ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

Catalogue d'excursions à vélo

Réaliser une excursion à vélo est un formidable moyen d'aller à la découverte de nombreux lieux et d'aborder des thématiques importantes. Outre la promotion d'un moyen de transport durable, les questions de mobilité, de protection du climat, de géographie, de santé, d'éducation physique et bien d'autres encore sont à quelques coups de pédale seulement. Vivre ce projet permettra aussi de développer différentes capacités transversales chez vos élèves. Laissez-vous inspirer par les différents itinéraires proposés dans ce catalogue !


Itinéraire n°2 Par-delà La Sarine

Sommaire

1. Définir l'itinéraire et les activités
2. Préparation de l'enseignant/e et de l'accompagnant/e
3. Préparation des élèves et du matériel
4. Finalisation de l'itinéraire
5. Le Plan d'études romand
6. L'application et site internet SuisseMobile
7. Guide de lecture d'une fiche d'itinéraire

En savoir sur plus sur le vélo en classe

Dix raisons en faveur d'une activité à vélo

1. Définir l'itinéraire et les activités

Étape 1 : estimer la distance à parcourir, le temps à prévoir et les activités à organiser.

Choisissez premièrement un itinéraire et ayez en tête les activités que vous voudriez réaliser au cours de l'excursion, sans trop entrer dans le détail de l'organisation. Faites participer vos élèves : selon des objectifs et critères énoncés, laissez-leur faire des choix parmi les options proposées. Notez que nos itinéraires forment des boucles : les retours par classe en transports publics ne sont pas possibles. Seul un transporteur privé peut être mandaté.

Avec les arrêts et pauses, prévoyez environ 10 à 12 kilomètres par heure. En fonction de l'année scolaire de votre classe et des conditions physiques des élèves, prévoyez entre 15 à 20 km pour les 7-8H, 20 à 30 km pour les 9-10H, et de 20 à 50 km dès la 11H.

Ce catalogue propose 10 itinéraires (voir carte p.5) pouvant être adaptés. Pour chaque itinéraire, une fiche détaillée est disponible et téléchargeable ICI.


Itinéraire n°1 De la Glâne à La Sarine

Profitez de cette sortie pour échanger autour d'une thématiques comme un repas zéro déchet par exemple.

2. Préparation de l'enseignant·e et des accompagnant·es

Étape 2 : encadrer l'excursion et assurer son bon déroulement.

Consulter les directives et mesures de sécurité cantonales sur le site de l'Etat de Fribourg. Assurez-vous que les règles de conduite cyclistes vous sont familières. Trouvez un-e ou plusieurs accompagnant-e-s ou faites appel à IDEE 21 pour vous aider à en trouver (plus d'informations sur le site du Service du sport). Comme le relève le document Responsabilité et sécurité, il faut au moins un adulte pour 12 élèves. Revoyez la définition du devoir de garde et évitez ainsi tout soucis en cas de blessure d'un élève. N'hésitez pas à faire appel à l'offre de formation continue VeloLab pour perfectionner vos compétences cyclistes en tant qu'éducateur·trice. Cette offre vous est offerte par le Canton (dans la limite du budget disponible). D'autres offres de formations sont disponibles ICI.

Difficile de motiver un-e collègue ? IDEE21 (coordonnées ICI) vous trouve des accompagnant-e-s. Ou consultez la bourse aux moniteurs du Service du sport, ou les clubs de cyclisme de votre région.

3. Préparation des élèves et du matériel

Étape 3 : répéter les bases théoriques et intégrer le vélo à vos leçons.

Si les cours d'éducation routière sont lointains, n'hésitez pas à revoir les bases théoriques avec vos élèves, aussi en s'amusant. Préparer une excursion à vélo, c'est aussi l'occasion d'aborder le sujet de la mobilité en classe. Consultez de passionnantes ressources pédagogiques ainsi que l'outil pédagogique numérique VeloLab. Ce dernier propose différentes idées de cours et s'adresse aussi aux élèves. Consultez le document du BPA pour déterminer si vos élèves sont prêts à rouler sur le route à vélo.

Donnez envie à vos élèves de faire une excursion à vélo en participant à Bike2school ou au DEFI VELO.


Itinéraire n°9 Tour du Lac de Morat

Étape 4 : détenir le matériel adéquat en bon état

Un vélo trop petit, trop grand, en mauvais état, ou mal réglé entamera sérieusement le moral de votre élève ! Idéalement, contrôler l'état des vélos avant l'excursion lors d'une leçon d'exercices pratiques (cf. étape 5) est le meilleur moyen d'éviter tout souci le jour J. Donnez à vos élèves et à leurs parents une liste de l'équipement et comment le contrôler, et responsabilisez vos élèves et leurs parents en les dirigeant vers la page mécanique du VeloLab pour qu'ils réalisent eux-mêmes le check-up du vélo, voire même les petites réparations. Des vélos peuvent aussi être empruntés gratuitement le jour de l'excursion. Se renseigner auprès d'IDEE21 (coordonnées sur le site du Service du sport).

Bénéficiez d'un contrôle technique des vélos par IDEE21 (coordonnées ICI) et offert par le Canton (dans la limite du budget). Ou contactez un-e mécanicien-ne vélo proche de votre établissement.

Étape 5 : faire les exercices pratiques

Idéalement, connaître le niveau de ses élèves avant l'excursion évite de mauvaises surprises le jour J. Pour ce faire, renseignez-vous sur l'expérience de vos élèves lors des cours vélos suivis dans le cadre de l'éducation routière en 6H. Si cela est possible, combiner une leçon de sport avec des exercices pratiques ou encore profitez d'une des nombreuses offres de cours provenant de multiples partenaires pour améliorer les compétences de vos élèves. Ou encore, demandez aux parents de réaliser ces simples exercices à la maison - avant le jour de l'excursion !

Essayer le parcours d'évaluation pour vous faire rapidement une idée du niveau de vos élèves. Informez-les des cours à vélos enfants-parents de PRO VELO Fribourg !

4. Finalisation de l'itinéraire

Étape 6 : étudier le parcours

Une fois au clair sur vos compétences, celles de vos élèves et du matériel, vous pouvez finaliser l'itinéraire en bonne connaissance de cause. Les dix itinéraires proposés dans ce catalogue sont détaillés dans des fiches (téléchargeables). N'hésitez pas à les raccourcir ou rallonger selon votre programme et le niveau de votre classe. En suivant les liens «SuisseMobile» sous chaque itinéraire, vous pourrez relever en détail les chemins et routes par lesquelles vous souhaiterez passer en cas d'adaptation de l'itinéraire, et ce afin d'évtier les routes à fort trafic. Si tout a été fait pour vous faciliter la tâche, un repérage à vélo sera pour vous l'occasion de prendre connaissance de l'itinéraire et... de se maintenir en forme !

Si vous souhaitez adapter l'itinéraire selon votre programme, essayer les outils outdooractive, Komoot ou Routeyou pour trouver le meilleur chemin.



Itinéraire n°6 Tour de La Grande Cariçaie

5. Le Plan d'études romand

Lors des excursions à vélo, les élèves développent différentes compétences que l'on retrouve dans les capacités transversales Collaboration et Démarche réflexive ainsi que dans Santé et bien-être, Vivre ensemble et Interdépendances de la formation générale du PER.

FG - Objectifs particuliers visés :

- Etre à l'écoute de soi et des autres FG 22 - FG 32
- Participer et assumer sa part de responsabilité FG 24 - 25 - FG 34 – 35
- Analyser et faire des choix durables FG 26 – 27 – FG 36 – 37 - CM 37

Ces excursions, organisées dans des situations variées contribuent par le mouvement et par les pratiques sportives au développement des capacités physiques, cognitives, affectives et sociales de l'élève relevées dans les intentions du domaine Corps et mouvement du PER.

CM - Objectifs particuliers visées :

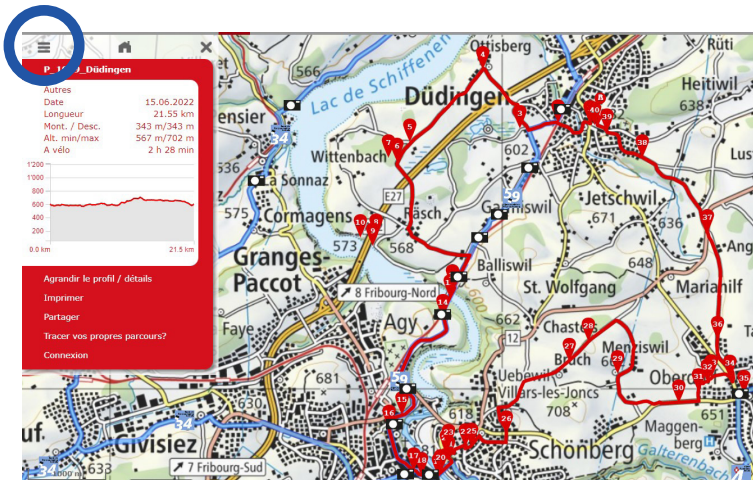
- Mobiliser des techniques et des habiletés motrices CM 13 - CM 23 – CM 33

Selon les activités choisies et les buts visés lors de celles-ci, différents objectifs d'autres domaines disciplinaires du PER ou du Lehrplan21 peuvent être développés. Des dossiers pédagogiques pour accompagner les différentes visites sont à disposition sur le site Culture&Ecole.

6. Les itinéraires sur l'application et site internet SuisseMobile

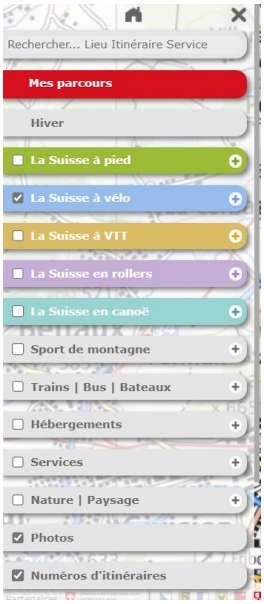
L'ensemble des itinéraires du présent catalogue sont consultables via le site SuisseMobile. Vous trouverez les liens des itinéraires sur les fiches d'itinéraires disponibles sur le site du Service du Sport du Canton. Diverses fonctionnalités s'offrent à vous. En voici les principales.

Lorsque vous cliquez sur le lien de l'itinéraire depuis la fiche d'itinéraire, que ce soit sur votre ordinateur ou votre smartphone, une page comme celle-ci s'ouvrira. Les différents points sur l'itinéraire sont porteurs d'informations. Cliquez dessus pour les découvrir. Pour plus de fonctionnalités, cliquez sur les 3 barres (rond bleu) pour ouvrir le menu.



Une fois ceci fait, un menu s'ouvrira. Divers couches peuvent être affichées en plus sur la carte comme les arrêts de transports publics, divers services (mécaniciens vélo par exemple) ou encore des curiosités naturelles. Sélectionnez ce qui vous est utile.

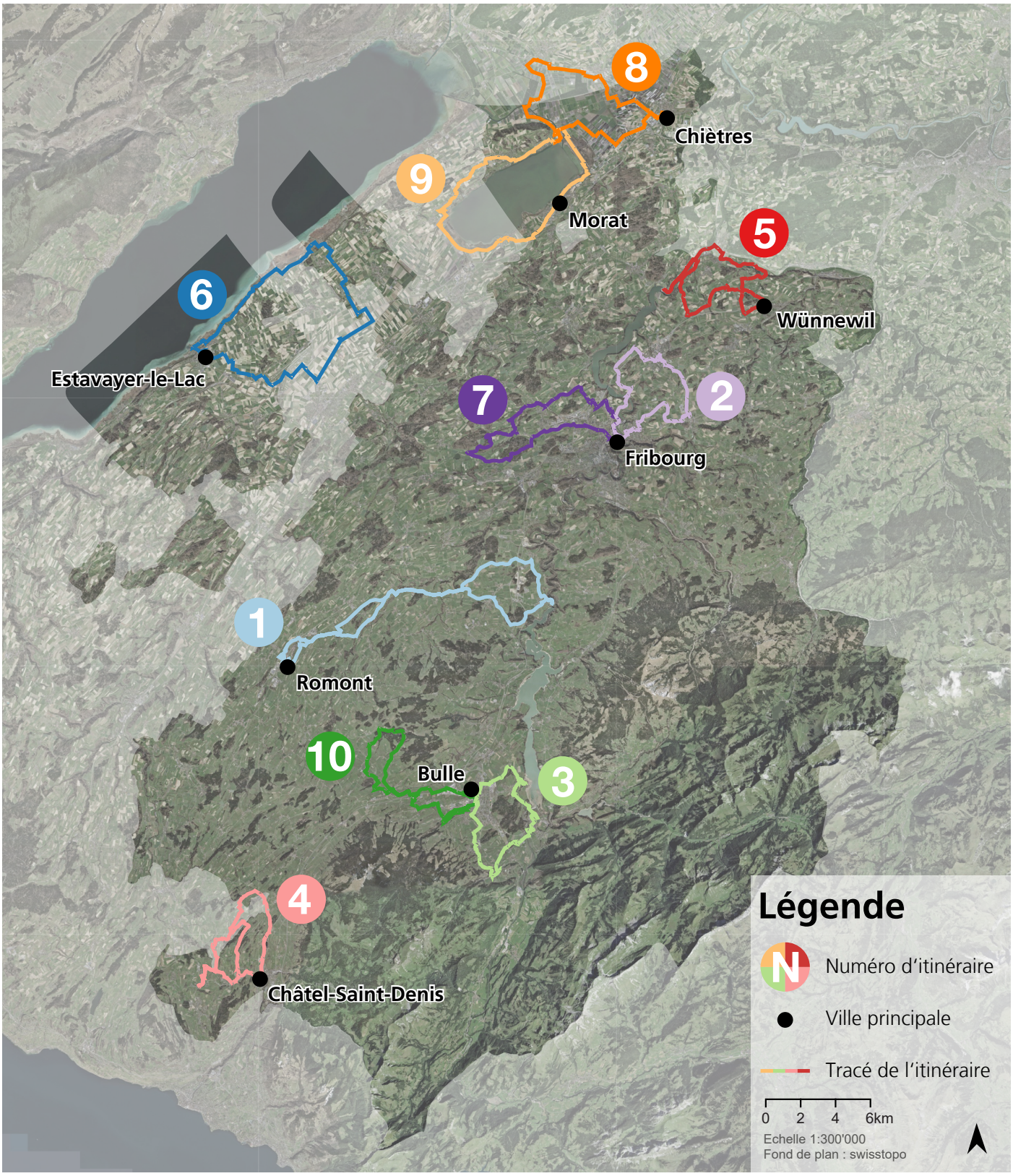
Si vous disposez de l'application SuisseMobile Plus, vous serez en mesure d'ouvrir l'itinéraire directement via votre compte et de suivre en temps réel votre position sur l'itinéraire en question. Les données GPX des itinéraires sont aussi à disposition sur le site du catalogue si vous êtes habitué.e.s à utiliser une autre application.



7. Guide de lecture d'une fiche d'itinéraire

- Départ de l'itinéraire : Il est possible de commencer l'itinéraire depuis n'importe où. Nous vous conseillons toutefois de le réaliser dans le sens proposé puisque les traversées et bifurcations sécurisées ont été pensées dans le sens proposé.
- Dénomination «Lieu de pause» : Possibilité de descendre des vélos, s'hydrater, pique-niquer, faire une activité etc.
- Dénomination «Arrêt» : Plutôt pour attendre le reste du groupe, s'hydrater, rester sur les vélos.

Catalogue d'excursions à vélo pour les écoles fribourgeoises



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

bfm
büro für mobilität