Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 9 (2007)

Heft: 3

Artikel: Sur les chapeaux de roues

Autor: Hofer, Fränk / Aeberhard, Christin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995484

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: 03.07.2025

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

Sur les chapeaux de roues

Excursions // Un tour à vélo est une alternative intéressante à la promenade d'école classique. Mais rouler en groupe demande une très bonne organisation.

Fränk Hofer, Christin Aeberhard

▶ L'été arrive à grands pas et, avec lui, le temps des courses d'école. On sait bien que la marche n'est pas le moyen de locomotion préféré des enfants et encore moins des adolescents. Pourquoi, alors, ne pas choisir une randonnée à vélo? Cahotés sur les chemins de campagne, essoufflés dans les montées, grisés par le vent de la course à la descente, les élèves expérimentent, en pédalant, une multitude de sensations. Avec le plaisir en plus de parcourir des distances bien plus grandes qu'à pied.

Pas si dangereux

Malgré ces atouts, les bécanes sortent rarement de la cave pour les promenades scolaires. Les enseignants sont souvent retenus par la crainte d'un accident. Pourtant le danger reste limité: le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) a calculé qu'une classe de vingt élèves parcourt en moyenne deux fois et demie le tour de la Terre avant de connaître un seul accident grave. Une préparation soigneuse, un équipement adéquat et une bonne discipline au sein du groupe permettent de réduire encore le risque.

Planifier

La première étape consiste à établir l'itinéraire. On peut parcourir jusqu'à 80 kilomètres par jour avec des classes secondaires si l'on emprunte en majorité des routes asphaltées et si l'on ne dépasse pas 500 mètres de dénivellation. Dans le terrain (VTT), des adolescents devraient être à même de parcourir sans problème 40 kilomètres avec 1000 mètres de dénivellation. Plusieurs autres critères interviennent dans le choix du chemin. Les routes peu fréquentées et les pistes cyclables sont bien plus agréables et plus sûres. Les itinéraires faisant une boucle devraient être parcourus dans le sens des aiguilles d'une montre pour éviter de traverser des carrefours dangereux en tournant à gauche. Les gares où l'on peut louer des vélos sont de bons points de départ.

Reconnaître

Il est impératif de reconnaître à l'avance un tour qu'on souhaite réaliser avec un groupe. Cela implique pour l'enseignant d'enfourcher son vélo et d'examiner l'itinéraire avec beaucoup d'attention. Où se situent les passages dangereux ou du moins problématiques (descentes, virages sans visibilité ou serrés)? Y a-t-il des secteurs non desservis

Liens et matériel didactique

Les sites suivants donnent des informations sur la location de vélos et proposent des itinéraires.

- www.veloland.ch
- www.rentabike.ch
- www.cff.ch > Voyages > Loisirs > Vélo et train
- www.railaway.ch
- www.safetytool.ch > Feuilles didactiques > Toute la série > Liste

par un réseau de téléphonie mobile? Est-il possible de raccourcir le chemin ou de prendre le train plus tôt en cas de mauvais temps, de panne ou autre retard? Il est aussi important de rechercher des haltes attrayantes et sécurisées. Une longue pause devrait être ménagée, mais après la mi-parcours seulement, l'énergie et la motivation étant plus grandes dans la première partie du périple.

Communiquer

Les élèves et les parents doivent être informés en détail dès que le tour est planifié. L'appui des parents est essentiel. S'il est prévu que les enfants utilisent leur propre vélo, on s'assurera qu'il est apte à prendre la route. Pour éviter toute mauvaise surprise lors du grand départ, il est recommandé de faire une petite virée avec les enfants une semaine ou deux auparavant et d'en profiter pour contrôler l'état des vélos. Un spécialiste aura encore le temps de remédier aux défectuosités constatées. Tous les vélos doivent être munis d'une vignette valable et les enfants seront équipés d'un casque bien ajusté. Le bpa recommande d'en imposer le port aux écoles et aux clubs. Toutes les mesures de sécurité prises (aide-mémoire en cas d'urgence, règles de comportement pendant l'excursion, premiers secours, etc.) seront consignées par écrit et communiquées à la classe au sens d'une protection juridique.

A vos marques!

L'excursion peut enfin démarrer. Mais avant que les enfants ne montent en selle, on va de nouveau contrôler le matériel et s'enquérir de l'état de santé de chaque participant. C'est le moment aussi de rediscuter du comportement à adopter et de l'organisation à respecter pendant le tour. Comme on exige des élèves une conduite très disciplinée sur les routes, il est judicieux d'intercaler des temps de décompression en chemin, sur des places ou sur des routes secondaires peu fréquentées (courses, concours d'adresse, jeux d'équipe, etc.). Désormais, plus rien ne s'oppose au départ. Bonne route! //

Bon à savoir

Organisation sur les routes

- Lorsqu'un groupe de cyclistes comporte dix personnes ou plus, la loi permet de rouler à deux de front. Il est recommandé de le faire, car les manœuvres de dépassement par les voitures s'en trouvent facilitées.
- Les classes nombreuses devraient être subdivisées. Un groupe de six se met par exemple en route, puis un deuxième groupe de six suit à une distance minimale de 150 mètres, et ainsi de suite.
- L'intervalle entre deux cyclistes devrait être de deux mètres au moins.
- Dans un groupe d'adolescents, il faut toujours désigner une personne qui fermera la marche en veillant au respect des règles. Ce «patrouilleur» est équipé d'un téléphone mobile, d'une trousse de réparation et de premiers secours.
- Pour indiquer la direction sans arrêter toute la classe à chaque carrefour, l'enseignant poste un élève aux lieux critiques en lui assignant un rôle d'agent de la circulation. Cet élève indique le chemin à toute la classe, puis il reprend sa place dans la colonne, devant le patrouilleur.
- La composition des groupes et la position des élèves devraient être fixées avant le départ afin d'éviter toute bagarre pour rouler dans les places de tête.
- Les arrêts se font uniquement à côté de la route, à des emplacements bien dégagés.
- Des points de rendez-vous sont définis sur le parcours au cas où quelqu'un se perdrait malgré toutes les mesures mises en œuvre.

Communication non verbale

▶ **Parole aux mains //** Lorsqu'ils roulent, les cyclistes ont de la peine à se parler en raison du vent de la course et du bruit du trafic. Un langage des signes simple permet de signaler les arrêts et les obstacles aux derniers du groupe, et d'éviter ainsi les télescopages et les chutes.

Pour que les élèves puissent pratiquer ces signes, ils doivent être capables de rouler en tenant le guidon d'une main. Aussi est-il recommandé de faire quelques tours sur une place d'exercice en apprenant ces signes.

Tourner à droite!

Freiner!

Attention, objet sur la route ou trou dans la chaussée. Contourner!

Attention, obstacle au bord de la route. Contourner!

On s'arrête!