



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](mailto: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 29 août au vendredi 06 octobre 2023** 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)

### 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 250m<sup>2</sup> et 1 zone technique de 30m<sup>2</sup>
- 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](mailto: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 29.08.2023 au 06.10.2023

- Date souhaitée ..... / ..... / 2023
- 2 dates réserves ..... / ..... / 2023 et ..... / ..... / 2023



### Août-Septembre-Octobre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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	7	8

Nombre d'enfants concernés : en 4<sup>e</sup> année \_\_\_\_\_  
en 5<sup>e</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 dès réception de notre facture.