



La fondation
Bruno Boscardin

» PAV-ATTITUDE »

GUIDE ET OBJECTIFS DES
PARCOURS AGILITE VELO

Le vélo, un outil didactique, motivant,
ludique et performant

RESUMÉ

Notre programme apporte un bon apprentissage des techniques de base tout en associant le développement collaboratif social, du fait de participer à l'atteinte d'objectifs individuels, mais également de groupes. Le vélo engage, à la coopération, au respect des uns et des autres et à l'acceptation des règles (du jeu, du code de la route, de la mobilité de groupe et compréhension d'une bonne technique).

De l'enseignement par le vélo, les enfants et les adultes peuvent s'associer et vivre des expériences qualitatives réelles et en prenant conscience des avantages de la mobilité douce.

Il suscite une réflexion sur notre quotidien : par le moyen de nous déplacer jusqu'à notre relation et sensibilisation à l'environnement, au quotidien rencontré dans le trafic urbain. C'est aussi l'occasion de se donner le moyen de la réflexion sur les outils que nous avons pour préserver la nature lors de nos actions de déplacements ou de respect des bonnes habitudes.

Donner aussi aux participants une pré-disposition sur ce qu'est la conduite d'un vélo dans le trafic et de les sensibiliser lorsqu'ils seront eux-mêmes conducteur d'un véhicule automobile. Chaque formateur de la « **PAV-ATTITUDE** » est convaincu qu'il dispose là d'un outil pédagogique favorisant la construction et le développement d'une personnalité complète et équilibrée, d'épanouissement des enfants tout en étant stimulant et exigeant. En espérant que toutes ces bonnes raisons soient pour vous une invitation à vous lancer dans l'éducation par le vélo et de collaborer avec notre structure.

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| 1. POURQUOI » PAV-ATTITUDE » ? | 4 |
| 2. LES ATOUTS | 5 |
| 3. LES POINTS DE CONFORT ET DE SÉCURITÉ | 8 |
| 4. LES POINTS TECHNIQUE DU PARCOURS | 9 |
| 5. CONCLUSIONS | 10 |
| 6. MESSAGES DE RECONNAISSANCE | 11 |
| 7. SOUTIENS | 11 |



La Fondation Bruno Boscardin a pour but de favoriser le développement du cyclisme en Suisse romande pour les jeunes âgés entre 12 et 18 ans.

>> fondationbrunoboscardin.ch



Une course destinée au soutien des jeunes cyclistes et clubs romands. Nous vous attendons nombreux, participants ou visiteurs, sur le magnifique complexe sportif d'Avusy. Comme chaque année, votre participation au défi permet à la Fondation Bruno Boscardin de soutenir le cyclisme romand.

>> le-defi-boscardin

© Text 2017, Fondation Bruno Boscardin

1. POURQUOI » PAV-ATTITUDE » ?

Désireuse de transmettre son expérience aux futurs acteurs de la mobilité et de transmettre son expérience aux futurs acteurs de la mobilité et de la formation, » **PAV-ATTITUDE** » de la fondation Bruno Boscardin, vous propose un guide méthodologique servant les enjeux d'une bonne éducation et pratique cycliste.

Il s'adresse aux enseignants, aux clubs cyclistes, aux associations, mais également à tous ceux qui souhaiteraient mettre en place des activités ludiques et formatrices dédiées au vélo. Ce guide peut être considéré comme une référence en matière d'éducation, de comportement et de perception de la conduite à tenir sur un vélo. Il présente en effet plusieurs facettes de matières pluridisciplinaires et très divertissantes pour les enfants comme pour les plus âgés.

Le guide méthodologique » **PAV-ATTITUDE** » se décline en quatre points.

- 1 Introduction des enjeux de la Vélo-Evolution-Attitude.
- 2 Observation, évaluation, conseils et exercices permettant de préparer les participants à la maniabilité, à l'apprentissage d'une bonne technique et à l'équilibre en conduite cycliste.
- 3 Conseil sur le rapport de vitesse adéquat à adopter pour amener les participants à se déplacer en sécurité et seuls à vélo.
- 4 Préparation à intégrer en toute sécurité leurs déplacements en mobilité douce dans la circulation routière.



2. LES ATOUTS

2-1 Qui sommes-nous ?

» **PAV-ATTITUDE** » est née en 2015 de la volonté des membres de la Fondation Bruno Boscardin de mettre en commun leurs compétences et expériences pour apporter des conseils adaptés et d'aménager des formations favorisant le développement éducatif et sécuritaire des jeunes cyclistes, en participant à des événements orientés vers la promotion de l'agilité sur le vélo.

Depuis 2015, » **PAV-ATTITUDE** » propose entre autre des formations à l'apprentissage du pilotage et de l'équilibre, par un parcours d'agilité, avec un programme de formation destiné aux petits et grands. Aujourd'hui, » **PAV-ATTITUDE** » est présente sur le territoire genevois et souhaite se développer sur toute la Romandie.

Grâce au défi Boscardin et à ses partenaires, » **PAV-ATTITUDE** » propose un dossier qui reprend un nombre de conseils, de méthodes et de pistes d'exercices pour mieux exploiter ce merveilleux outil pédagogique qu'est le vélo.

Ce dossier doit toutefois être perçu comme une incitation ou une porte d'entrée. Il ne se veut en aucun cas définitif, ni exhaustif. Au fur et à mesure des expériences vécues et partagées, il sera amélioré de son contenu didactique et méthodologique.

2-2 Pourquoi le vélo à l'école, dans les clubs, dans les associations, PME, etc. ?

La pratique du vélo permet de mettre en oeuvre les compétences et les compléments d'apprentissage attendus dans le cadre de la pratique de l'éducation physique dans la société en général. Il offre aussi la possibilité d'améliorer l'état de santé, l'équilibre, la sécurité, le développement personnel et la condition physique des enfants par le biais d'une pratique qui leur donnera beaucoup de satisfaction personnelle. Il offre également de belles perspectives dans une dimension d'interdisciplinarité. Plusieurs « disciplines » peuvent ainsi être activées dans un projet « vélo ». Une fois les connaissances et l'autonomie de conduite acquises, vous aurez, vos participants et vous (enseignants ou parents), la possibilité de réaliser avec eux des déplacements à vélo plus en sécurité, qu'ils soient, récréatifs, balades organisées, utilitaires ou organisation commune comme un « vélibus » (en groupe pour aller à l'école).

Cet apprentissage permet également d'avoir des expériences, concrètes, stimulantes avec en plus une prise de responsabilité en prenant conscience des enjeux de la mobilité douce.

2-3 Le vélo comme mode de déplacement quotidien pour les enfants et les jeunes.

Se déplacer à vélo est difficile en raison d'un trafic toujours plus important. La circulation, le stress et les infrastructures sont parfois exigeantes ou inadaptées, ce qui demande aux cyclistes de plus en plus de compétences. Si celles-ci sont acquises le plus souvent de manière naturelle par la pratique de base, ce n'est plus le cas aujourd'hui et cet apprentissage peut aussi être accéléré et perfectionné par un entraînement et une pratique ciblée et adaptée.



2-4 L'éducation routière à l'école vient en complément de l'agilité (Sujet en attente de validation d'un partenariat avec la police cantonale).

C'est aux parents qu'incombe généralement la tâche d'initier leurs enfants à la pratique du vélo, à la maîtrise de celui-ci d'abord, à son utilisation en trafic urbain ensuite. Les enseignants peuvent néanmoins jouer un rôle important dans le complément de cette formation. Leur connaissance du développement psychomoteur, cognitif, affectif et social de leurs élèves les place en premier plan pour offrir à ceux-ci un entraînement adapté.

Pour être efficace, l'apprentissage de la mobilité et de l'équilibre doit aborder le projet dans sa globalité. Les exercices pratiques, techniques ou liés aux connaissances des règles de circulation en milieu protégés ou en situations réelles, revête une grande importance.

2-5 Un apprentissage global pour les jeunes cyclistes.

Cet apprentissage est basé sur cinq piliers importants et indispensables à l'épanouissement de la jeunesse et à la construction d'une personnalité équilibrée, objective et positive :

RESPONSABILITE

AUTONOMIE

ENTHOUSIASME

MOTIVATION

ESPRIT D'ÉQUIPE



Ce projet est donc construit autour de trois axes :

1

PRÉPARER
LES PARTICIPANTS À
AVOIR DE L'ASSURANCE
À VÉLO

2

RENDRE
LES PARTICIPANTS
AUTONOMES ET
LES PRÉPARER À
SE DÉPLACER À VÉLO
SEULS ET AUTONOMES
DANS LE TRAFIC URBAIN

3

PRÉPARER
LES PARTICIPANTS À
INTÉGRER DE MANIÈRE
LUDIQUE LA FORMATION À
LA PRATIQUE DU VÉLO

LE PLAN COGNITIF

Des connaissances relatives aux règles de circulation et aux signaux (code de la route); aux risques et aux moyens de les éviter (comportement anticipatif ou préventif).

LE PLAN PERCEPTIVO-MOTEUR

Des aptitudes, des capacités d'autonomie : perceptions visuelle et auditive, mémoire, l'équilibre, dissociation de la coordination des mouvements, de la maîtrise de son vélo, le fait de pouvoir évaluer rapidement et correctement des situations que l'on rencontre dans la conduite d'un vélo, pouvoir anticiper les intentions des autres usagers de la route et de leurs comportements.

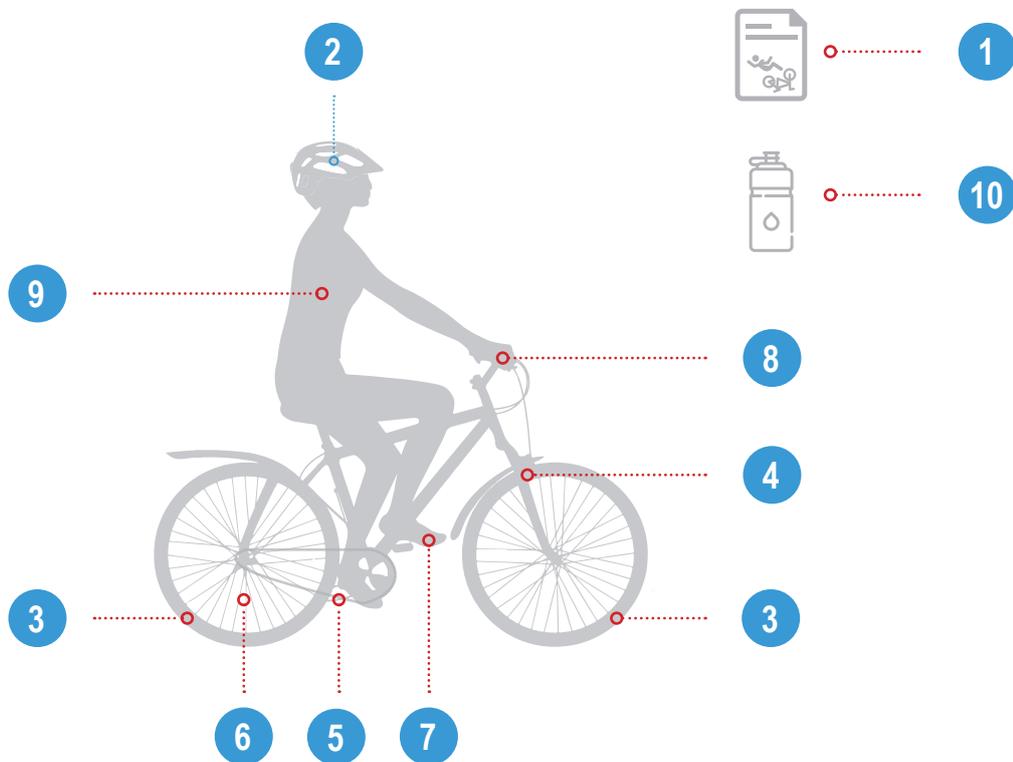
LE PLAN ÉMOTIONNEL

La maîtrise de ses impulsions, réactions, la confiance en soi et en les autres.

LE PLAN SOCIAL

Le respect des règles de groupe, de prudence, des règles de la circulation routière, de l'anticipation et de l'adoption d'un comportement prudent et anticipatif, d'un esprit positif dans la circulation vis-à-vis de sa propre sécurité et de celle des autres.

3. LES POINTS DE CONFORT ET DE SÉCURITÉ



1 Chaque participant doit être au bénéfice d'une assurance responsabilité-civile et d'une assurance accident personnelle.

2 Le port du casque doit être conforme aux normes en vigueur, son port est obligatoire et adapté à la tête du participant.

3 Les pneus doivent être en bon état et suffisamment gonflés.

4 Le vélo doit être muni d'un frein au minimum, en état de fonctionnement.

5 La chaîne doit être en bon état et graissée.

6 Les vélos avec des petites roues stabilisatrices à l'arrière ne sont pas admis sur le programme de base. Une demande de dérogation peut être faite pour un cours réservé exclusivement à ce type de vélo.

7 Les participants devront être équipés de chaussures fermées (baskets ou autres) et il est recommandé d'être habillé avec des habits près du corps à manches longues et jambes couvertes.

8 Pour la protection des mains, il est recommandé le port de petits gants.

9 En cas de mauvais temps prévoir une pèlerine ou un K-way.

10 Prévoir de l'eau claire potable pour la réhydratation durant l'exercice (à la charge du participant).

4. LES POINTS TECHNIQUES DU PARCOURS

4-1 Superficie d'utilisation

Pour le bon déroulement de la formation, il est souhaité une superficie d'environ 300 m².

Le parcours est composé de divers types d'obstacles qui sont utilisés pour développer l'agilité et l'équilibre ainsi que la motricité dans l'effort.

Il est souhaitable d'avoir un accès facilité sur le site pour le véhicule et sa remorque.

Pour le montage et démontage du parcours compter pour chacune des opérations 20 minutes.



4-2 Les obstacles

Les passages techniques du parcours et les jeux qui les concernent sont modulables afin de donner à chacun la possibilité d'effectuer des passages adaptés à son niveau et de se former dans des conditions en priorisant la sécurité.

4-3 Rôles des moniteurs

Ils sont formés et ont les compétences nécessaires pour encadrer de manière adéquate les participants et de les guider de manière pédagogique.

Au minimum 1 moniteur présent lors de la leçon est reconnu moniteur J+S (Jeunesse et sport) ou autre reconnaissance officielle.



5. CONCLUSIONS



OUTIL PÉDAGOGIQUE PERFORMANT

La pratique du vélo rencontre très rapidement l'adhésion et la motivation des enfants et des encadrants.

Ensuite, parce qu'avec un peu d'imagination, son interdisciplinarité permet à l'enfant de se familiariser avec les différents obstacles et contraintes du parcours, ce, d'une manière ludique et méthodologique.

Quelques pistes à titre d'exemple :

- **Méthodologie** : élaborer un itinéraire, lecture de carte, établir une stratégie pour le passage des obstacles;
- **Education physique** : habilité, audace et sécurité;
- **Histoire** : la roue, le vélo, le tour de France, connaissance de lieux, les légendes (présenter des personnalités);
- **Sciences** : l'alimentation, l'énergie, les lésions en cas de chute, les crampes, la pollution, comment préserver l'environnement.



MODE DE FORMATION CONCRET PAR L'ACTION

Le vélo offre un apprentissage, progressif et individualisé. Pour que celui-ci puisse être intégré par le participant, il est nécessaire de le mettre en oeuvre et de le vivre par l'action en situation réelle. Ainsi le participant sera mis en condition réelle plusieurs fois à une même situation de parcours urbain. Rouler dans le trafic, passer ou éviter un obstacle, s'apprend et demande de l'exercice pratique. C'est une excellente manière pour que les participants acquièrent de la confiance en eux, ainsi qu'une bonne technique nécessaire à une bonne intégration de la conduite sur la route. La sécurité routière est une association de connaissances des règles de la loi sur la circulation routière, mais également de l'acquisition d'une bonne maîtrise et technique. Elle peut être aussi une très bonne prise de conscience de la réalité, d'anticipation et du bon comportement à avoir.



OUTIL D'ÉPANOUISSEMENT ET DE DÉVELOPPEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF

C'est un bon moyen pour développer le système psychomoteur, l'apprentissage d'une indépendance maîtrisée de l'épanouissement personnel et à la responsabilité citoyenne et des bienfaits éducatifs du déplacement à vélo qui ne sont plus à démontrer. Questionnés sur le sujet, les jeunes eux-mêmes inventorient rapidement bon nombre de ceux-ci : le plaisir, l'indépendance, la santé, la pratique sportive et la prise de conscience de la protection de l'environnement. Ils ajoutent parfois le gain d'efficacité sur des trajets courts, la liberté et l'autonomie, la responsabilité et se sentent en sécurité après avoir suivi cette formation. Le cycliste devra s'acquitter d'un bon savoir-faire et savoir-être : la volonté de bien faire, la capacité de concentration, l'écoute, l'art de communiquer efficacement au sein d'un groupe, la précision du mouvement, la gestion du stress, la valorisation et la connaissance de soi.

Des avantages qui, appliqués à d'autres situations d'apprentissage vont permettre à l'élève d'améliorer ses déplacements, voire ses performances. Le vélo peut alors aussi être perçu comme un véritable moyen du développement personnel.

» **PAV-ATTITUDE** » offre des possibilités pour tous les âges:

- Initiation pour les écoles primaires 4P (7-8 ans), 5P (8-9 ans), 6P (9-10 ans), 7P (10-11 ans), 8P (11-12 ans) ; **les classes de 2P (5-6 ans) 3P (6-7 ans) sont en option dans le programme, elles peuvent faire une demande mais la priorité sera donnée aux 4, 5, 6, 7 et 8P.**
- Clubs cyclistes (tous les âges).
- Déplacements pédagogiques en classes primaires et en secondaires (propositions de sorties encadrées pour groupe).
- Formations d'initiation pour adulte ou en famille.
- Stages pour clubs de vacances.
- Projets spécifiques : « A vélo », le déplacement scolaire à vélo regroupé sous un (Vélibus).

» **PAV-ATTITUDE** » est bien un outil de formation pédagogique performant visant à l'autonomie et à l'épanouissement des petits et grands.



6. MESSAGES DE RECONNAISSANCE

“Un immense merci.” (Noémie enseignante)

Les élèves ont tout simplement ADORÉ, merci beaucoup et bon week-end.

(Loriane, enseignante)

“Je suis instituteur dans l'école où vous êtes venu. J'essaye de faire aller mon fils sur un vélo depuis 10 jours... Depuis qu'il est venu sur le parcours il est parti tout seul !”

“Merci pour ce matin, cette élève ne savait pas tenir sur son vélo...A la fin du cours elle était autonome !!! Regardez son sourire ! Merci beaucoup ce que vous faite est génial.”

(Membre de la direction de l'école)

“Soraya avait tellement peur qu'elle est venue ce matin en poussant son vélo. Après le cours, elle repart à vélo et on ne peut plus l'arrêter ! Merci !”

(Anna, enseignante)

7. SOUTIENS

Induni & Cie S.A. • Live Catering • BCGE • Audiovisuel Concept • Entreprise G. Dal Busco S.A. • Citroën • Lémanbleu TV • Maulini • Ochsner Sport • Commune d'Avusy • Ramada Encore • La Mobilière Assurances • BDD & Cie – régisseurs privés • X-Bionic • La Tour Sport Médecine • Coretra • Perrin • Salvisberg • Serbeco • Zug • The Swiss Heritage Co • Schneider • Tek Cuisine • BMW Moto Club Genève • Compex • Honegger • Bike Passion • Carrosserie Boscardin & Fils • Ebenisterie Schneeberger • Rochat Cycles • Citec • Jérôme Bachelard – masseur • Suter Viandes • Deville Mazout Sàrl



La fondation
Bruno Boscardin

fondationbrunoboscardin.ch

info@fondationbrunoboscardin.ch