



GUIDE PRATIQUE

KID BIKE



www.ufolep.org



Qu'est-ce que le KidBike ?

Le Kidbike est un programme éducatif, construit et déposé par l'UFOLEP qui a pour but de favoriser l'apprentissage et la pratique du vélo dès le plus jeune âge.

Ce projet définit 5 niveaux de compétences qui permettent d'accompagner l'enfant dans sa progression technique (maîtrise, autonomie, sécurité)

Les compétences à maîtriser sont polyvalentes et doivent permettre à l'enfant d'acquiescer tous les comportements d'un pratiquant de vélo sportif aussi bien que quotidien et utilitaire.

Ce programme est mis en place dans le cadre des écoles de vélos UFOLEP, notamment celles qui sont rattachées à des clubs de VTT, mais de plus en plus ce dispositif se développe dans l'ensemble des écoles de vélos UFOLEP.

A qui s'adresse-t-il ?

A tous les enfants titulaires d'une licence UFOLEP enfant ou jeune ou d'une licence USEP.

Qu'est-ce qu'un évènement ou plateau Kidbike ?

C'est un rassemblement périodique des écoles de vélos UFOLEP sur un espace dédié, sécurisé et adapté aux différents niveaux et aux besoins des pratiquants.

Des ateliers éducatifs sont proposés aux enfants et encadrés par les intervenants et initiateurs des écoles de vélo.

Quels sont les principaux objectifs du KIDBIKE ?

- ▶ associer dès le plus jeune âge plaisir de se déplacer et pratique du vélo
- ▶ faire découvrir aux parents et éducateurs une méthode active d'apprentissage du vélo
- ▶ permettre aux enfants de progresser vers une compétence de pilotage de type pratique tout terrain (chemin, route, voie publique)
- ▶ promouvoir les polyvalences en diversifiant les pratiques : draisienne, trottinette, tri cycle, VTT, vélo route, trial, bicross
- ▶ être un des piliers pour l'accessibilité aux sports nature (orientation, mobilité en terrain naturel)
- ▶ favoriser un déplacement quotidien, autonome, spontané et sécurisé de l'enfant à vélo

RENCONTRE KID BIKE

« VERBATIM
D'UN COMITÉ
ORGANISATEUR »



Éléments de contextualisation du dispositif national Kid-Bike

Le vélo est l'activité physique la plus pratiquée chez les enfants de 4 à 12 ans (plus de 60 %). Apprendre à rouler seul à vélo représente un plaisir et une source d'épanouissement immense pour l'enfant.

Comme dans l'apprentissage de la marche autonome, l'apprentissage du vélo nécessite des habiletés d'équilibre, une certaine prise de risque et une forme de dépassement de soi pour l'enfant. Ces instants restent pour beaucoup inoubliables. Ce sera le moment pour les parents (ou pour l'éducateur) de lui transmettre des règles essentielles pour construire son autonomie et sa propre sécurité (comme le port systématique du casque).

Au-delà du plaisir simple que représente la pratique du vélo, l'enfant, en grandissant, trouvera dans ce mode de déplacement un accès à une forme d'autonomie, la possibilité de couvrir de plus grandes distances ou simplement de se déplacer pour ses trajets quotidiens. Par le plaisir de l'expérience vécue avec ses vélos, et cela dès le plus jeune âge, ce futur adulte sera certainement bien plus sensibilisé aux problématiques de mobilité douce et de respect de l'environnement.

Pour autant, rouler à vélo sur la voie publique et sur les chemins nécessite d'apprendre à manœuvrer, à piloter son engin et à respecter certaines règles de sécurité. Cela ne s'improvise pas, cela s'apprend! Et les chiffres relatifs aux accidents sur la voie publique nous montrent à quel point les enfants sont vulnérables, notamment à bicyclette.

L'UFOLEP s'engage donc dans un programme éducatif visant à susciter un attrait autour de la pratique du vélo et sur tous types de terrain. C'est en mettant en place une démarche pédagogique innovante et dynamique que nous souhaitons renforcer l'intérêt des enfants et des jeunes pour cette pratique sportive. Notre objectif est de transmettre aux associations locales et autres structures collectives notre expérience et nos compétences qui permettront d'évoluer progressivement vers la sécurité et l'autonomie des pratiquants.

De plus, la pratique du vélo est aussi un élément fort du développement et du succès actuel des loisirs sportifs de plein air et de nature.

Afin de répondre également à cet enjeu d'éducation aux sports de nature, l'UFOLEP a développé un programme de formation des pratiquants de multisports de nature, organisés autour de 5 savoirs fondamentaux.



Savoir rouler et glisser (Y compris KIDBIKE)
 Développer toutes activités qui vont modifier/perturber les postures d'équilibre traditionnelle du terrien : la patinette, le roller, et toutes activités de glisse : ski, surf, ...

Le savoir rouler doit également donner des connaissances et des compétences à l'enfant pour favoriser une utilisation du vélo dans ses déplacements quotidiens et notamment le sensibiliser aux règles et aux dangers de la mobilité urbaine. L'enfant doit également y acquérir des notions de base en matière d'entretien et de connaissances mécaniques de son vélo.

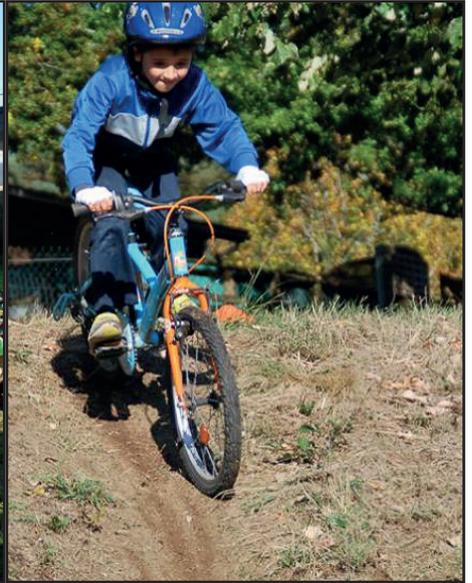
Savoir se déplacer en terrain varié :
 Mobiliser des ressources physiques, psychologiques et un répertoire moteur enrichi, permettant d'adapter son comportement et son déplacement aux contraintes d'un environnement naturel et urbain

Savoir s'orienter : Savoir construire et anticiper un déplacement, un itinéraire : d'un point de départ vers un point d'arrivé dans un environnement parfois inconnu et à l'aide d'outil. Une démarche éducative vers l'éducation à l'autonomie et la sécurité active. Un moment privilégié d'éducation à l'environnement et donc à la sensibilisation et à la protection des milieux.

Savoir gérer sa propre sécurité et celle des autres : S'engager dans une démarche d'éducation citoyenne, au travers la promotion de la formation/sensibilisation aux premiers secours. Aborder ces savoirs à minima dans une démarche de sensibilisation, de compréhension des risques inhérents à la pratique d'activités sportives de nature (gestion de son équipement, prévention des risques),

puis par la suite vers l'apprentissage de conduite à tenir face à une situation d'urgence (apprendre à porter secours).

Savoir coopérer dans un but commun : progresser ensemble, s'aider et s'entraider
 Savoir s'intégrer dans l'environnement et le comprendre
 Savoir maîtriser sa précision et gérer sa concentration
 Savoir nager



KID BIKE





REGLES TECHNIQUES ET MISE EN OEUVRE

- Le Comité Départemental UFOLEP assure et garanti le suivi et le respect des règles du cahier des charges. Il valide annuellement la participation des clubs en fonction de leur implication, de leur qualité pédagogique et de la formation des encadrants.
- Le calendrier des rencontres est établi par le CD UFOLEP, en lien avec les clubs participants au projet KIDBIKE
- Une commission technique départementale spécifique peut animer cette programmation et accompagner les clubs.
- Le Comité Départemental ou la CTD participe à l'organisation des rassemblements (élaboration des documents techniques pour chaque atelier: mise en œuvre, matériels, aménagements des espaces), mise à disposition de matériels.
- Le Comité Départemental met à disposition du club organisateur, si possible, le kit Organisateur KIDBIKE (Tente, flammes de couleurs, chasubles enfants/staff)
- Le club organisateur envoie une « circulaire » d'organisation au Comité Départemental qui le diffusera aux référents des clubs KIDBIKE participants
- L'ensemble des enfants titulaires d'une licence enfant ou jeune peuvent participer à ces rencontres
- Chaque club Kidbike participant doit renseigner une fiche d'inscription collective:
 - o Nom, prénom, numéro de licence,
 - o personne à prévenir en cas d'urgence et niveau de l'enfant (5 couleurs du kidbike),
 - o Nom, prénom, numéro de licences des encadrants et éventuellement des accompagnateurs / co-animateur
- Les enfants sont répartis par groupe de niveau et les clubs sont mélangés. Si possible les enfants sont identifiés par un chasuble de couleur et/ou plaque de cadre (kit organisateur KIDBIKE).
- Ces rencontres sont des temps d'apprentissage et/ou de validation de compétences dans un climat convivial et ludique. Elles ne sont pas des temps de compétition, aucun titre ne peut y être délivré.
- la régularité de participation ou la représentation en nombre d'enfants de chaque club pourra être distingué.
- Chaque groupe est placé sous la responsabilité d'au moins deux adultes encadrants, identifiés (en terrain clos et sécurisés)
En cas de déplacement sur la voie publique, les conditions d'encadrement à respecter seront celles prévues par la réglementation en vigueur.
- Chaque responsable de groupe possède un plan du site et les numéros d'urgence.
- Le club d'accueil organise un gouter ou une collation en fin de rassemblement, si possible avec des produits locaux, de saison et non industriel.



Proposition d'organisation d'une rencontre

- ▶ Installation et validation technique des ateliers
- ▶ Briefing des référents de clubs
- ▶ Répartition des référents et encadrants de chaque atelier
- ▶ Prise en charge des groupes par niveaux techniques et rappel des règles et consignes de sécurité
- ▶ Répartition des référents mobiles par groupe. Prise en charge du groupe.
- ▶ Identification des enfants (chasubles et/ou plaque de cadre)
- ▶ Démarrage des ateliers et rotation selon l'organisation prévue.



CONTENU DES ATELIERS

Chaque club organisateur définit ses contenus et son organisation selon les critères suivants :

1. Logistique

- Utilisation d'un espace sécurisé et adapté aux niveaux de pratique des enfants
- Proximité immédiate d'un accès secours
- Si possible, proximité d'un lieu de repli

2. Technique

Le club organisera des ateliers adaptés au niveau des pratiquants et au nombre de participants

Pour les licences Enfants et jeunes

- o Parmi les thématiques recommandées :
 - Pilotage et maniabilité (équilibre, trajectoire, freinage)
 - Déplacement à faible vitesse et franchissement (éducatif trial)
 - Déplacement à vitesse soutenue (Parcours ludique VTT)
 - Atelier en équipe (relai, parcours d'endurance,...)
 - Atelier entretien et mécanique vélo
 - Sécurité du pratiquant, équipement du cycliste et notion de sécurité routière,
- o Parmi les Thématiques optionnelles (en fonction des moyens et des compétences)
 - Parcours sécurisé à profil descendant
 - Déplacement sur la voie publique et sécurité routière
 - Parcours d'orientation (pédestre ou cycliste)
 - Sensibilisation au premier secours
 - Sensibilisation à la connaissance de l'environnement et au développement durable

Pour les licences jeunes (en plus des chapitres ci-dessus)

- Zone trialisante
- Déplacement sécurisé sur un itinéraire défini (chemin, route)
- Rouler en groupe
- Défi par équipe (bike and Run, VTT'Orientation...)
- Apprendre à porter secours (vers PSC1)
- Sécurité et prévention des risques routiers



KID BIKE



www.ufolep.org