



DÉCOUVRIR ENSEMBLE LE CYCLISME

Chères enseignantes, chers enseignants

Et si vous partiez à la découverte du monde du cyclisme avec vos élèves ? Non seulement le thème du Tour de Suisse permet aux élèves d'acquérir des connaissances dans le domaine sportif, mais il exige également des compétences conformes au Plan d'études 21 dans les domaines être humain-nature-société, français ou encore médias et informatique.

Les travaux de groupe sont conçus pour les 7H/8H, mais peuvent être également réalisés en commun avec toute la classe chez les 5H/6H.





Taille des groupes

3 – 4 enfants

Degré de difficulté



Matériel

Carte de la région

Préparez vous-mêmes une étape cycliste pour votre classe. Discutez avec votre enseignant(e) du temps que vous pouvez consacrer au tour à vélo, si vous prévoyez une pause repas à midi ou s'il s'agit seulement d'une excursion d'une demi-journée.

Les points suivants sont à prendre en compte pour la planification:

- Quelle doit être la longueur (en km) de l'étape? Pensez aux cyclistes les moins expérimenté(e)s de la classe.
- Quel itinéraire est sûr? Comment pouvez-vous éviter autant que possible les routes très fréquentées?
- Combien de montées comporte votre parcours?
- Où pourriez-vous faire une pause?
- Que prendre dans son sac à dos?
- Qui a une pharmacie de secours et un smartphone? Quels sont les numéros d'urgence sauvegardés dans le téléphone?

Tracez le parcours sur une carte. Il est important que vous l'ayez déjà parcouru au moins une fois. Peut-être que vos parents vous accompagnent?

Quand vous planifiez une excursion avec votre classe, la sécurité des élèves est importante. Vous trouverez des informations sur ce site Internet:

<https://www.pro-velo.ch/fr/themes/le-velo/equipement-obligatoire>

Le port du casque est bien sûr obligatoire.

Distribuez à l'avance une fiche d'information à vos camarades de classe pour qu'ils sachent comment préparer leur vélo pour l'excursion. Pour plus de sécurité, montrez comment vous contrôlez votre vélo devant toute la classe quelques jours avant votre sortie à vélo.

Si votre classe n'est pas encore habituée à rouler en groupe, vous pouvez vous entraîner à le faire dans la cour de récréation. Vous trouverez des exercices ici:

<https://www.tcs.ch/fr/tests-conseils/conseils/education-routiere/enfants-apprentissage-velo.php>