



Un parcours d'initiation ou de maniabilité du vélo, de la trottinette ou des rollers pour apprendre à utiliser les modes actifs en toutes circonstances !

## 1. objectifs & indicateurs

- Apprendre les bases des modes actifs (vélo, trottinettes, rollers) par un parcours de maniabilité.
- Se perfectionner pour ceux qui pratiquent déjà ces modes de déplacement.
- Permettre aux enfants d'être à l'aise sur un vélo, des rollers ou une trottinette lors d'un trajet en ville.

### Indicateurs conseillés :

- Nb d'enfants participants par tranche d'âge (1-3 ans, 3-6 ans, 6 et+)
- Nb d'enfants ayant amélioré leur maîtrise des modes actifs



## Infos clés

**Niveau de facilité :** moyen

**Âge du public :** à partir de 18 mois

**Mots clés/critères :** modes actifs et exercice physique

**Approches pédagogiques :** expérimentale, sportive et ludique

**Type/catégorie d'activité :** sport

**Durée :** environ 5 min par enfant, en continu

**Accès aux publics handicapés :** oui sauf handicap visuel et moteur



## 2. déroulement

Un parcours avec des obstacles est mis en place par les animateurs. Ce parcours peut être installé avec la participation des enfants. Le parcours comportera plusieurs types de difficultés, avec des **obstacles** et des **consignes** à respecter.

Plusieurs parcours adaptés à l'âge des participants pourront être proposés. En voici quelques exemples non exhaustifs :

### Les premiers pas : 1-3 ans

**Matériel** : draisienne, tricycles, trottinettes

Consignes :

- Avancer sans pédaler et pédaler assis
- Savoir s'arrêter
- Savoir ralentir

Obstacles :

- Rouler sur différents types de terrains

### Les modes actifs, facile : 3-6 ans

**Matériel** : vélos avec ou sans roulettes, rollers, trottinettes

Consignes :

- Effectuer des virages larges
- Rouler en suivant une ligne droite
- Pédaler debout

Obstacles :

- Franchir des obstacles peu élevés
- Passer sous une barre

### Pro des modes actifs : 6 A 12 ans

**Matériel** : vélos, rollers, trottinettes

Consignes :

- Lâcher des appuis en vélo sans perdre l'équilibre
- Effectuer des virages serrés
- Regarder en arrière en suivant une ligne droite
- Slalomer

Obstacles :

- Contourner un obstacle
- Franchir des obstacles plus élevés

L'animateur explique le parcours aux enfants. Il l'effectue une fois à pied pour que les enfants visualisent les obstacles et mémorisent les consignes à respecter.

Les enfants réalisent le parcours un par un pendant que les autres observent. A la fin du parcours, un **certificat** peut leur être délivré.

## 3. préparation

Avant le jour J :

- s'assurer d'avoir toutes les informations : espace disponible, localisation du ou des parcours, repérages sur le terrain (type et état du revêtement)
- S'assurer d'avoir tout le matériel nécessaire.

Préparer le parcours : faire un **schéma** pour organiser le parcours selon les âges et gagner ainsi du temps lors de

l'installation ; organiser le parcours en fonction de l'âge des participants concernés (différents niveaux de difficultés) et en fonction des modes de déplacement utilisés (parcours différents pour le vélo ou le roller).

Installer le parcours le jour J : installer le parcours d'obstacles selon votre schéma

Les encadrants peuvent être des parents, des enseignants et des animateurs.

Prévoir des **petits lots** à donner aux enfants à l'arrivée du parcours si budget disponible : kit de réparation vélo ou rollers, lampe ou sonnette pour vélos, gilet fluo...

## Matériel nécessaire

- Vélos, rollers, trottinettes, draisiennes... de différentes types et tailles
- Protections (casques, genouillères, protèges-poignets).
- Plots, cerceaux, bâton, panneaux, craies...
- Kits de réparation en cas de panne
- Trousse de premiers secours
- BD sur le vélo
- Livret de sensibilisation accessible aux enfants en apprentissage de la lecture
- Certificat

## Nos conseils

- Organisez le parcours en plusieurs parties selon les âges (1-3 ans, 3-6 ans, 6-12 ans) et niveaux de pratique

## Encadrement nécessaire

- Environ 4 adultes pour 10 enfants