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**

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 3 au 29 septembre 2020** 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 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
- **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.

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**

Tous à Vélo !!

BULLETIN D'INSCRIPTION

Ecole : .....

Rue ..... **CP** ..... **Localité** .....

Personne de contact (Fonction) .....

Téléphone ..... **GSM** .....

E-Mail .....

<u>Horaire Ecole</u>

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 **03.09.2020 au 29.09.2020**

- **Date souhaitée** ..... / ..... / 2020
- **2 dates réserves** ..... / ..... / 2020 et ..... / ..... / 2020

Septembre/ Octobre 2020

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

Nombre d'enfants concernés : **en 4e année** _____

en 5e 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 **dès réception de notre facture**.*