



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 lundi 29 août au mardi 4 octobre 2022** et sera plus spécialement destinée aux élèves de **4^o et 5^o 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)

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 29.08.2022 au 04.10.2022

- Date souhaitée / / 2022
- 2 dates réserves / / 2022 et / / 2022



Août-Septembre-Octobre 2022

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

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 00080 8957 de la FRSEL Luxembourg, rue de Bastogne 33 à 6700 ARLON dès réception de notre facture.

Organisation : FRSEL Luxembourg - Directeur : Jean Louis GELY - Rue de Bastogne 33 - 6700 ARLON
Tél : 063/22.40.01 e-mail : luxembourg@frsel.be - Site www.frsel-luxembourg.be