

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** bpa

### **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:** 12.04.2026

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

# Pour mieux maîtriser sa

De moins en moins d'enfants se déplacent à vélo. Souvent abonnés à la voiture, ils perdent une belle occasion de faire de l'exercice et de développer le sens de l'orientation.

Markus Cotting

Dès qu'ils sont amenés à circuler dans les rues, les enfants doivent apprendre à se repérer dans l'espace. Tous leurs sens sont mis à contribution. La vue, notamment, puisque dans la circulation routière, 90% de la perception est visuelle: reconnaissance des couleurs et des contrastes, évaluation des distances et de la vitesse des autres usagers, lecture de la signalisation, perception des signaux, etc. L'ouïe n'est sollicitée qu'à 5% environ, et les 5% restants relèvent de l'équilibre et du toucher.

Nous vous proposons des exercices et des jeux qui se rapportent à la pratique du vélo. Destinés aux enfants en âge scolaire, ils sont extraits du «Safety Tool» (feuilles d'exercices) du bpa intitulé Randonnées à vélo. Ce sont des exercices qui sollicitent la coordination et qui permettent donc de mieux maîtriser sa «monture» et d'apprendre aussi à s'orienter en roulant. Ils devraient être pratiqués dans un espace protégé, cour de récréation ou terrain sécurisé et balisé. Si possible, les enfants répéteront ces exercices régulièrement sur une période assez longue.

Contrairement aux idées reçues, les enfants qui bougent plus ne sont pas plus exposés aux accidents. Au contraire! En multipliant les expériences motrices, ils apprennent à mieux maîtriser le danger.

## Cours pour la sécurité

Pour les enseignants désireux d'utiliser les «Safety Tools», nous organisons des formations gratuites (une demi-journée par thème). Conditions: dix participants par groupe (enseignants en activité ou étudiants des hautes écoles pédagogiques) et réservation d'un lieu de formation par vos propres moyens.

### Renseignements et inscriptions:

031 390 22 13, c.mueller@bfu

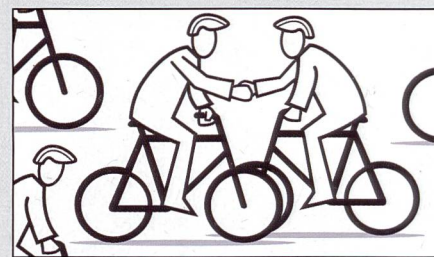
### Renseignements complémentaires:

Bureau suisse de prévention des accidents bpa, service Education, tél. 031 390 22 11, Laupenstrasse 11, 3008 Berne, [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

### Pour en savoir plus

Le bpa tient à votre disposition plusieurs brochures sur la pratique du vélo: Ub 9915 Safety Tool Randonnées à vélo; Ib 8823 Faire du vélo en sécurité; Ib 9501 La sécurité sur le chemin de l'école (avec check-list); Ib 9818 VTT; Ib 0107 S'équiper futé.

Le Safety Tool Randonnées à vélo peut être téléchargé en format PDF sur le site [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) ou commandé gratuitement à l'adresse <http://shop.bfu.ch/>.



## Jeux

Salut!

**Quoi?** Trouver une attitude commune.

**Comment?** Les élèves roulent sur une place protégée dans le plus grand désordre. Lorsqu'ils se rencontrent, ils se tendent la main et se saluent, puis chacun cherche un «autre» élève.

L'escargot

**Quoi?** Rouler le plus lentement possible.

**Comment?** Tracer une ligne d'arrivée bien définie. A un signal, tous les élèves s'élancent du point de départ et ne doivent ni mettre pied à terre, ni reculer, ni entrer en contact. Qui franchit la ligne d'arrivée le dernier?

Lancer ciblé

**Quoi?** Effectuer des lancers à partir du vélo.

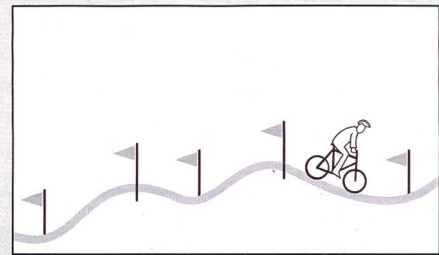
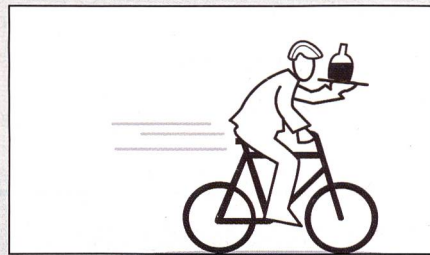
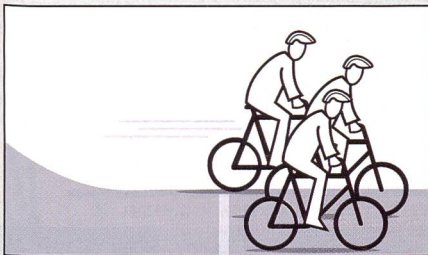
**Comment?** En roulant ou à l'arrêt, les élèves essaient:

- d'atteindre une cible (par exemple seau, quille...) avec une balle de tennis;
- de tirer au but avec une canne de hockey à partir d'un endroit bien défini.
- de lancer un ballon dans un panier après dribble.

# monture



Photo: Daniel Käsermann



## Freinage

### Lucky Luke

**Quoi?** Qui freine le plus rapidement?

**Comment?** Les élèves roulent à la même vitesse en direction d'une ligne (par exemple sur une chaussée en légère montée). Dès que la roue avant franchit la ligne, il faut freiner. Comment s'y prendre pour freiner le plus rapidement: avec le frein avant, arrière ou avec les deux freins à la fois?

### Le serpent

**Quoi?** Rouler et freiner en groupe.

**Comment?** Rouler à deux (ou à trois) en file indienne et à vitesse modérée (distance minimale: 50 cm). Le premier dose son freinage, le suivant essaie de réagir.

### Porte-voix

**Quoi?** S'arrêter sur commande.

**Comment?** Trois élèves roulent en file indienne. Le dernier crie «stop» et les deux élèves qui le précèdent doivent s'arrêter immédiatement. Qui réagit le plus rapidement?

## Conduite

### Transport d'objets

**Quoi?** Conduite d'une seule main.

**Comment?** Divers objets (par exemple gobelet à yaourt, cintre, chapeau, etc.) doivent être transportés de A à B. Qui effectue le parcours le plus rapidement?

### Hip et hop

**Quoi?** Montrer et imiter.

**Comment?** Les élèves roulent en file indienne en formant un grand cercle. L'enseignant roule à contresens et présente différentes formes de conduite:

- conduite d'une seule main, év. en exécutant des cercles de bras;
- trottinette: se tenir sur une pédale et pousser avec l'autre pied;
- artiste de cirque: en position de «trottinette», faire passer la jambe de poussée sur la selle et le guidon, puis continuer de rouler en «trottinette»;
- acrobatie: rouler à genoux sur la selle ou en faisant l'avion (position ventrale sur la selle). L'élève invente ses propres figures.

## Changement de vitesse

### Doigts agiles

**Quoi?** Changer de vitesse et pédaler.

**Comment?** Sur un circuit (env. 500 m) aménagé directement dans le terrain, les élèves se livrent à différents exercices. Plus la topographie est accidentée, plus les exercices sont intéressants. Tous les élèves roulent. Combien de fois faut-il changer de vitesse? Qui change le plus souvent de vitesse?

### Variantes:

- accomplir le parcours d'une seule traite. Qui y parvient le mieux?
- concours: tous les élèves roulent sur le plus petit/plus grand rapport. Qui remporte la course sans changer de vitesse?
- l'enseignant pose au bord de la piste des petits fanions qui indiquent à quel endroit il convient de changer de vitesse. Si le fanion est planté à gauche de la piste, l'élève passe le rapport directement supérieur, et s'il est planté à droite, il passe le rapport directement inférieur.

## UNIVERSITÉ DE BÂLE

L'Université de Bâle cherche pour le 1<sup>er</sup> août ou le 1<sup>er</sup> septembre une personne polyvalente, motivée, entreprenante et désireuse de travailler en équipe, pour le poste de

### Professeur d'éducation physique universitaire (100%)

Votre fonction sera constituée – à côté de la pratique – de RP/Marketing, de gestions des médias ainsi que de diverses tâches liées à la mise en œuvre du programme sportif.

Vous possédez un diplôme en éducation physique ou une formation équivalente et êtes spécialisé en fitness/théorie de l'entraînement, ainsi que dans une branche sportive complémentaire

ou

vous avez suivi, à côté de votre profession dans le domaine du sport et/ou du management, une formation complémentaire dans le sport et êtes un sportif actif et engagé.

Compétences élevées dans l'organisation et l'administration, très bonnes connaissances informatiques ainsi qu'une grande disponibilité pour contribuer au développement de l'entreprise sont des conditions indispensables.

La suppléance du directeur est une option.

Les offres accompagnées d'un curriculum vitae, certificats et photo doivent être adressées jusqu'au 15 avril 2005 à: Universitätssport Basel, Marco Obrist, CP 732, CH- 4003 Bâle.

Renseignements: M. Obrist, directeur du département sport de l'Université, +41 61 267 30 58, marco.obrist@unibas.ch, www.unisport.ch



**La régulation de l'énergie bio-électromagnétique est une méthode légale d'optimisation des performances physiques individuelles.**

#### Performances de pointe

- Epargne ton énergie par :
- un échauffement efficace
  - un temps de régénération raccourci

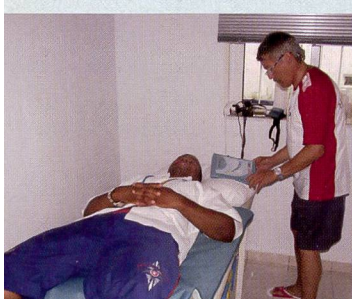
Ces deux facteurs essentiels sont influencés de façon positive par le

BEMER 3000 dont l'action renforce l'irrigation sanguine. Ainsi, le métabolisme énergétique est optimisé.

#### Santé

Prévention des traumatismes du sport, réduction des risques de blessures et

accélération des processus de guérison : Le BEMER 3000 soutient tes efforts physiques intenses tout en préservant ta santé et tes performances.



#### Crédit

Le Dr. med Beat Villiger, chef du Swiss Olympic Medical Team dit : « Les progrès de la thérapie BEMER sont soutenus par des preuves scientifiques! »

#### Nous vous informons volontiers:

BEMER Medizintechnik  
Schliessa 12 - FL 9495 Triesen  
Tel.: 00423 - 399 39 70  
Fax: 00423 - 399 39 79  
E-Mail: info@be-mt.li



www.bemer3000.com

## VISTA Wellness

Photos: Unisport Bern



## Nordic Walking, le hit!

**M**archer avec des bâtons est une activité sportive qui sollicite 80 % de la musculature. Le Nordic Walking dénoue les tensions musculaires et contribue à soulager les douleurs de la région scapulaire. Comme l'effort est transmis aux membres supérieurs, les articulations et muscles des membres inférieurs s'en trouvent soulagés. Grâce aux bâtons, de nouveaux exercices d'étirement et de renforcement viennent compléter l'effort.

Les bâtons de Nordic Walking «Composite», de fabrication suisse, sont en fibre de verre (70 %) et carbone (30 %). Les dragonnes, en matière perméable à l'air, sont réglables et les poignées sont en liège. Les pointes sont biseautées pour assurer une bonne adhérence.

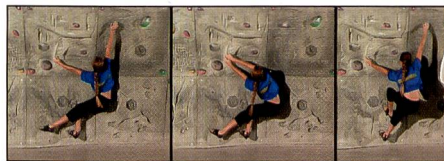
Les bâtons sont disponibles en sept différentes longueurs. N'oubliez pas de mentionner sur le talon de commande ci-dessous la taille de l'utilisateur!

Profitez sans tarder de l'offre réservée aux membres du mobileclub!

**Commande:** au moyen du talon ci-dessous à la direction du mobileclub. Livraison et facturation par la firme VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, téléphone 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch



## Offre de cours



## L'ABC de l'escalade

**P**our les membres du mobileclub et toute personne intéressée, nous proposons une demi-journée de cours sur le thème de l'escalade, sous la direction de Hanspeter Sigrüst.

**Thèmes:** introduction à l'escalade avec les accents suivants: mouvement standard, technique d'escalade, formes d'exercices et de jeux pour débutants et avancés.

**Date:** samedi 14 mai 2005, de 13.30 à 18.00 heures.

**Lieu:** MAGNET, Centre d'entraînement pour l'escalade (Trainingszentrum für Sportkletterer), Freiburgstrasse 632, 3172 Niederwangen.

**Coût:** pour les membres du mobileclub, CHF 130.-, pour les non membres, CHF 150.- (location du matériel incluse).

**Matériel:** mis à disposition par le centre d'escalade.

**Inscription:** direction du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin,

téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78,

**E-mail:** info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises selon l'ordre d'arrivée).

## mobileclub

### Bâtons de Nordic Walking «Composite»

Taille de l'utilisateur: \_\_\_\_\_ cm

- membres mobileclub Fr. 108.- la paire (TVA incluse) + port Fr. 9.-
- non membres Fr. 118.- la paire (TVA incluse) + port Fr. 9.-

### L'ABC de l'escalade

- membres mobileclub Fr. 130.-
- non membres Fr. 150.-

Nom / prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Date et signature \_\_\_\_\_

A retourner à l'adresse suivante: Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

## Commande

A retourner à l'adresse suivante:  
Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,  
fax 032 327 64 78

- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 57.- pour la Suisse, € 46.- pour l'étranger).
- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 42.- pour la Suisse, € 36.- pour l'étranger).
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 20.-, € 14.- pour l'étranger).
- Je suis déjà abonné(e) à la revue «mobile» et j'aimerais devenir membre du mobileclub (Fr. 15.- par an).

Nom / prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA / localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

### Utilisation des données personnelles des abonnés à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles des abonnés sont communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher ici:

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature \_\_\_\_\_



# VOUS SEREZ SUR LES ROTULES AVANT DE LE METTRE À GENOUX.



Signé Mother Boyle: le pantacourt des voyageurs au long cours. Coupé dans un tissu en nylon Omni-Dry® Rugged Edge Rip™, doux, respirant, confortable et résistant, le Million Mile™ Knee Pant a le chic d'être facile à vivre, rapide à sécher et presque impossible à froisser. Et, avec ses poches cargo sur le côté et zippées à l'arrière, vous avez de quoi stocker vos carnets de voyage pendant un bon million de kilomètres et des poussières.



Tecnisport SA

Tél. 032 835 55 33

E-mail: [tecnisport@bluewin.ch](mailto:tecnisport@bluewin.ch)



"Sans vous froisser, vous avez trouvé plus résistant que vous."

- Gert Boyle, P.-D.G.

 **Columbia**  
Sportswear Company®  
[www.columbia.com](http://www.columbia.com)