



VÉLO JEUNES UFGLEP

**Module pratique  
(fiches pédagogiques)  
C,II. Jeux cyclistes**

CNS ACTIVITÉS CYCLISTES,  
GROUPE VÉLO JEUNES, ÉDITION 2006

*ufolep*

## **C. II. Module pratique jeux cyclistes**

### **Groupe Vélo jeunes UFOLEP**

### **Sommaire**

#### **1. Texte introductif « Le jeu et l'enfant »**

Des considérations d'ordre général qu'il est utile de lire avant d'animer des jeux dans un groupe Vélo jeunes UFOLEP.

#### **2. La pédagogie des séances**

Afin de faire vivre aux jeunes des séances agréables et efficaces, il est utile d'aborder quelques notions pédagogiques de base.

#### **3. Le matériel nécessaire pour les jeux cyclistes**

La liste du matériel indispensable à réunir avant de se lancer dans l'organisation de jeux cyclistes en milieu fermé.

#### **4. Liste des fiches jeux cyclistes**

Une série de vingt fiches exploitables dans un groupe Vélo jeunes UFOLEP, regroupées en dix thèmes.

**Ces jeux permettent de se familiariser avec la conduite du vélo et permettent d'appréhender et de gérer des situations en milieu fermé. Ces acquis seront transférés en parcours routier ou tout terrain seul ou en groupe.**

Ces jeux visent à assurer :

- **La maîtrise corporelle** : équilibre, coordination, réflexes.
- **La maîtrise de situations** : gestion de la vitesse, de l'espace, présence d'obstacles.
- **La maîtrise des émotions** : vaincre l'appréhension.

#### **5. Fiches jeux cyclistes**

Chaque fiche comporte numéro, intitulé du thème, titre précis du jeu, dessin et parfois un encadré conseils. Sur les croquis, nous avons volontairement choisi de mélanger vélo de route et VTT, les jeux étant tous réalisables avec les deux types de cycles.

**Ces jeux peuvent être modulés, chaque éducateur les adaptera en les simplifiant ou en les complexifiant en fonction du niveau des jeunes, de leurs besoins et aussi à partir des propositions que ces derniers pourront formuler.**

#### **6. Canevas d'une séance d'un groupe Vélo jeunes**

Pour intéresser les jeunes et pour leur être profitable chaque séance doit être structurée dans le temps et dans son organisation. Les éducateurs d'un groupe Vélo jeunes UFOLEP pourront s'inspirer de la fiche canevas proposée pour conduire leurs propres séances.

## C. II. 2. Le jeu et l'enfant

Avant de proposer des jeux cyclistes aux jeunes, les éducateurs pourront tirer profit de ces quelques considérations générales sur le jeu de l'enfant.

Partout sur la Terre, les enfants jouent. Cette activité tient tant de place dans leur existence que l'on est tenté d'y voir la raison d'être de l'enfance. De ce fait **le jeu est vital** : il conditionne un développement harmonieux du corps, de l'intelligence, de l'affectivité.

L'enfant qui ne joue pas est un enfant malade, de corps et d'esprit. La guerre, la misère, qui laissent l'individu livré aux seules préoccupations de survie et, du même coup rendent le jeu difficile ou même impossible, aboutissent au dépérissement de la personnalité.

**Le jeu constitue une des activités éducatives essentielles** et nous devons l'introduire au sein de nos associations.

A n'importe quel âge nous pouvons faire jouer. L'utilisation du carnet de route par exemple n'est-elle pas une forme de pratique ludique du cyclisme ? Bien sûr, elle ne s'adressera pas aux enfants les plus jeunes mais ados et adultes pourront y trouver un merveilleux amusement. Même la compétition peut être considérée comme un jeu.

**Le jeu obéit à des lois, il est ainsi :**

- **Libre** : le joueur ne saurait être obligé de participer sinon le jeu perd aussitôt sa nature de divertissement.
- **Séparé** : il est circonscrit dans des limites d'espace et de temps précises et fixées à l'avance.
- **Incertain** : son déroulement ne peut être déterminé, le résultat ne peut être acquis d'avance.
- **Improductif** : il ne crée ni bien, ni richesse.
- **Réglé** : il est soumis à des conventions qui suspendent les lois ordinaires et qui en instaurent de nouvelles.

Dans le domaine du cyclisme, il n'existe pas de fichier de jeux aussi complets et aussi codifiés que ceux que l'on peut trouver pour des activités ancestrales tels les jeux de balle.

**Le présent document fournit quelques exemples de jeux cyclistes.**

Le rôle de l'éducateur sera de réfléchir et de créer des jeux en ayant toujours à l'esprit les règles énoncées. Le souci de sécurité devra en toute situation être présent à l'esprit de l'encadrement.

**Le jeu au moyen de son vélo**, s'il doit rester amusant en toute situation, et c'est une règle primordiale, **devra dans la mesure du possible apporter un plus éducatif** (améliorer des qualités intrinsèques à la pratique du vélo, mieux connaître l'environnement, inciter à acquérir l'esprit collectif, renforcer la solidarité, apporter des connaissances mécaniques, etc.).

**A chaque éducateur de compléter son fichier de jeux, de mettre ses idées en situation, de les évaluer en tenant compte des éventuelles remarques des jeunes eux-mêmes ; ces derniers ont une imagination débordante et ils vous aideront dans cette tâche.**

## **C. II. 3 La pédagogie des séances groupe Vélo jeunes**

Avant d'animer des jeux cyclistes, l'animateur doit connaître quelques principes pédagogiques de base qui lui permettront de faire vivre aux jeunes des séances équilibrées, agréables et profitables.

### **Structuration générale des séances**

Toute séance a quelque niveau que ce soit (découverte, perfectionnement ou entraînement) se compose de trois parties principales à durée variable :

1. La mise en train
2. La partie centrale
3. Le retour au calme

#### **I. La mise en train**

Ce début de séance doit atteindre trois objectifs :

**A) Un objectif psychologique** : Rendre le jeune disponible, éveiller son attention.

**B) Un objectif psychomoteur** : La mise en train est un moment de révision du vécu (on tiendra compte de ce qui a été fait lors de la séance précédente, à cette occasion on révise et on contrôle le niveau d'acquisition).

**C) Un objectif physiologique** : C'est l'échauffement par la sollicitation des grandes fonctions de l'organisme (circulation, respiration, etc.) par la mise en jeu des masses musculaires les plus importantes du corps. L'échauffement peut être général ou spécifique.

**Le contenu de la mise en train** : Selon le type de séance (découverte, perfectionnement ou entraînement) une part plus ou moins importante sera donnée à chacun de ces trois objectifs.

**La forme de la mise en train** : L'éducateur essaiera d'éviter les temps morts par des exercices simples facilement mis en œuvre.

#### **II. La partie centrale de la séance**

**A) Le but** : La partie centrale est le moment des acquisitions en relation avec le ou les objectifs pédagogiques que l'éducateur s'est fixé.

**B) Les principes** : Trois composantes importantes vont déterminer le déroulement de la partie centrale :

- la recherche d'un fil directeur,
- la recherche d'un équilibre dans l'organisation quantitative de la séance,
- la démarche pédagogique adoptée.

##### **1) La recherche d'un fil directeur**

**Il faut un fil directeur à la séance.** Par exemple le développement d'une qualité précise, celle de l'adresse. **A partir de ce fil directeur l'animateur élaborera diverses situations pédagogiques.**

### **Elaboration des situations pédagogiques**

Une situation pédagogique est la mise en place d'un exercice élaboré par l'animateur, réalisé par le jeune dans le cadre de la séance et donc conçu pour permettre à l'élève d'atteindre l'objectif général de la séance qui aura été préalablement défini.

Pour chaque situation pédagogique, l'animateur s'interrogera afin d'évaluer si elle se situe correctement vis-à-vis de la progression du jeune ou du groupe à qui elle est proposée.

Pour chaque situation, l'animateur envisagera :

- L'organisation dans l'espace et dans le temps (organisation spatio-temporelle),
- l'aménagement du milieu (préparation du terrain, choix du circuit, mesures de sécurité),
- l'organisation du groupe : Doit-on composer des groupes d'âge, de niveau, des groupes de force équilibrée, doit-on tenir compte des différents cycles utilisés ?
- les modalités de fonctionnement (consignes, désignation des responsables, etc.)
- le déroulement de la séance (minutage, nombres de passages ou de répétitions, durée des pauses, intensité de l'effort, etc.).
- l'évaluation en fin de séance : On cherchera à apprécier l'impact éducatif, on effectuera un bilan.

### **2) La recherche d'un équilibre dans la séance**

Cette composante de la séance pourrait être intitulée « **Dosage et alternance** ».

La règle première est ici la notion de **progression**. Cette progression dans la difficulté technique ou l'intensité des efforts est une véritable loi qui permettra :

- de motiver l'élève,
- de provoquer en lui une adaptation physiologique à l'effort sans fatigue excessive.

Mais dans la séance, surtout si celle-ci s'étale dans le temps, il faut bien comprendre que l'attention de l'élève et sa motivation ne peuvent être constantes. Il va falloir respecter une autre loi dans le corps de la séance : la loi de l'**alternance**.

Il faudra en effet alterner exercices simples et difficiles, travail intense et repos.

### **3) La démarche pédagogique adoptée**

**L'animateur peut adopter deux attitudes pédagogiques différentes pour une même séance :**

- **Pédagogie analytique**
- **Pédagogie globale**

#### **a) Pédagogie analytique**

Prenons l'exemple d'une séance d'initiation technique. L'éducateur, considérant l'exercice difficile, décide de décomposer le mouvement ou le geste technique ou encore la phase tactique pour en faciliter la compréhension. Il explique ce qu'il attend du jeune, au besoin le démontre, puis fait réaliser l'exercice. Lorsque chaque partie du mouvement est correctement réalisée il fait exécuter l'ensemble.

Autre méthode : L'animateur fait réaliser l'exercice dans des conditions différentes d'une pratique normale pour mieux faire éprouver les sensations destinées à faciliter l'apprentissage.

Dans les deux cas, la difficulté pour l'élève consistera à passer au stade suivant de l'apprentissage : l'intégration du mouvement, le retour à une pratique naturelle et globale du mouvement. Cette méthode peut entraîner parfois des blocages qui ralentissent le processus d'apprentissage. Le danger pour l'éducateur est de privilégier le discours au détriment de la pratique car il ne faut pas oublier qu'une pratique répétitive est un des principaux moyens favorisant l'apprentissage.

## **b) Pédagogie globale**

On met très vite le jeune en situation à partir d'explications rapides ou à partir d'un minimum de consignes préalables ; c'est la pédagogie de l'expérience.

Le rôle de l'animateur est alors déterminant : il doit observer, apporter les corrections nécessaires, discuter avec le jeune sur la réalisation du geste technique. Cette méthode permet des progrès rapides mais comporte un risque : celui de laisser le jeune prendre de mauvaises habitudes dont il aura du mal à se débarrasser.

Dans l'ensemble, ces deux méthodes pédagogiques pourront être utilisées et même combinées au cours d'une même séance. C'est ce qui constituera le « savoir faire » de l'animateur.

## **III. Retour au calme**

Le retour au calme a deux buts :

- **un but psychologique** d'apaisement, de relâchement, de relaxation,
- **un but physiologique** : la récupération.

Le retour au calme peut s'effectuer par l'activité elle-même, par exemple en rentrant doucement en groupe avec un petit braquet puis en effectuant le nettoyage des vélos.

Si le retour au calme s'effectue à l'arrêt, on prendra soin de se couvrir après l'effort.

Le retour au calme peut être le moment de discuter de la séance avec les participants, d'évoquer leur comportement et de dresser un premier bilan.

## **C. II. 4. Liste du matériel pour jeux cyclistes** **Groupe Vélo jeunes UFOLEP**

Pour proposer aux jeunes des jeux cyclistes, il est indispensable de réunir un matériel de base.

Une partie de ce matériel peut provenir du commerce, une partie peut être produite par bricolage. Dans tous les cas, on s'assurera que ce matériel ne présente aucun danger pour les jeunes participants.

- **Plots, quilles, cônes** hauteur 0,10 m. Plots 0,35m ou 0,40m.
- **Rondins en bois** diamètre 0,10m à 0,20m, longueur de 0,40m à 0,50m.
- **Rondin en bois** pour bascule diamètre 0,30m, longueur 0,60m.
- **Planche** pour bascule, longueur 2,50m, largeur minimale 0,25m.
- **Elastique de saut.**
- **Barres de polystyrène dur**, longueur 1m, hauteur 0,10m.  
longueur 2m, hauteur 0,20m.
- **Liteaux de bois** longueur 1m, largeur 0,03m, hauteur 0,10m  
longueur 2m, largeur 0,03m, hauteur 0,20m.
- **Cales ou sardines camping** pour rondin bascule et liteaux de saut.
- **Baguettes de bois**, longueur 0,50m, largeur 0,03 à 0,04m.
- **Portiques ou haies multifonctions** ; voir matériel du commerce.
- **Bidons cyclistes usagés.**
- **Foulards** de diverses couleurs.
- **Balles de tennis usagées.**
- **Craie, chaux, plâtre** pour marquage au sol selon le support.
- **Sable** ou bac à sable.
- **Chronomètre.**
- **Trousse d'urgence.**

Possibilité de fabriquer des quilles avec du tuyau PVC ou d'utiliser des bidons cyclistes usagés.

## **C. II. 5. Liste des fiches jeux cyclistes** **Groupe Vélo jeunes UFOLEP**

### **Rouler droit**

- Fiche 1 : Entonnoir
- Fiche 2 : Passage étroit
- Fiche 3 : Planche bascule

### **Slalomer**

- Fiche 4 : Slalom simple, inégal, double - quille
- Fiche 5 : Slalom irrégulier
- Fiche 6 : Slalom quille sous pédalier
- Fiche 7 : Evite pierres

### **Virer**

- Fiche 8 : Simple huit
- Fiche 9 : Quatre huit

### **Sauter**

- Fiche 10 : Saut du liteau de face
- Fiche 11 : Saut de liteau latéral

### **Ramasser**

- Fiche 12 : Pose et prise de bidon

### **Passer sous un obstacle**

- Fiche 13 : Passage sous portique
- Fiche 14 : Passage sous double portique

### **Freiner**

- Fiche 15 : Barre tombée

### **Tenir en équilibre**

- Fiche 16 : Equilibre à l'arrêt

### **Pousser, porter le cycle**

- Fiche 17 : Descente du vélo
- Fiche 18 : Soulever le tube oblique
- Fiche 19 : Portage sur l'épaule

### **Se déplacer en groupe**

- Fiche 20 : Parcours chronométré, course de lenteur

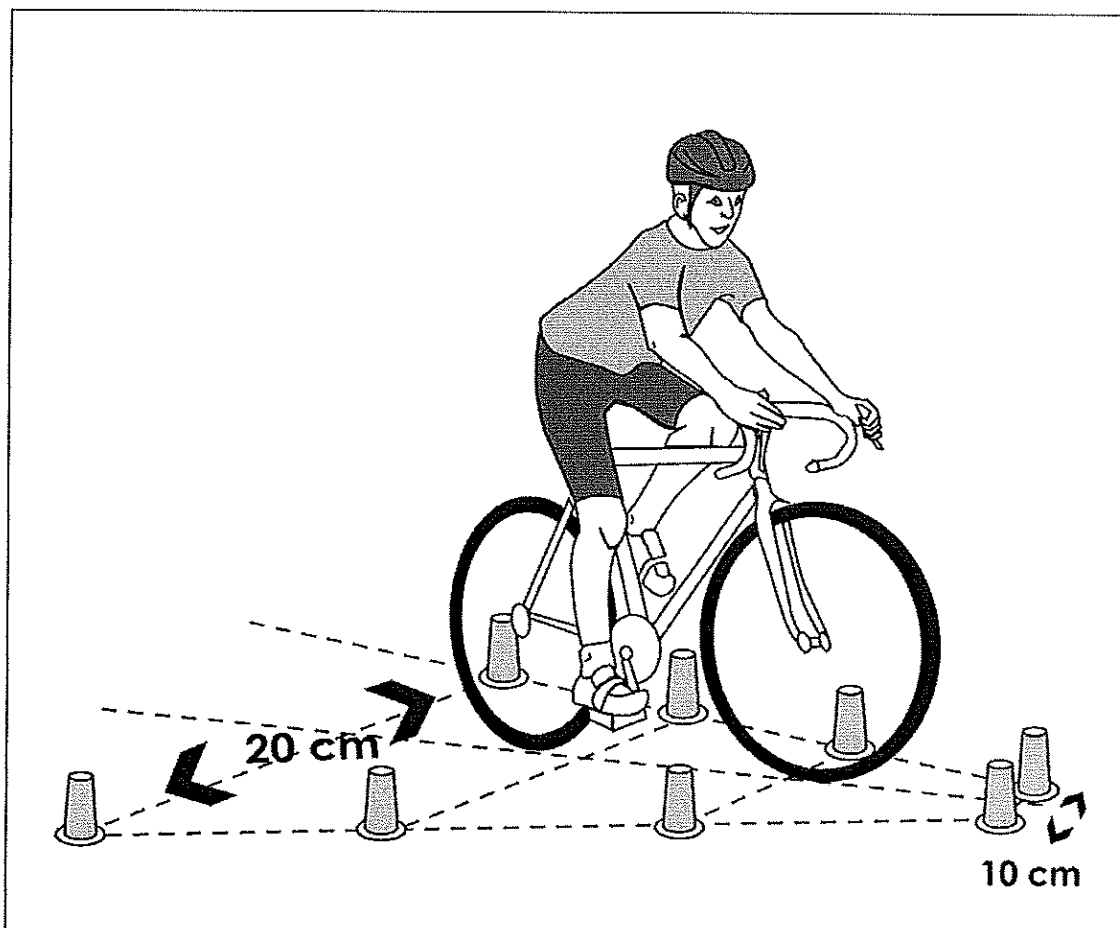
### **Exemples de parcours de jeux cyclistes**

- Fiche 21 : Exemple n°1
- Fiche 22 : Exemple n°2

*CNS Activités cyclistes UFOLEP, groupe Vélo jeunes. Edition 2006.*



## Fiche n° 1 Rouler droit Entonnoir



### Buts

Maîtriser l'équilibre, la trajectoire et la vitesse

### Conseils

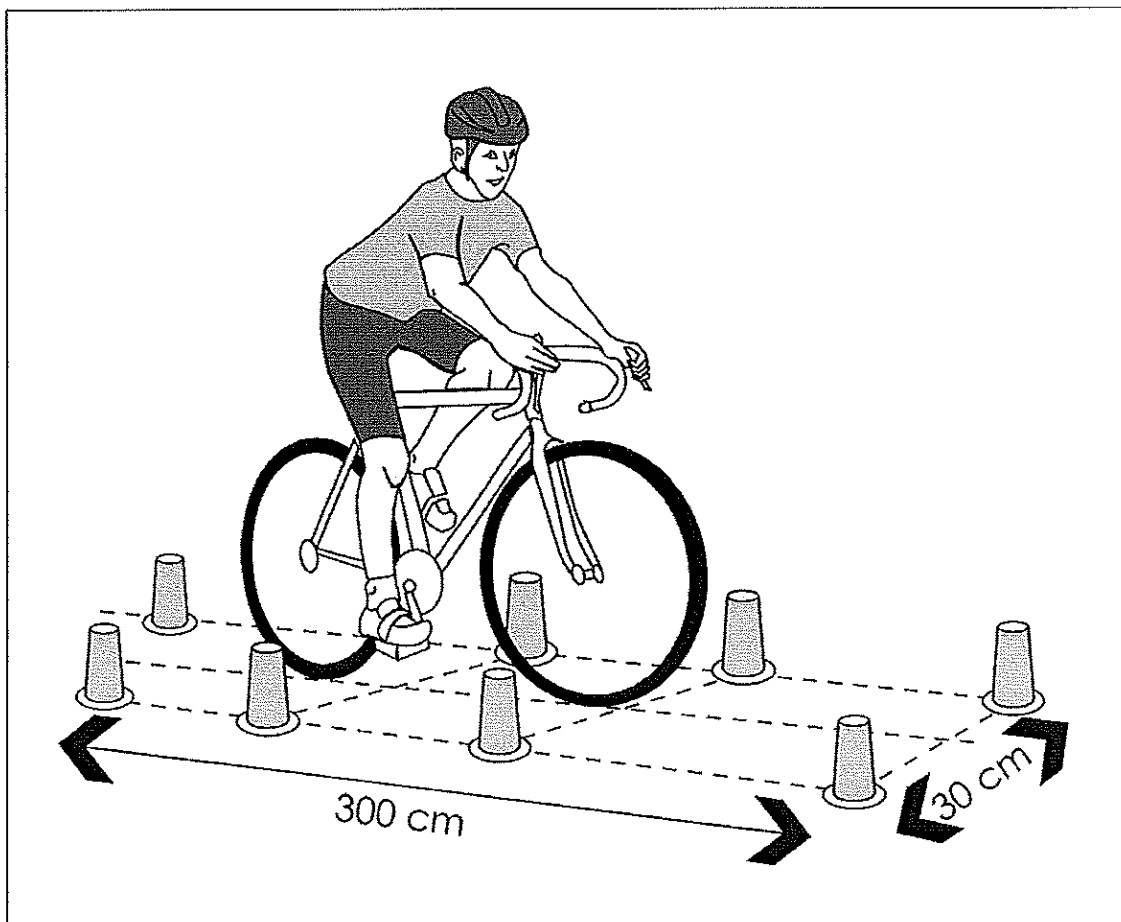
- maintenir les mains au guidon;
- orienter le regard droit devant;
- pédaler constamment;
- éviter la crispation;
- pour les débutants, prévoir un entonnoir plus large (40 cm à 20 cm par exemple).

## Fiche n°2

### Rouler droit

### Passage étroit

VÉLO JEUNES UFOLEP



#### **Buts**

Maîtriser l'équilibre, la trajectoire et la vitesse

#### **Conseils**

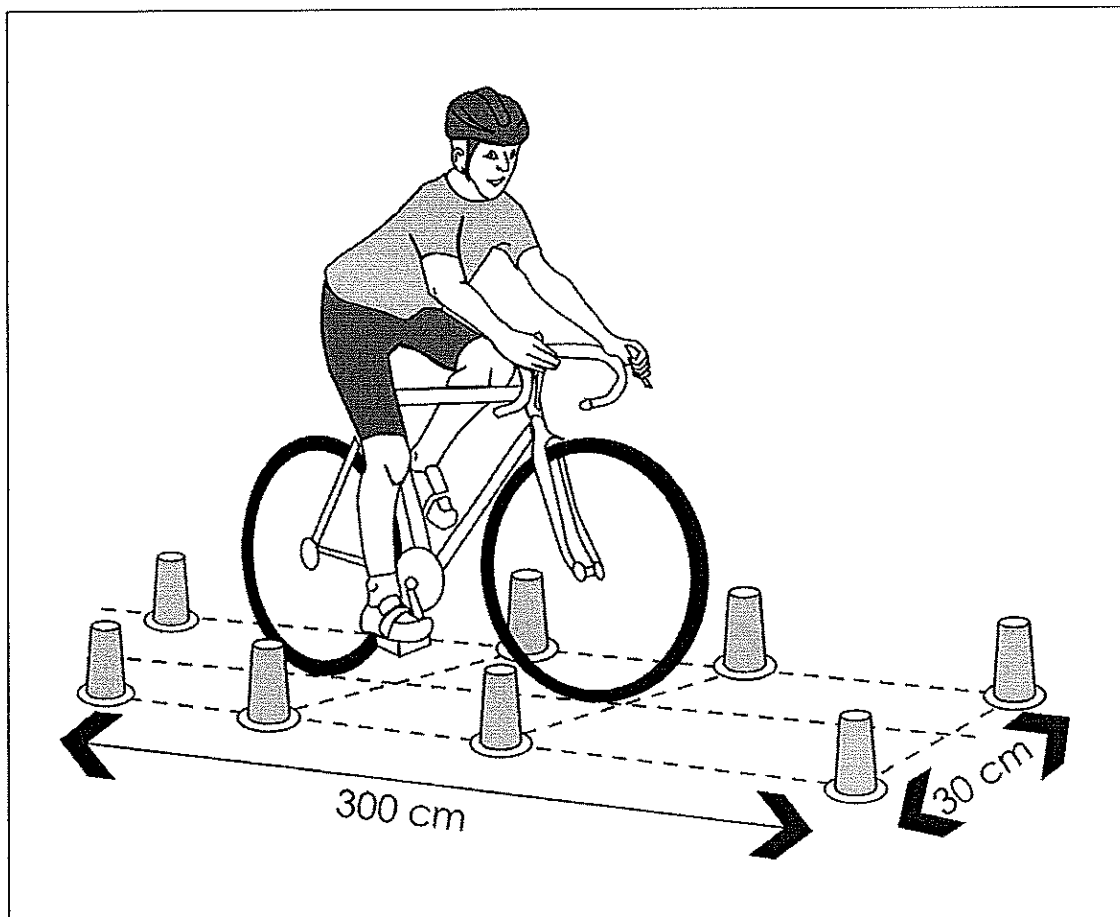
- identiques à la fiche n°1 ;
- on peut faire passer le couloir avec une seule main au guidon.

## Fiche n°2

### Rouler droit

### Passage étroit

VÉLO JEUNES UFOLEP



#### Buts

Maîtriser l'équilibre, la trajectoire et la vitesse

#### Conseils

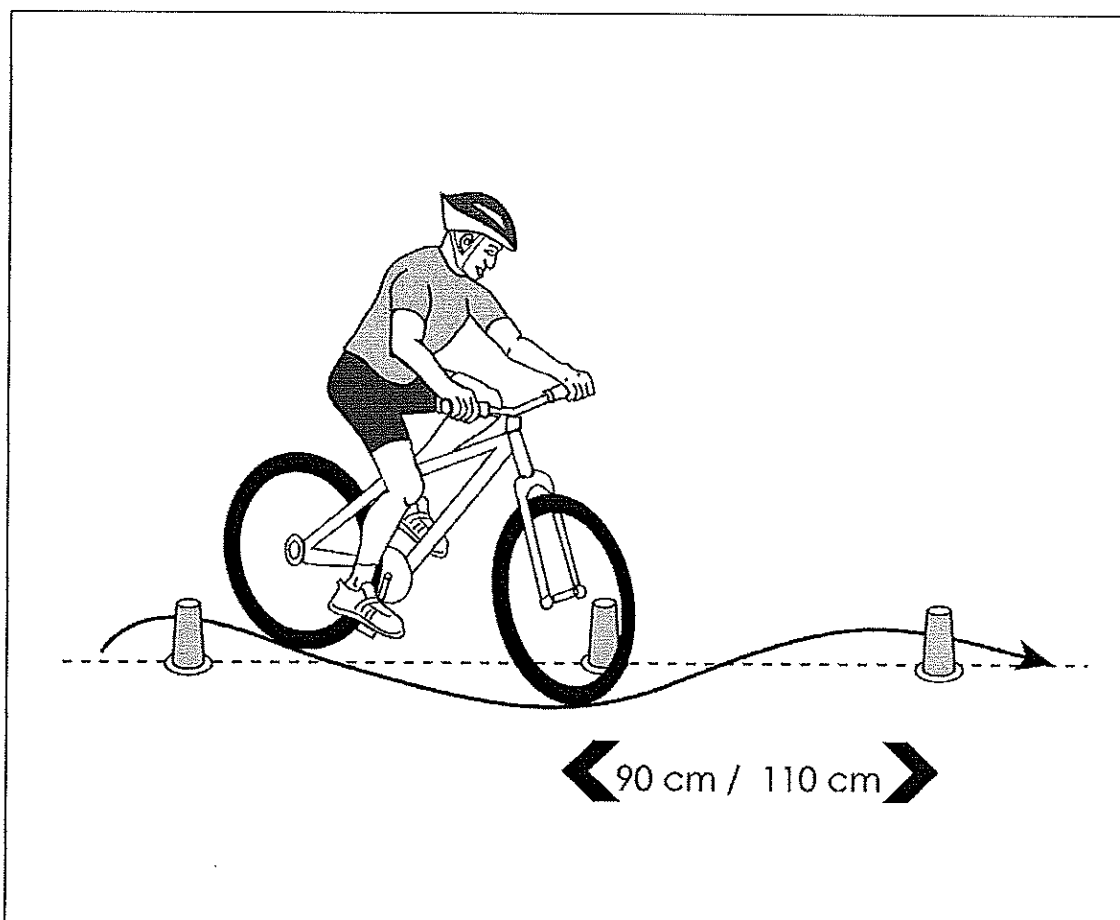
- identiques à la fiche n°1;
- on peut faire passer le couloir avec une seule main au guidon.

## Fiche n° 4

VÉLO JEUNES UFOLEP

### Slalomer

### Slalom simple, inégal, double-quille



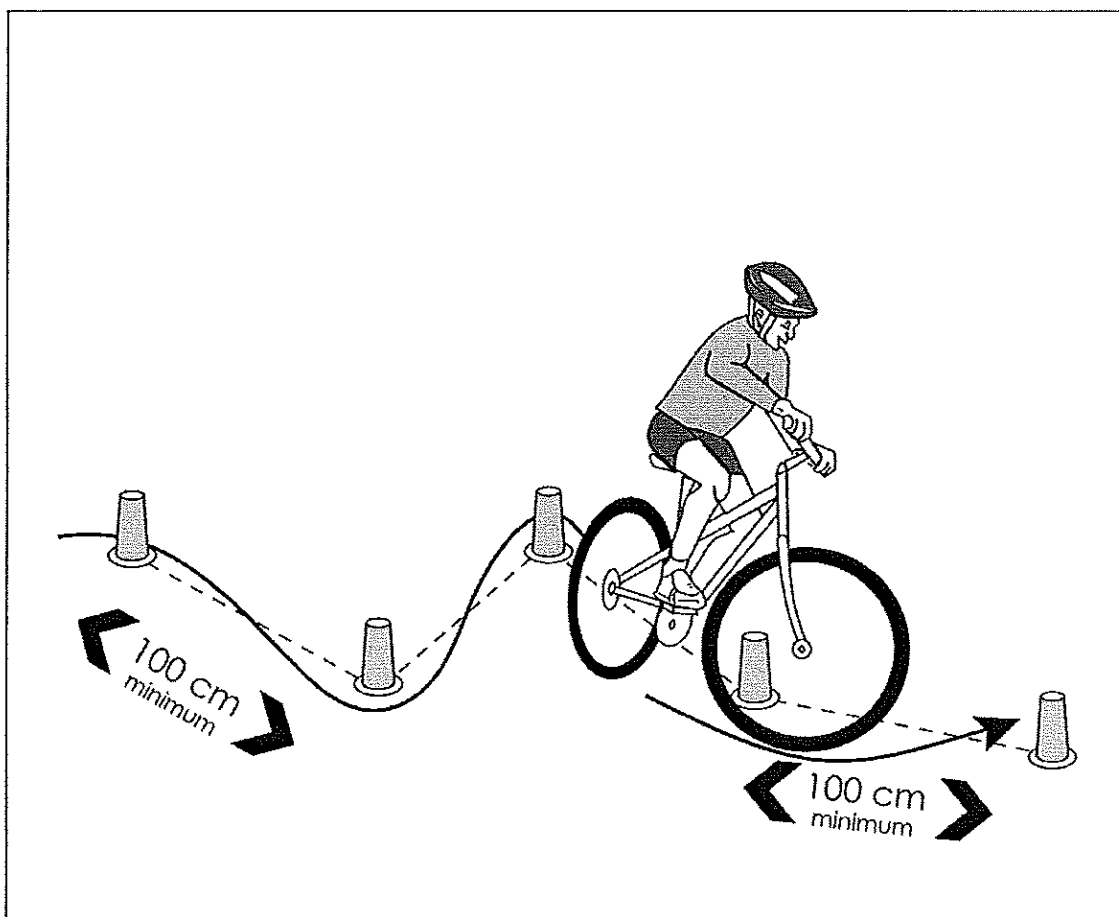
#### Buts

Maîtriser l'équilibre, la propulsion et le guidage.

#### Conseils

- pédaler en souplesse, en continuité;
- ajuster sa vitesse à l'aide des freins;
- pour la variante du slalom inégal, varier les distances entre les quilles (exemple : 90 cm, 110 cm, 90 cm, 100 cm, 90 cm, 110 cm, etc.);
- pour la variante double-quille, faire progresser le cycle (comme pour le ski) entre des portes constituées de 2 quilles ou de 2 supports portiques.

## Fiche n° 5 Slalomer Slalom irrégulier



### Buts

Maîtriser l'équilibre, la propulsion et le guidage.

### Conseils

Approprier sa vitesse à la difficulté des changements de direction.

### Spécifications matérielles

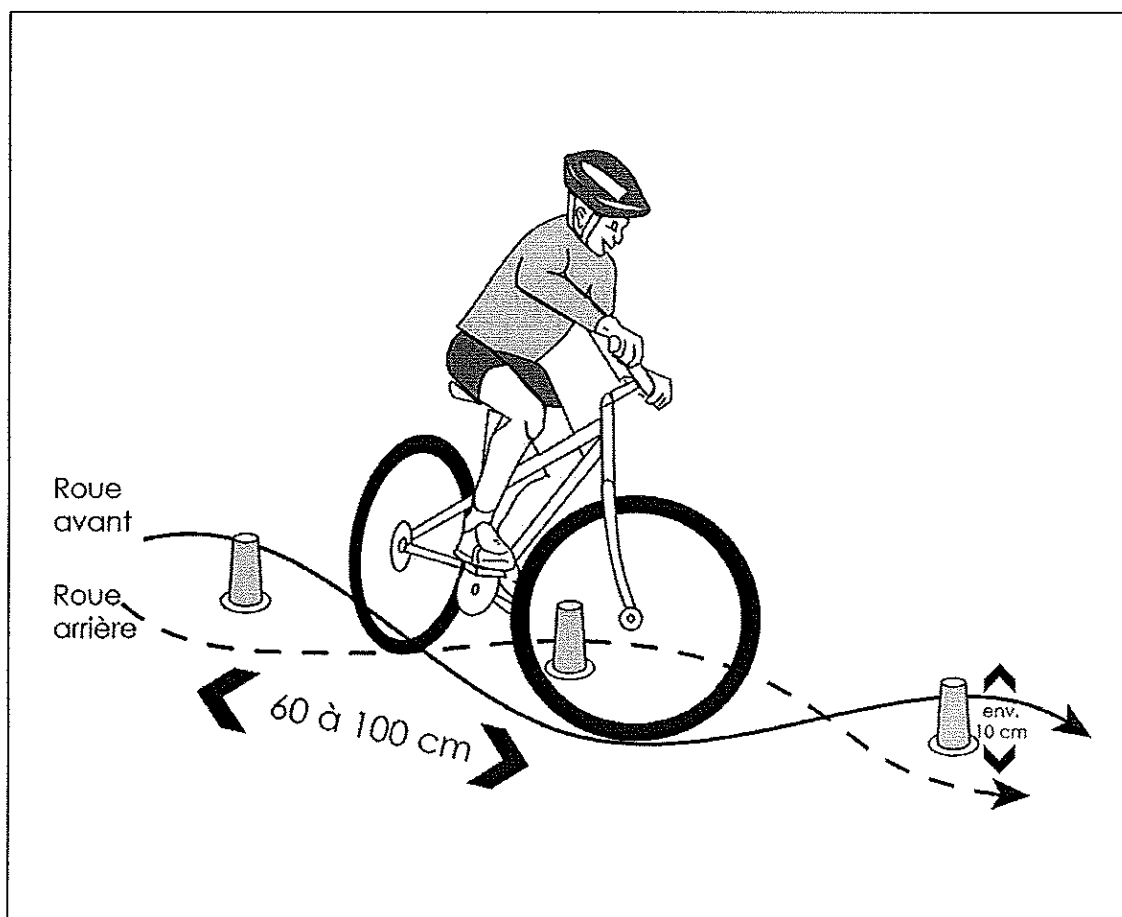
De 5 à 8 plots, selon le type et la longueur du parcours.

## Fiche n° 6

VÉLO JEUNES UFOLEP

### Slalomer

### Slalom quille sous pédalier



#### Buts

Maîtriser l'équilibre, la propulsion et le guidage.

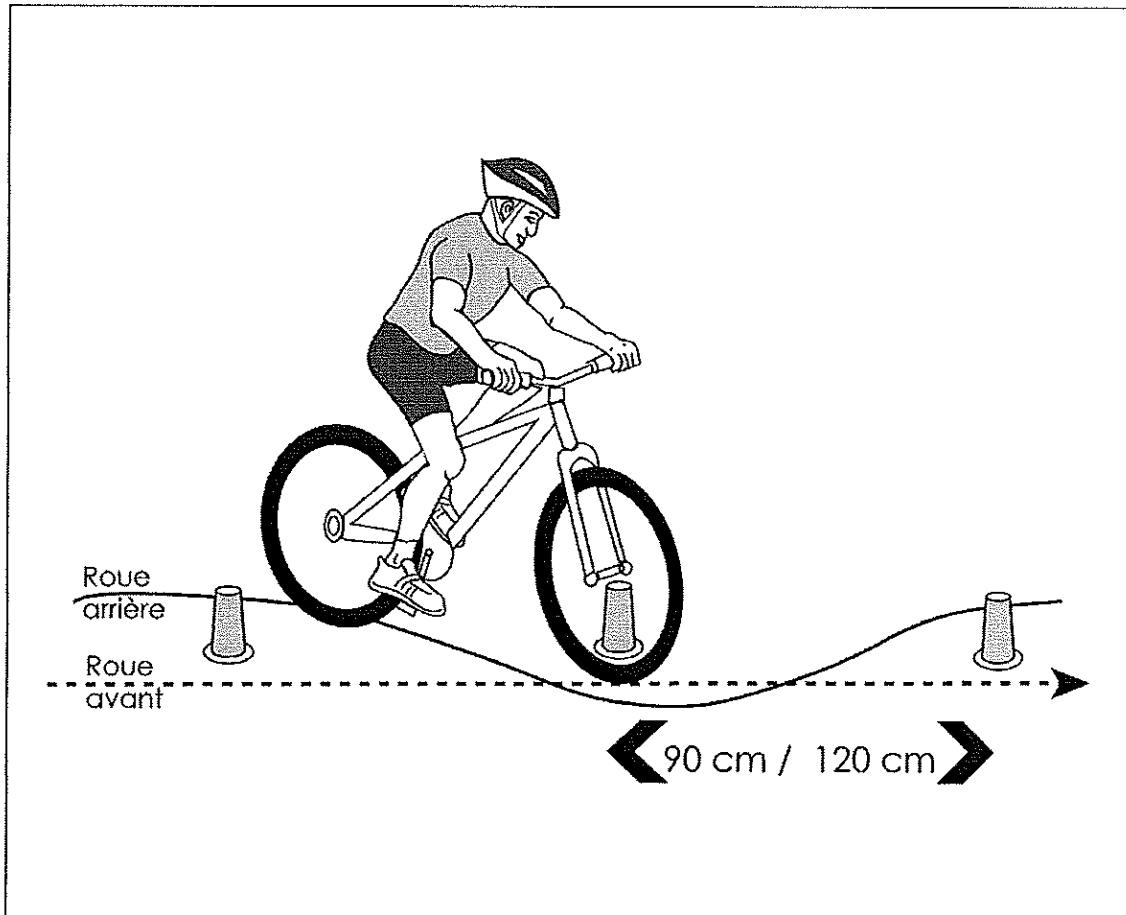
#### Conseils

Maîtriser son pédalage afin de faire passer le pédalier au-dessus de la quille sans la heurter.

#### Spécifications matérielles

De 5 à 8 plots, selon le type et la longueur du parcours.

## Fiche n°7 Slalomer Évite pierres



### Buts

Maîtriser l'équilibre, la propulsion, le guidage et le freinage.

### Spécifications matérielles

De 5 à 8 plots, selon le type et la longueur du parcours.

### Conseils

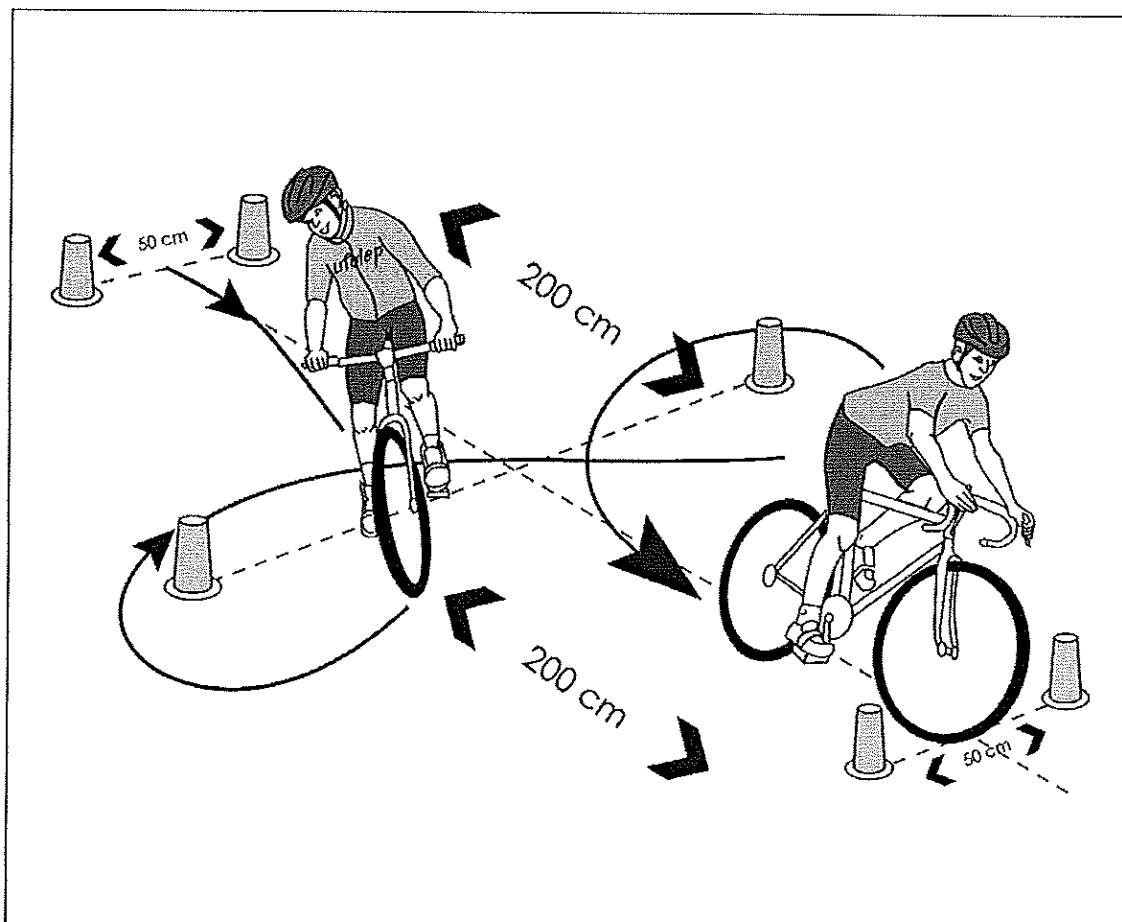
- délester la roue arrière de façon à lui faire éviter la quille; cette roue passe alternativement à droite, puis à gauche des quilles;
- travail sur une série de 4 à 5 quilles au minimum.

## Fiche n° 8

VÉLO JEUNES UFOLEP

### Virer

### Simple huit



#### Buts

Maîtriser son équilibre, sa précision de pilotage tout en se concentrant sur la visualisation du parcours.

#### Spécifications matérielles

- 6 plots;
- un bâton de craie pour les tracés et numéros au sol.

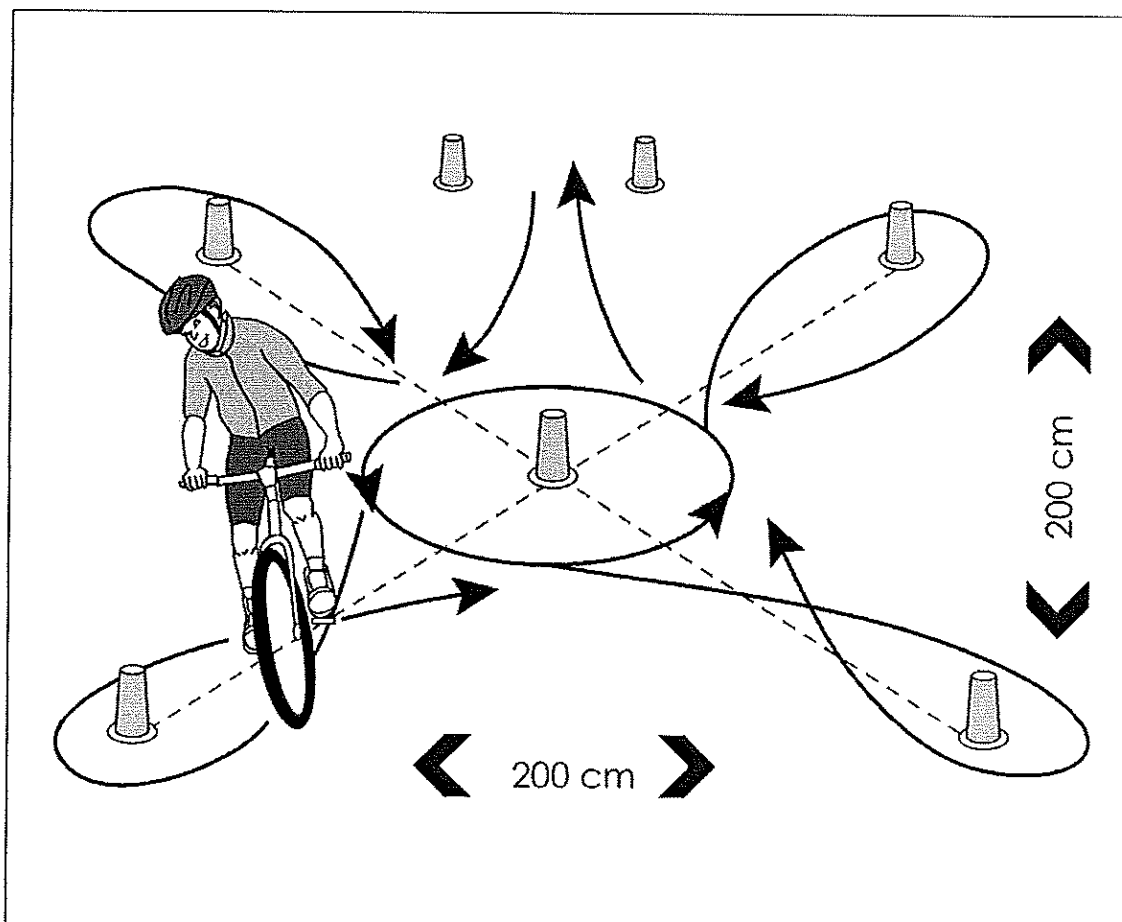
#### Conseils

- pour les débutants, tracer d'abord le parcours au sol, le faire parcourir à pied;
- numéroter éventuellement les quilles.



## Fiche n° 9

### Virer Quatre huit



#### Buts

Maîtriser son équilibre, sa précision de pilotage, tout en se concentrant sur la visualisation du parcours.

#### Conseils

- identiques à la fiche n° 8;
- bien conserver la ligne des épaules dans les virages serrés.

#### Spécifications matérielles

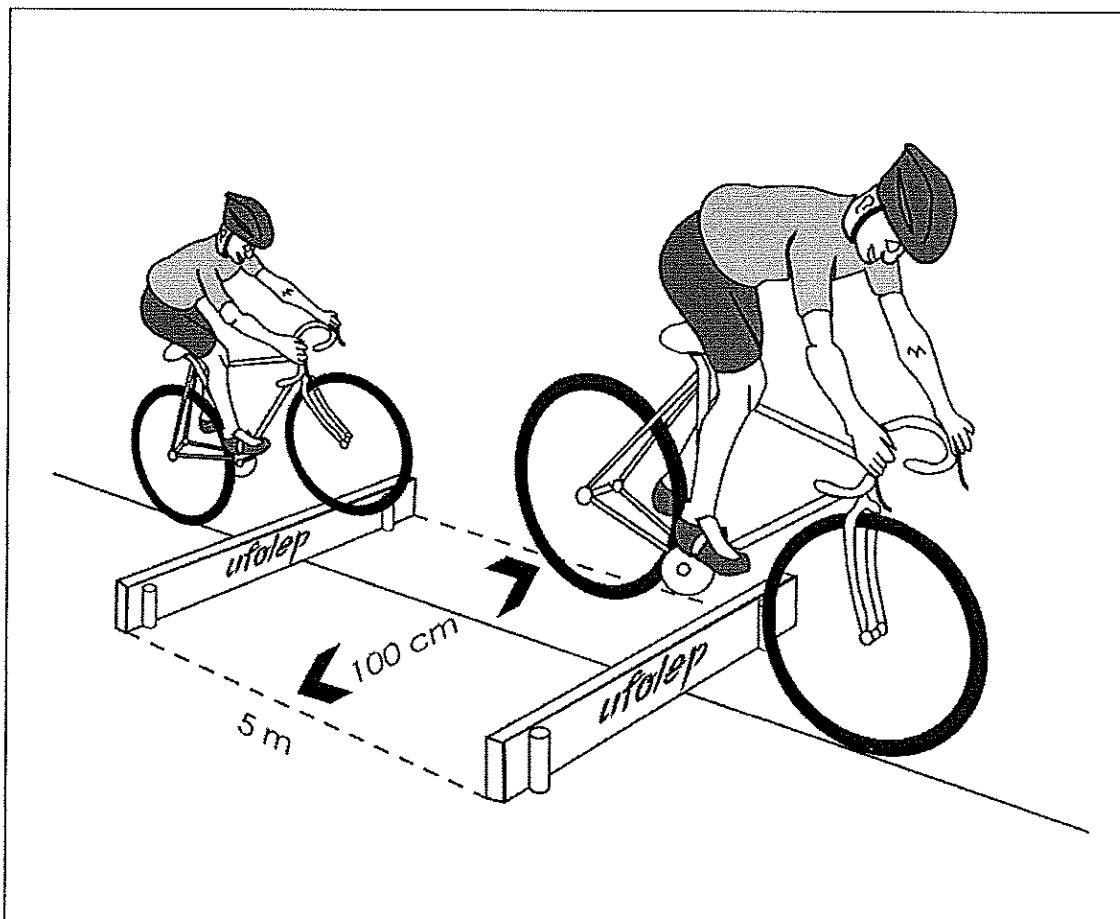
- 7 plots;
- un bâton de craie pour les tracés et numéros au sol.

## Fiche n° 10

VÉLO JEUNES UFOLEP

### Sauter

### Saut de liteau de face



#### Buts

- maîtriser la combinaison *distance de l'obstacle/vitesse*, l'enchaînement *précision roue avant et traction*, puis le délestage de la roue arrière;
- développer les réflexes.

#### Spécifications matérielles

- un liteau  
dimensions L 100 cm, l 3 cm, h 20 cm;
- élastique ou polystyrène.

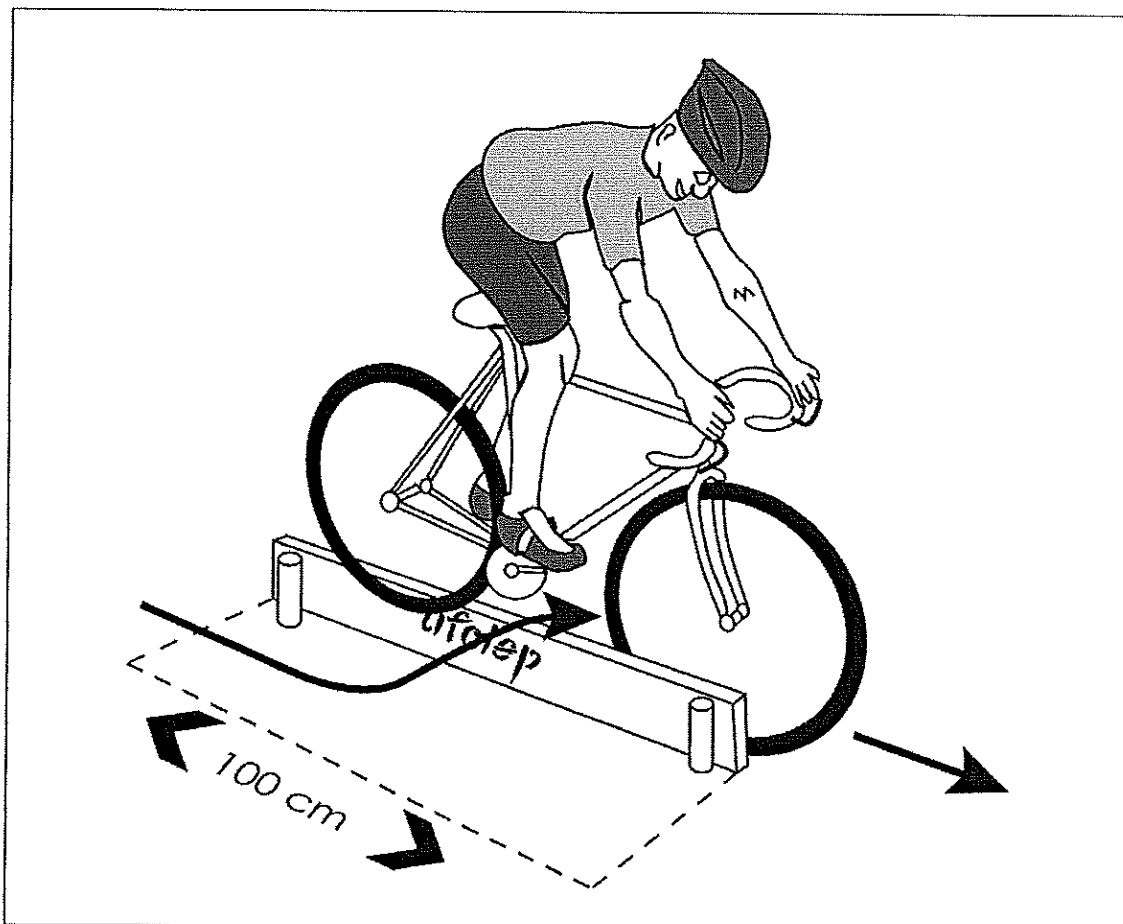
#### Conseils

- pour les débutants, commencer avec un élastique, puis poursuivre avec une bande de polystyrène, pour vaincre l'appréhension;
- faire corps avec son vélo;
- transférer le poids de son corps vers l'avant vers l'arrière.

## Fiche n° 11

### Sauter

### Saut de liteau latéral



#### Buts

- maîtriser vitesse, équilibre, élévation et réception;
- développer les réflexes.

#### Spécifications matérielles

- un liteau  
dimensions L 100 cm, l 3 cm, h 20 cm;
- élastique ou polystyrène.

#### Conseils

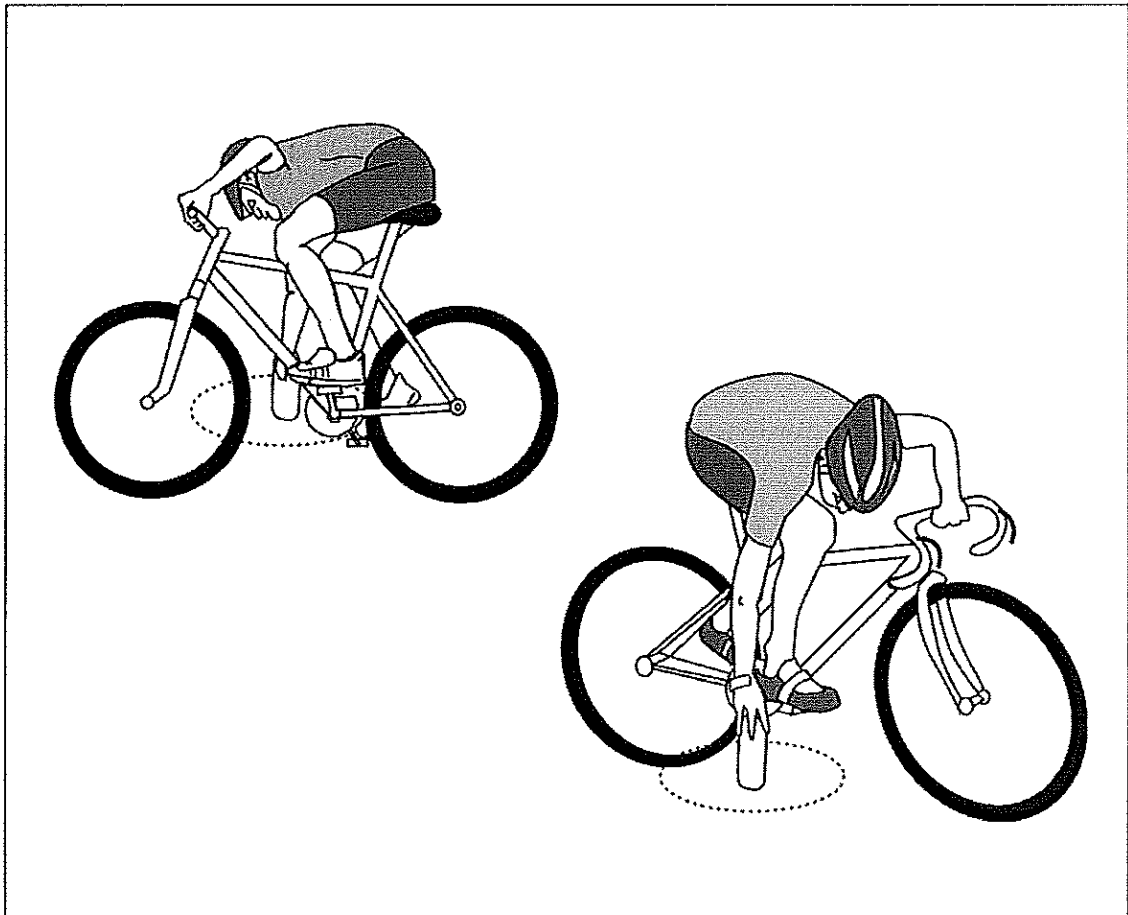
- commencer avec un élastique puis avec une bande de polystyrène;
- adapter sa vitesse par un freinage énergique à l'approche de l'obstacle;
- impulser une élévation de l'ensemble cycliste-vélo;
- cet exercice difficile sera abordé en fin de progression par des jeunes maîtrisant correctement le saut de face.

## Fiche n° 12

VÉLO JEUNES UFOLEP

### Ramasser

### Pose et prise de bidon



#### Buts

- maîtriser la vitesse;
- maîtriser l'équilibre des appuis;
- assurer l'indépendance *main-regard*;
- assouplir le corps.

#### Spécifications matérielles

Bidon, foulard, balle, etc.

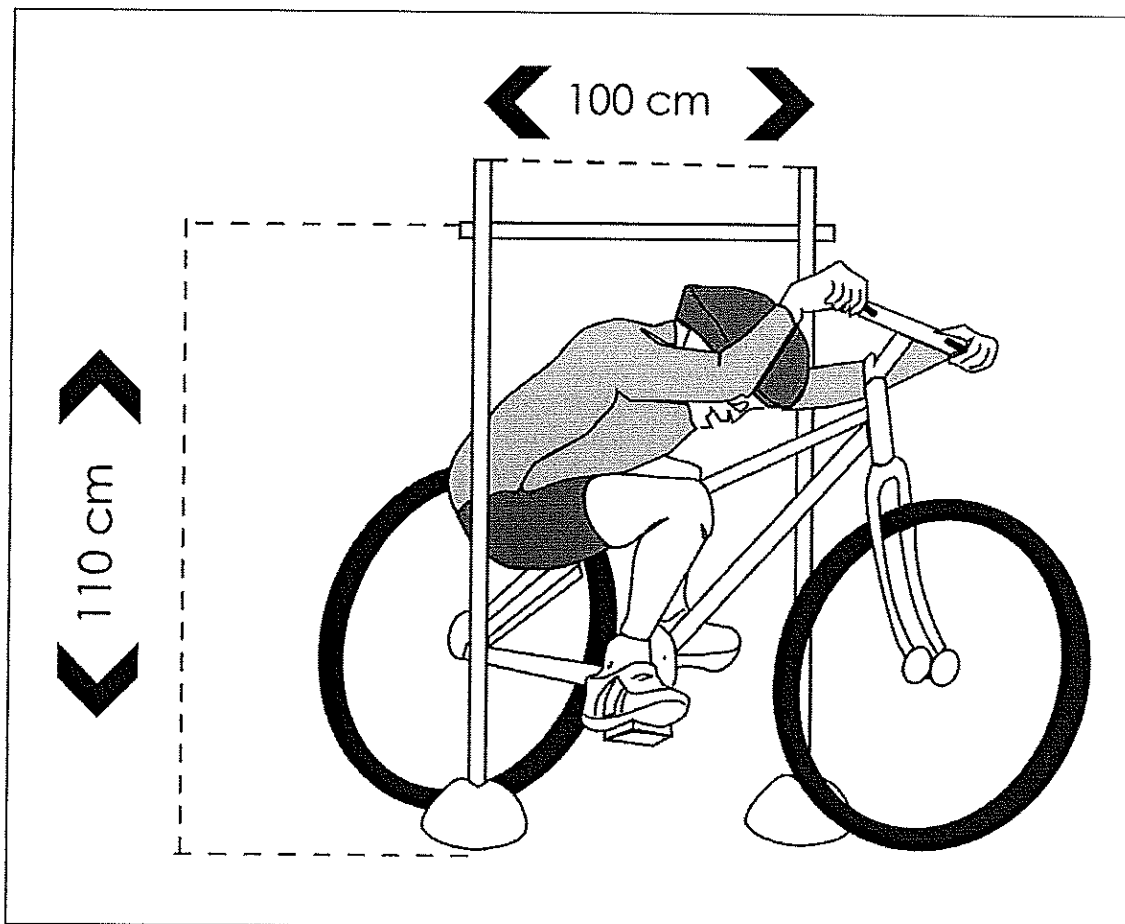
#### Conseils

- garder une main sur le haut du guidon près de la potence;
- fléchir le corps tout en tendant le bras de ramassage;
- on peut varier l'exercice en prenant le bidon sur un support bas et en le posant au sol dans un cercle, etc. (on peut changer d'objet (foulard, balle, etc.).

## Fiche n° 13

### Passer sous un obstacle

#### Passage sous portique



#### Buts

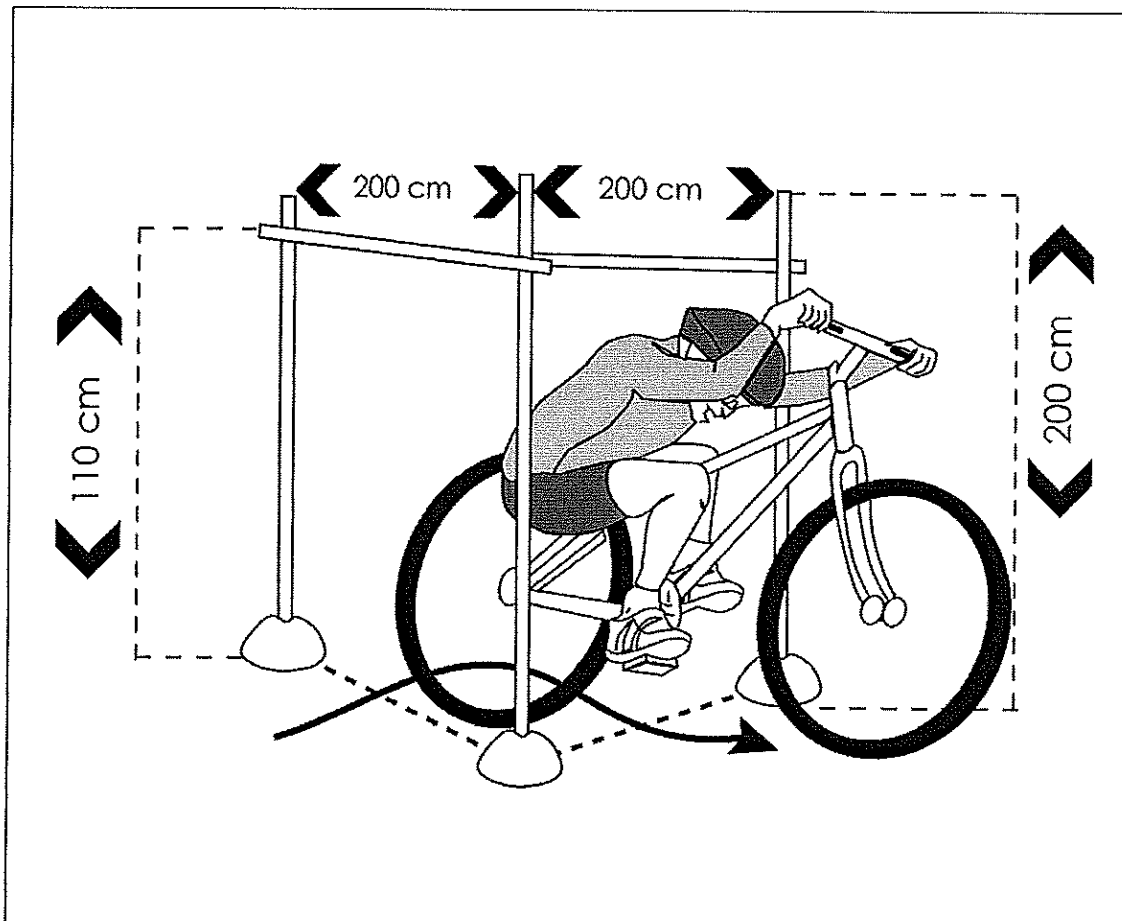
Maîtriser l'équilibre, éviter les obstacles bas et assouplir le corps.

#### Conseils

Réduire sa vitesse pour pouvoir prendre son temps lors du passage sous la barre.

#### Spécifications matérielles

- deux plots de support;
- un portique composé de deux barres verticales et d'une barre horizontale.

**Fiche n° 14****Passer sous un obstacle****Passage sous double portique****Buts**

- maîtriser l'équilibre;
- éviter les obstacles bas;
- assouplir le corps.

**Spécifications matérielles**

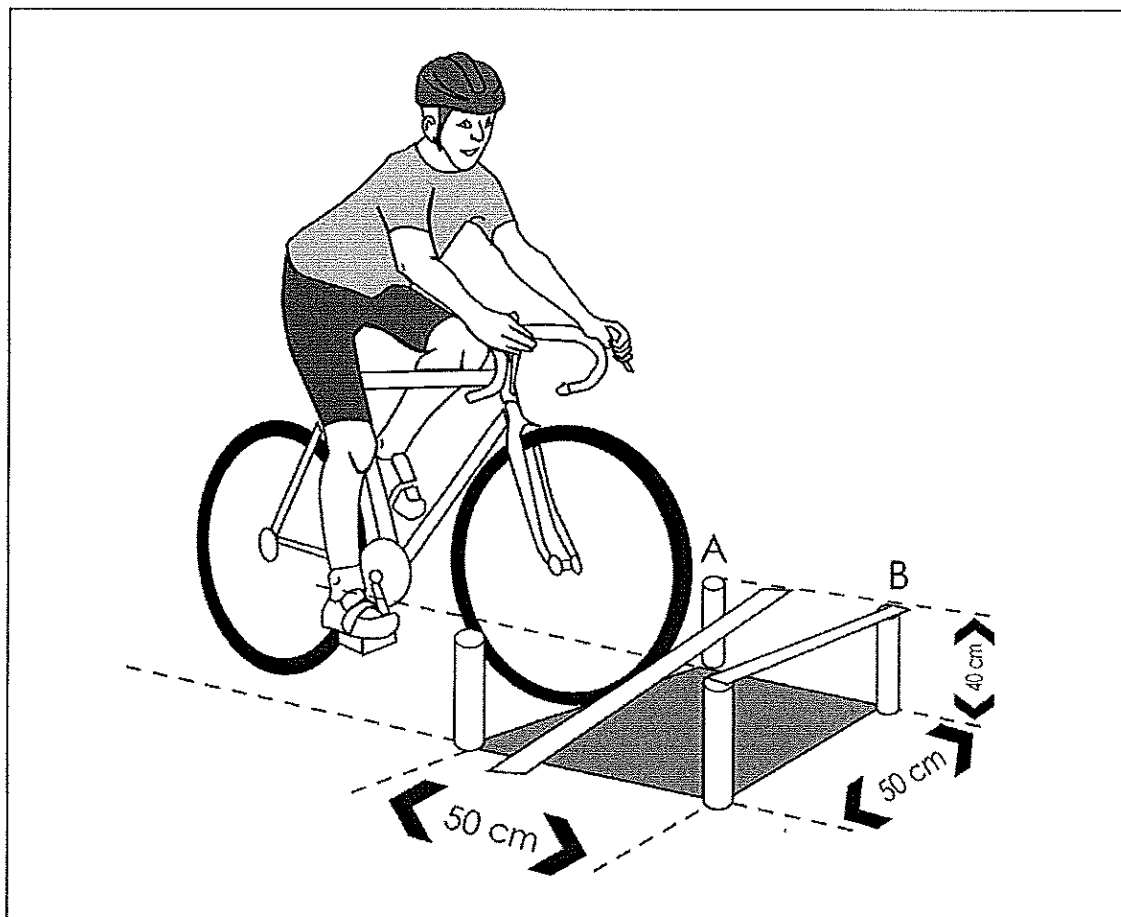
- trois plots de support;
- un portique composé de trois barres verticales et de deux barres horizontales.

**Conseils**

- réduire sa vitesse pour pouvoir prendre son temps lors du passage sous les barres;
- le mouvement sera amélioré en transformant le corps à droite ou à gauche selon l'agencement des portiques.

## Fiche n° 15

### Freiner Barre tombée



#### Buts

- contrôler sa vitesse;
- maîtriser le freinage d'urgence et l'équilibre qui en résulte.

#### Spécifications matérielles

- quatre rondins;
- deux planchettes.

#### Conseils

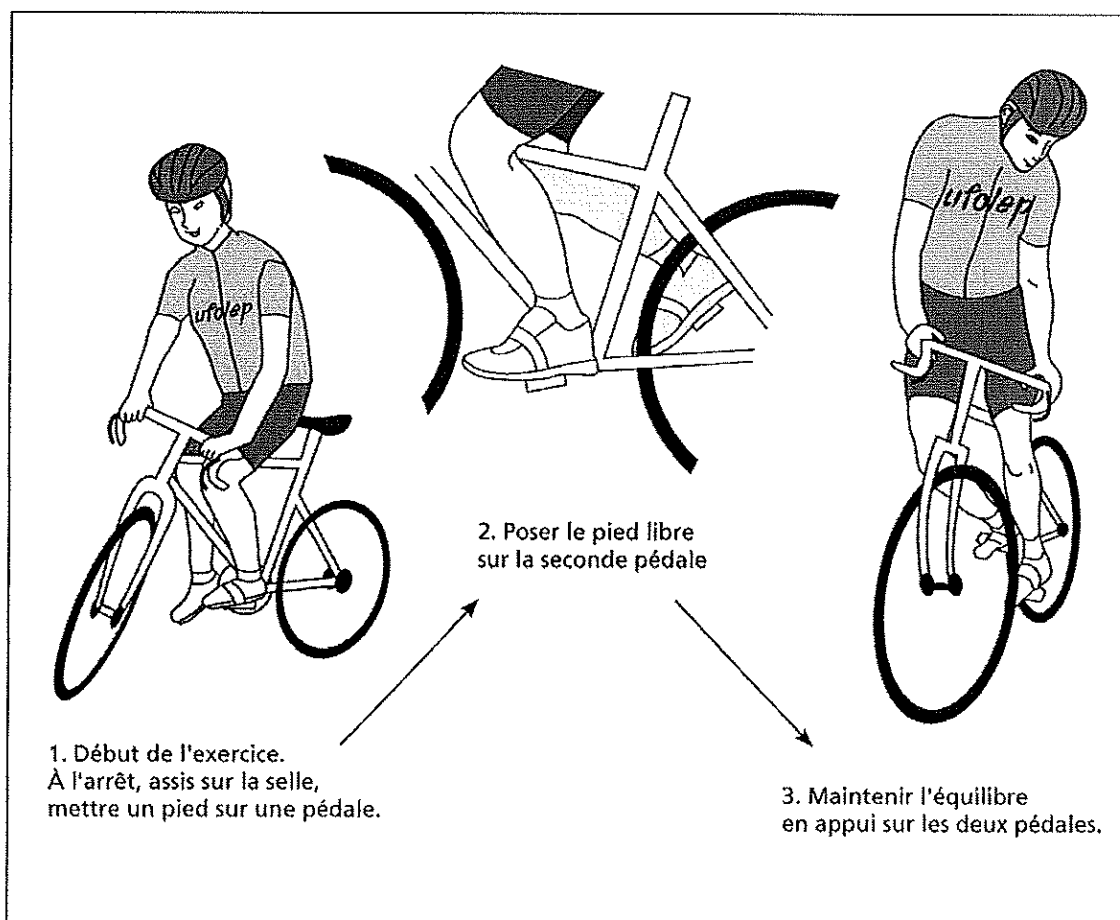
- éviter de bloquer les roues;
- on peut complexifier l'exercice en faisant tomber la barre A mais en s'arrêtant à proximité de la barre B sans la faire chuter;
- dans un parcours avec enchaînement de jeux, cet exercice se situe en fin de parcours; s'il y a un chronométrage, on arrête le chronomètre à la chute de la barre.

## Fiche n° 16

### Tenir en équilibre

### Équilibre à l'arrêt

VÉLO JEUNES UFOLEP



#### Buts

Développer le sens de l'équilibre.

#### Conseils

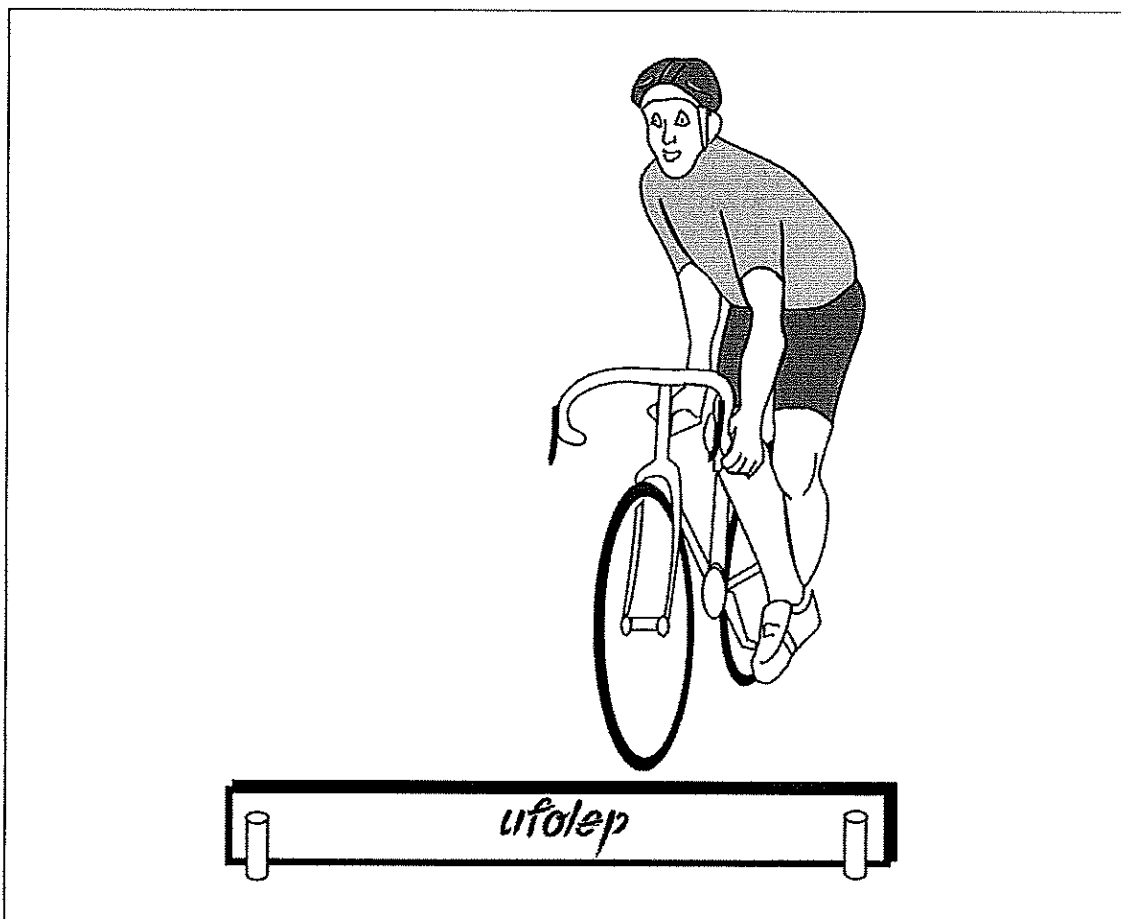
- regarder droit devant;
- conserver la ligne des épaules parallèle au guidon;
- garder les pédales horizontales.



## Fiche n° 17

### Pousser, porter le cycle

### Descente du vélo



#### Buts

Descendre du vélo rapidement.

#### Spécifications matérielles

- deux rondins;
- un liteau  
dimensions L 100 cm, l 3 cm, h 20 cm;
- élastique ou polystyrène.

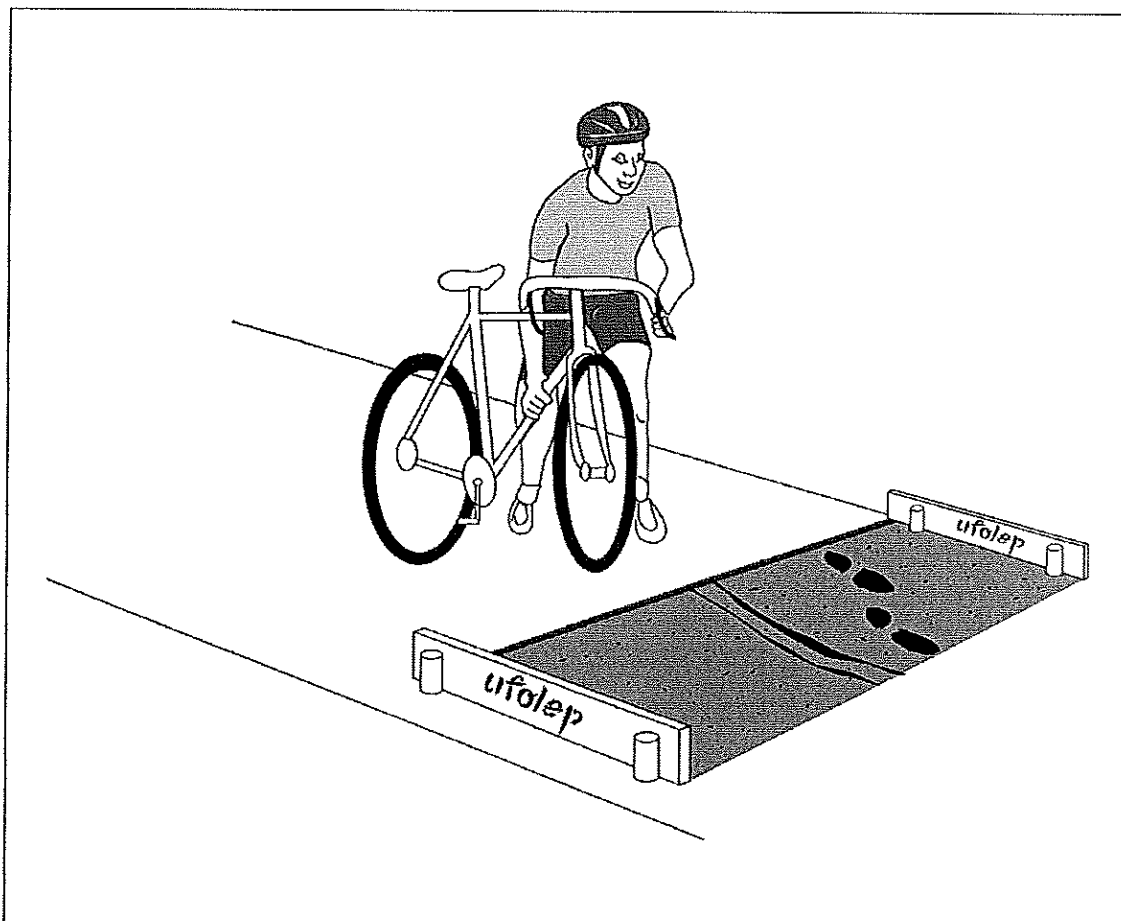
#### Conseils

- pour les débutants, faire d'abord des exercices de « patinette » avec un seul pied sur la pédale;
- on peut commencer avec un élastique et une bande de polystyrène.

## Fiche n° 18

VÉLO JEUNES UFOLEP

### Pousser, porter le cycle Soulever le tube oblique



#### Buts

Franchir un obstacle en poussant son vélo.

#### Spécifications matérielles

- deux liteaux;
- quatre rondins;
- bac à sable.

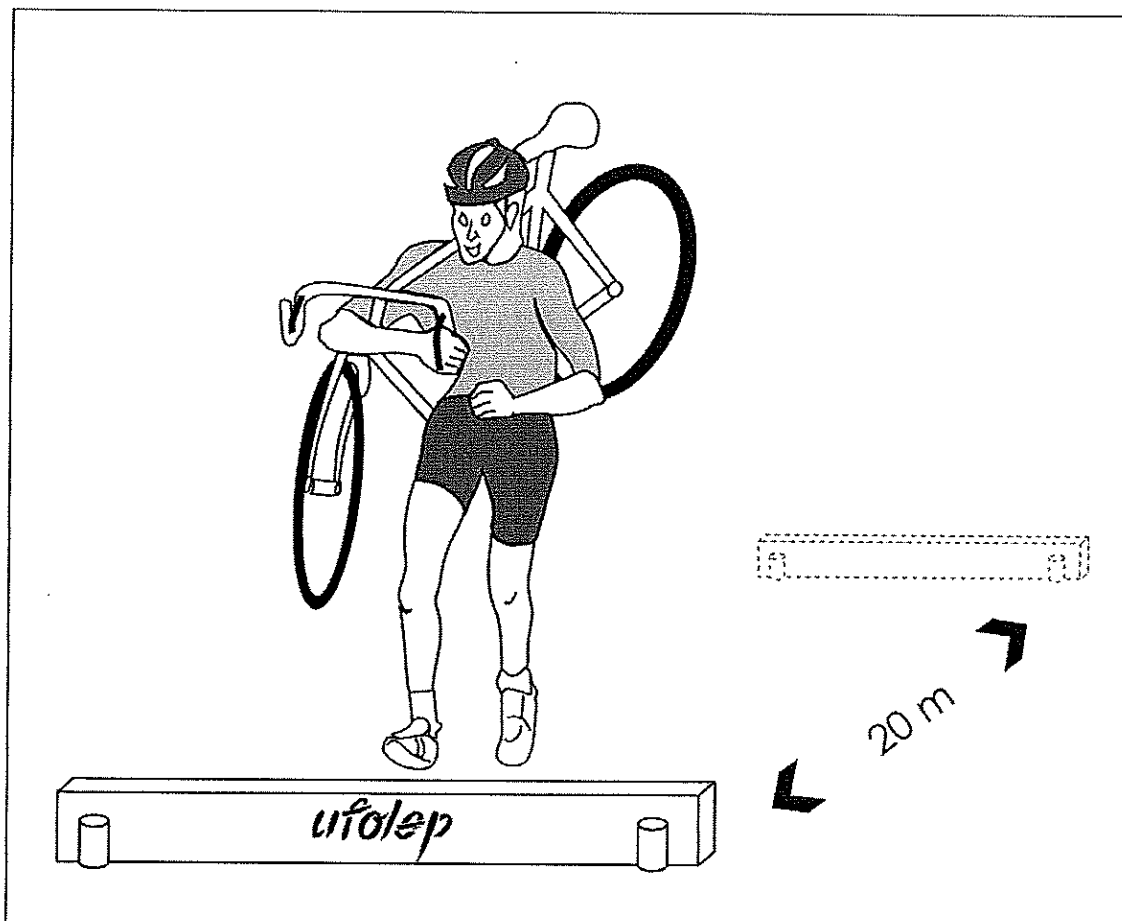
#### Conseils

- mettre la main gauche au guidon et la main droite au tube oblique;
- fléchir légèrement les jambes pour saisir le tube oblique et soulever le vélo.

## Fiche n° 19

### Pousser, porter le cycle

### Portage sur l'épaule



#### Buts

Franchir un obstacle conséquent en portant son vélo.

#### Spécifications matérielles

- deux à quatre rondins;
- un à deux liteau(x)  
dimensions L 200 cm, l 3 cm, h 20 cm;
- élastique ou polystyrène pour les débutants.

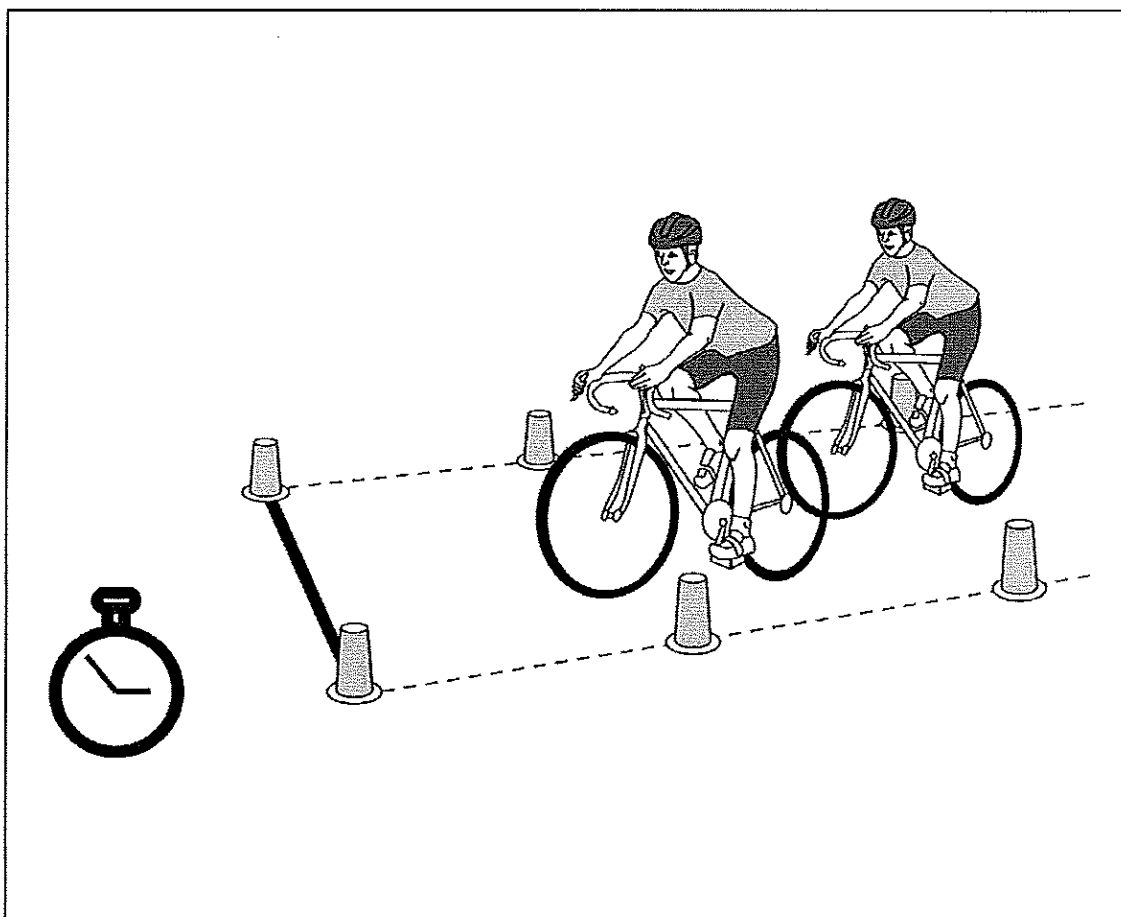
#### Conseils

- pour porter le cycle, mettre le cadre latéral sur l'épaule et une main au guidon au niveau de la potence;
- on peut complexifier l'exercice en rajoutant un second liteau.

## Fiche n° 20

### Se déplacer en groupe

### Parcours chronométrés, courses de lenteur



#### Buts

Maîtriser son comportement au sein d'un groupe aussi bien rapide que lent.

#### Spécifications matérielles

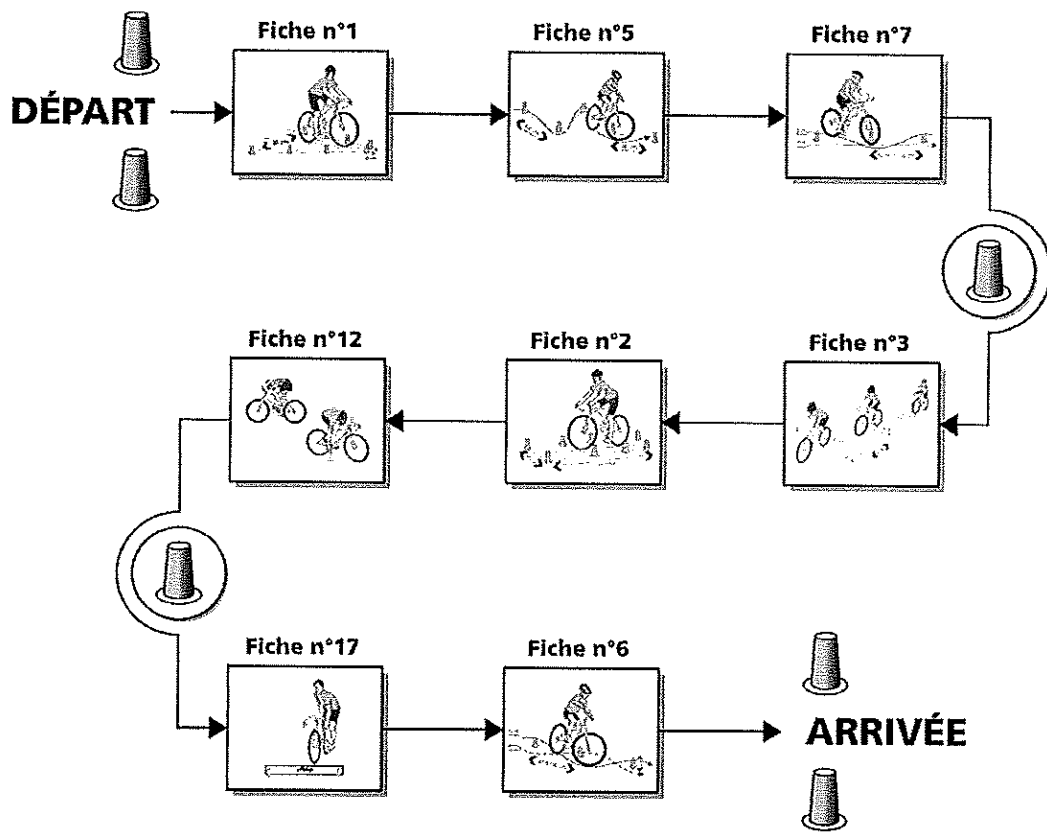
- nombre de plots variable;
- un chronomètre.

#### Conseils

- conserver sa ligne aussi bien à grande vitesse qu'au ralenti;
- adapter le nombre de cyclistes en fonction de la largeur disponible.

# Exemples de jeux cyclistes

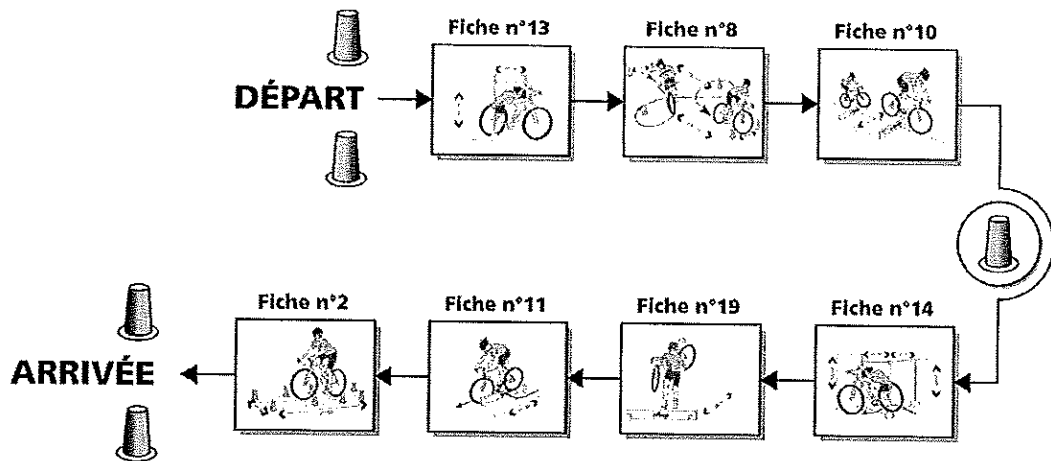
## Exemple de parcours n° 1



# Exemples de jeux cyclistes

## Exemple de parcours n° 2

VÉLO JEUNES UFOLEP



## **C. II. 6. Le canevas d'une séance Vélo jeunes** **UFOLEP**

Pour être profitables, les séances du groupe Vélo jeunes doivent être soigneusement préparées par les animateurs. Il est important de les structurer afin de proposer plusieurs situations aux jeunes : en règle générale, après l'accueil, elles comporteront un moment de mise en train, la partie centrale et le retour au calme.

### **1. L'accueil des jeunes**

Les animateurs veilleront à accueillir individuellement les jeunes; ils pourront prendre contact avec les familles (évocation de la progression du jeune, réponse aux questions). Ils noteront les présences sur un document spécial pour contrôler la fréquentation. Un des animateurs profitera de ce moment pour vérifier le vélo et l'équipement de chaque jeune.

Si les arrivées des jeunes sont très étalées dans le temps, les animateurs ont intérêt à prévoir une activité ludique, type jeu de ballon, qui servira de début d'échauffement et évitera que les jeunes soient désœuvrés.

En règle générale, ce moment d'accueil ne s'éternisera pas et on passera rapidement au démarrage de la séance.

### **2. La mise en train**

La mise en train est un moment utile permettant aux jeunes d'entrer progressivement dans la séance tant du point de vue physique que psychologique. Elle peut se dérouler sous forme d'échauffement avec un court footing, sous forme de quelques exercices physiques modérés ou sous forme de déplacement à vélo autour du plateau d'évolution ou à proximité immédiate.

### **3. La partie centrale de la séance**

Celle-ci pourra être partagée en plusieurs parties :

- **Une séquence pratique** visant à développer chez les jeunes diverses qualités comme l'adresse, l'agilité, la souplesse, la vélocité, etc. Les exercices sont nombreux pour cultiver ces qualités (*voir les fiches du présent module C. II. 4*).

Les apports de cette séquence pourront être exploités au cours de la partie finale.

- **Une séquence théorique** permettant d'aborder les thèmes propres à la pratique du vélo comme connaissance du cycle, entretien du matériel, code de la route, sécurité, respect de l'environnement, repérage, orientation, etc. (*voir les modules informatifs du présent dossier, partie D*). L'animateur veillera à aborder des sujets proches de la pratique cycliste envisageable pour les jeunes ; il s'efforcera de les intéresser par une présentation la plus ludique possible et n'approfondira pas trop les notions sous peine de rendre la séquence fastidieuse. Cette partie sera un moment de repos physique.

- **Une séquence finale jeu** avec possibilité de classement des jeunes. Cette séquence est destinée à motiver les jeunes. Elle servira d'application de la séquence pratique ou des séances précédentes. L'animateur fera preuve d'imagination pour concevoir des situations et les diversifier au fil des séances. Il veillera à ce que les jeux ne fassent pas appel à une trop grande part de résistance.

#### **4. Le retour au calme**

Le retour au calme pourra s'effectuer au cours d'un rapide bilan de la séance avec les jeunes, en évoquant la ou les futures séances, en rangeant le matériel, en nettoyant les vélos, éventuellement en partageant une collation légère (certaines associations la proposent systématiquement).

Les animateurs veilleront obligatoirement à ce que chaque enfant quitte la séance du groupe Vélo jeunes dans les conditions prévues avec la famille ou le responsable légal.

#### **5. L'adaptation de la structuration des séances**

Selon le contenu des apprentissages envisagés par les animateurs au cours de la séance, en fonction de la météo, la structuration de cette dernière pourra varier. Par exemple, si on travaille sur le repérage avec plan en souhaitant sortir sur le terrain, on pourra proposer une séance Vélo jeunes avec seulement deux séquences :

un travail théorique sur le plan et la sortie qui jouera à la fois le rôle de séquence pratique et le rôle de séquence jeu.

**L'important est de conserver une cohérence dans la construction de la séance du groupe Vélo jeunes.**

La construction de séances avec des structurations différentes est un moyen d'éviter la monotonie dans l'animation du groupe Vélo jeunes tout au long de la saison sportive.