant: 90% des jeunes (et pas seulement eux) pensent qu'il faut freiner avec le frein arrière. Or on obtient les trois quarts de l'effet de

## Importance de la prévention

A côté de l'aspect sécurité, le projet entend également s'occuper de tout ce qui a trait à la prévention. Certains se demanderont s'il est bien utile de parler de prévention aux élèves du niveau secondaire; ils seraient sans aucun doute surpris de lire les chiffres recueillis par l'ISPA. Le problème ne doit pas être sous-estimé, et cette catégorie d'âge est effectivement considérée à risque. La tactique choisie par *veloprojekt.ch* ne se base ni sur les menaces, ni sur les avertissements, mais bien plutôt sur l'expérience personnelle directe ainsi que sur la découverte. Les élèves peuvent se rendre compte par eux-mêmes des effets de la consommation d'alcool ou de cannabis en portant des lunettes spéciales qui simulent parfaitement les problèmes rencontrés au niveau de l'équilibre. Il s'agit là d'une découverte intéressante, même si elle est parfois bien embarrassante: car les grands garçons et filles, bien bâtis, qui vacillent et perdent l'équilibre ne sont en effet pas l'exception!





# sécurité!

## Partenaires compétents

veloprojekt est soutenu par l'ISPA, Mobi Jeunes et SSR Travel. Grâce à l'engagement de ces trois partenaires, une journée de formation *veloprojekt* ne coûte que 120 francs.

freinage avec la roue avant... Utiliser le frein avant n'est absolument pas dangereux, à condition de savoir le faire correctement. D'autre part, combien d'élèves (mais également d'enseignants) font preuve d'un comportement frivole, en refusant l'usage du casque lorsqu'ils font du vélo? Et combien sont-ils à changer d'avis lorsqu'ils sont informés correctement des conséquences d'une chute, même à vitesse minime, ou de l'effet positif qu'a dans l'absolu le port du casque?

## Deux leçons pour deux-roues

Le style d'enseignement choisi par P. Mathys se base sur la participation des élèves à des activités purement ludiques; il s'appuie également sur une méthodologie bien précise. Il serait très facile de séduire ces jeunes avec un saut téméraire ou d'autres petits trucs de ce genre, mais P. Mathys préfère privilégier l'aspect éducatif.

La formation que *veloprojekt.ch* propose est basée sur deux leçons avec deux classes au maximum (coût: 120 francs par jour pour six classes d'une même école). On commence par un temps consacré au jeu, dans lequel est intégrée une première étude du vélo à partir d'un exemple négatif: celui ou celle qui, durant le jeu, commet une erreur doit aller examiner une «épave» de vélo et essayer d'identifier une de ses déficiences. Lorsque tous ses défauts ont été découverts, on passe à l'examen de son propre vélo sous l'œil attentif de l'expert. Dans un deuxième temps, la classe est divisée en deux: une partie de la classe participe à une leçon de freinage donnée par le spécialiste; l'autre partie, divisée à son tour en petits groupes de 2 ou 3 élèves, effectue des exercices permettant de comprendre l'importance de la prévention. Ces exercices, qui ont été élaborés en col-

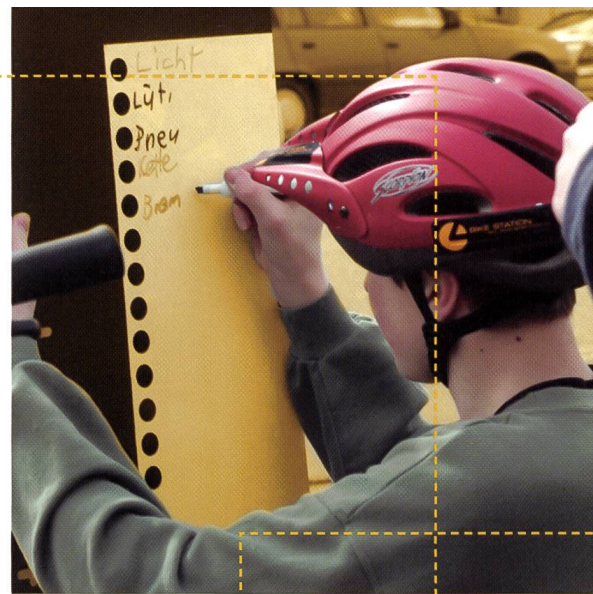
laboration avec l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), sont complétés par d'autres tâches destinées à améliorer la maîtrise du vélo sur une «piste Mobi-jeunes», qu'il faut parcourir le plus lentement possible, et enfin un jeu d'adresse consistant à remplir une valise tout en étant sur son vélo.

## Un rôle actif pour l'enseignant

L'implication active de l'enseignant dans le projet, cela à différents niveaux, est un aspect auquel P. Mathys tient beaucoup. L'enseignant est sollicité sur le terrain, où on lui confie diverses tâches secondaires telles que chronométrer, contrôler, etc. Il peut aussi prendre part à l'expérience, s'il le souhaite. Il intervient également dans un second temps, pour assurer le suivi de cette formation. A ce propos, un projet particulier est en train d'être mis sur pied avec le concours de l'ISPA. Il s'agit d'un questionnaire proposé aux élèves durant la leçon, et dont les réponses sont données et commentées par l'enseignant en classe.

## Un début, mais prometteur

S'il n'est pas encore question de dresser un bilan, étant donné que cette initiative a vu le jour au cours de l'année scolaire passée, P. Mathys se dit toutefois satisfait des résultats obtenus jusqu'ici. Il est particulièrement content de l'accueil favorable que les élèves et les enseignants ont réservé à son initiative. Tout enseignant intéressé a d'ailleurs la possibilité de participer à des cours spéciaux où il acquerra non seulement une maîtrise parfaite du vélo, mais où il découvrira également de nombreux jeux et activités impliquant ce moyen de locomotion et susceptibles d'intéresser les élèves, tout en leur garantissant une sécurité optimale. On rappellera que le but des cours donnés dans le cadre de *veloprojekt.ch* n'est pas d'apprendre aux enfants à aller mieux à vélo pour qu'ils puissent circuler plus rapidement (et plus imprudemment), mais de leur apprendre à mieux utiliser leur vélo et toutes ses possibilités dans le plein respect des normes de sécurité (sécurité aussi bien active que passive). **m**



Photos: Gianlorenzo Ciccozzi



Les leçons sont basées sur l'étude du vélo, l'étude du freinage et la prévention en matière de toxicomanies.

## Pour vous inscrire...

...en tant qu'école au *veloprojekt* ou à un cours de perfectionnement et pour plus d'informations, nous vous conseillons de visiter le site *veloprojekt.ch*. Les explications qui y figurent sont en allemand, mais les photos illustrent de façon précise le contenu des leçons. On peut s'inscrire par poste ou par e-mail.

Adresse: *veloprojekt.ch*, Patrik Mathys, Herrenmoosweg 41, 2560 Nidau. E-mail: *office@mathys-events.ch*