



Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre - ASBL

FRSEL-Luxembourg

Rue de Bastogne 33

6700 - Arlon

☎ 063/22 40 01

Gsm : 0478/44 93 18

E-Mail : luxembourg@frsel.be

<http://www.frsel.be/luxembourg>

Numéro TVA BE 0413 895 337

Tous à Vélo !



Madame la Directrice,
Monsieur le Directeur,
Madame, Monsieur,

La FRSEL Luxembourg a le plaisir de vous informer de la reconduction de son activité pédagogique axée sur l'apprentissage du « bien rouler » à vélo. Cette opération se déroulera dans notre Province **du mardi 27 août au vendredi 04 octobre 2024** et sera plus spécialement destinée aux élèves de **4° et 5° années primaires**. Vous trouverez ci-après toutes les informations utiles sur cette activité.... Notre équipe se déplace dans votre école avec tout le matériel nécessaire : vélos maniables de +/- 20 pouces (enfants de 8-12 ans) casques...

Pour toute information complémentaire, appelez le 063/22 40 01 (secrétariat FRSEL) ou le 0490/00 26 29 (Directeur provincial)

Objectifs

- Proposer des activités en lien direct avec le vélo : de la base au perfectionnement
- Pour les jeunes de 8 à 12 ans
- **Au sein de toutes les écoles intéressées**
- Matériel adapté
- Moniteurs qualifiés
- Différents modules, avec différents niveaux de compétence à acquérir

Quelle optique ?

- **Acquérir une autonomie** dans les déplacements
- **Renforcement de l'aspect sécuritaire** lié à l'activité (port du casque, techniques de franchissement des obstacles, ...)
- **Se dépenser, en toute sécurité**
- **Prendre du plaisir à vélo**



Quatre Modules

1. « **Tous en Selle** »
 - Connaissance et respect du matériel
 - Sécurité et équipement
 - Travail de l'équilibre à l'arrêt et en mouvement
 - Travail de la propulsion : pieds au sol, pédalage
 - Prévention et anticipation des chutes
 - Trajectoires simples

2. « **J'adapte mon allure** »
 - Contrôle de l'allure et du freinage lors de déplacements
 - Modification des sensations d'appui
 - Complexification des repères d'équilibration
 - Acquisition d'une vision périphérique

3. « **Je gère les obstacles** »
 - Acquérir une autonomie dans les déplacements
 - Faire face à divers types d'obstacles
 - Maîtrise des postures (danseuse, 1 main...) et des différents types de freinage (avant, arrière, dérapage, ...)
 - Prise et traitement des informations extérieures
 - Adapter sa vitesse et prendre la meilleure trajectoire

4. « **Mon vélo, ma liberté** » (organisé par d'autres ASBL)
 - Assurer une pratique sécurisée et autonome
 - Intégrer un comportement collectif sécuritaire
 - Respecter et transmettre des consignes en groupe
 - Maîtriser, en groupe, les concepts de distance de sécurité, freinage, etc.
 - Sorties en zones forestières, rurales et autres sentiers balisés (hors circulation)
 - Activités Fun : Bike Ball, Course orientation, Bike Crosse, etc.

Organisation des modules

- 1 zone d'activité d'environ 250m² et 1 zone technique de 30m²
- 3 ou 4 rotations de 1H20 à 1H30
- **20 à 25 élèves par groupe**
- Encadrement réalisé par 2 moniteurs
- Adaptation du module en fonction du niveau des élèves

Participation aux frais

Une participation financière de **2,50 euros par élève** sera demandée.



Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre - ASBL
FRSEL-Luxembourg
Rue de Bastogne 33 6700 - Arlon
☎ 063/22 40 01 Gsm : 0478/44 93 18
E-Mail : luxembourg@frsel.be <http://www.frsel.be/luxembourg>
Numéro TVA BE 0413 895 337

Tous à Vélo !!

BULLETIN D'INSCRIPTION

Ecole :

Rue CP Localité

Personne de contact (Fonction)

Téléphone GSM

E-Mail

Horaire Ecole

Matinée de H à H avec récréation de H à H

Après Midi de H à H avec récréation de H à H



Souhaite participer à l'Opération « Tous à Vélo ! » du 27.08.2024 au 04.10.2024

- Date souhaitée / / 2024
- 2 dates réserves / / 2024 et / / 2024

Août-Septembre-Octobre 2024

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Nombre d'enfants concernés : en 4^e année _____
en 5^e année _____

Une participation financière de 2,50 euros par élève sera demandée. Cette participation sera à verser sur le compte BE 09 2670 0080 8957 de la FRSEL Luxembourg, rue de Bastogne 33 à 6700 ARLON dès réception de notre facture.