

## Projet Vélo 2019

*« Je roule pour ma forme »*



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 3 septembre au 5 octobre 2019** 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). Dès réception de votre inscription, nous vous ferons parvenir le dossier pédagogique préparatoire à cette activité.

### **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 des écoles de tous les réseaux**
- 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 250m<sup>2</sup> et 1 zone technique de 30m<sup>2</sup>
- 3 ou 4 rotations de 1H20 à 1H30
- **25 à 30 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.



# Je Roule Pour Ma Forme 2019

## BULLETIN D'INSCRIPTIONS



Ecole : .....

Rue ..... CP ..... Localité .....

Nom du Responsable .....

Téléphone ..... GSM ..... E-Mail.....

Horaire Ecole : Matin de ....H.... à ....H....

Après Midi : de .... H.... à ....H....

Souhaite participer à l'Opération « Je roule pour ma Forme » du **03.09.2019** au **4.10.2019**

- **Date souhaitée** ...../...../2019
- **2 dates réserves** ...../...../2019  
...../...../2019

### Septembre/ Octobre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	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
Semaine réservée aux Joggings « Je cours pour Ma Forme »						

- **Nombre d'enfants concernés** : en 4<sup>o</sup> année \_\_\_\_\_  
en 5<sup>o</sup> année \_\_\_\_\_

Une participation financière de **2,50 euros** par élève sera demandée. Cette participation sera à verser sur le compte BE 09 2670 00080 8957 de la FRSEL Luxembourg, rue de Bastogne 33 à 6700 ARLON