

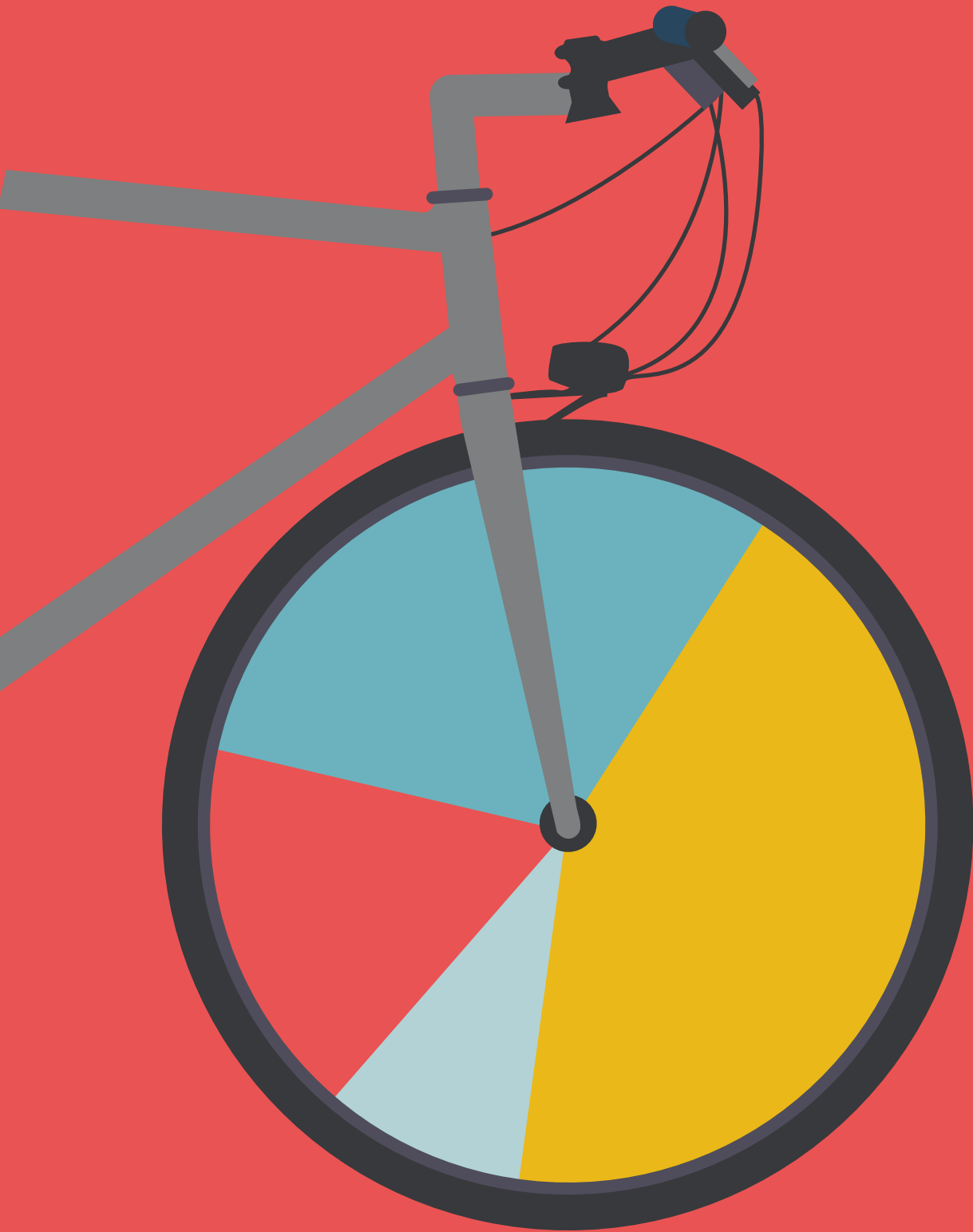


Défis Vél©

Memento



Pro Velo



Défis Vélo

1. Concept général	5
1.1 Pour les classes	7
1.2 Pour l'école	9
1.3 Contacts	10
2. Les défis en détail	12
3. Déterminer le vainqueur	15
4. Site web	19

Défis Vélo

Défis vélo est un projet participatif qui vise à stimuler une réflexion sur le thème de la mobilité et à soutenir l'utilisation régulière du vélo chez les jeunes.

Pro Velo vous accompagne dans la mise en place du projet dans votre établissement et veille à son bon déroulement.

Défis Vélo est entièrement gratuit.

Toutes les informations nécessaires sont sur www.provelo.org/defisvelo



Défis Vél[?]

Une compétition éducative entre classes de 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} années d'écoles secondaires de Wallonie.

La compétition est conçue autour de trois thèmes : la maîtrise du vélo, sa mécanique et les règles de sécurité.

Il s'agit d'un partenariat entre les professeurs d'éducation physique et Pro Velo.

Nous proposons une activité clé sur porte qui se déroule sur 3 séances entre janvier et juin en toute autonomie.

Les classes qui se sont le plus distinguées obtiendront une récompense (voir ci-après).



Défis Vél©, c'est aussi...

Un challenge entre écoles avec des actions à mener pour l'ensemble des élèves et enseignants.

Une série de défis permettent à l'école de stimuler les élèves et de remporter le gros lot.

Un groupe de travail peut être créé avec un formateur de Pro Velo afin de vous aider à la mise en place des actions*.

Les défis se déroulent à votre guise entre janvier et juin 2023.

* Prenez rendez-vous sans plus attendre avec votre représentant provincial.
Voir la partie contacts page 10.

Défis Vélo 2022-2023

Cinq provinces.

Un seul vainqueur !



Contacts



Brabant wallon
educ.brabantwallon@provelo.org



Hainaut
educ.hainaut@provelo.org



Liège
educ.liege@provelo.org



Luxembourg
educ.luxembourg@provelo.org



Namur
educ.namur@provelo.org





Les défis-classes

Qui dit clé sur porte, dit BOX DÉFIS !

Pour soutenir l'enseignant en charge des défis avec les élèves, Pro Velo vous a concocté une boîte complète pour réaliser les trois épreuves durant deux ou trois séances d'éducation physique. **1000 € à la clé* pour la classe qui récolte le plus de points !**

Concrètement, les défis à réaliser sont :

1. Un parcours d'habileté



Le chrono est lancé au premier élève et arrêté au dernier. Pondération du temps de la classe par le nombre de compétiteurs. Et vous avez votre temps de référence. Essai - erreur jusqu'au meilleur temps. Et le tour est joué. Le parcours est prévu pour être réalisé facilement dans une cour ou un demi-terrain de basket. Mis à part les vélos, tout est dans la box pour réaliser la piste.

2. Être capable de changer une chambre à air



Plus d'excuses après cet atelier. Vos élèves seront des experts du changement de chambre à air sur roue avant (bhé oui, on va quand même éviter de trop se salir les mains). Dans la box, trois roues et kit complets pour démonter le pneu. Une fiche illustrée pour les guider. Un chrono pour garder le meilleur temps. Besoin d'aide ? Vous trouverez un tuto vidéo sur le site.

3. Maîtriser les points essentiels du code de la route



Deux enveloppes, des bics et un QCM. Du code de la route aux bons comportements, les élèves (re)découvrent les points essentiels à avoir en tête lorsque l'on roule à vélo dans la circulation.

Communiquer les résultats

Envoyer un mail à votre référent Pro Velo avec le résultat de votre classe ainsi qu'une photo et/ou une vidéo pour animer le réseau et valider le défi.

* Somme à dépenser pour une activité ludique collective en fin d'année (pendant les jours blancs). Par exemple : accro-branche, kayak, trottinette tout-terrain, agro-golf, etc.

Les fiches élèves



Défis Vél



Défis d'habileté

Règles et organisation

Le chronomètre est lancé quand le premier élève démarre, s'arrête quand le dernier élève franchit la ligne d'arrivée. Le temps général sera divisé par le nombre de participants pour pouvoir comparer des groupes de différentes tailles.

L'élève qui finit le parcours dépose son vélo et va remettre les balles sur les chaises (il y a 4 balles, pour permettre le bon déroulement du jeu).

Pénalité de 5 secondes si :

- un élève écrase un plot ;
- un élève rate un lancer de balle ;
- le STOP n'est pas marqué, roue avant dans le cerceau.

La mise en place du parcours sera plus facile sur un demi terrain de basket mais, grâce au matériel fourni, l'activité peut avoir lieu sur n'importe quel terrain (cour de récréation, parking...). Des cordes aux bonnes mesures permettent de placer facilement les différents éléments.

Matériel nécessaire

Tout le matériel se trouve dans la box à l'exception des deux chaises.

Contenu du kit :

- 14 plots, répartis en 3 couleurs comme tel :
 - o 4 plots périphériques
 - o 5 plots pour le tour complet
 - o 5 plots pour le slalom
- 4 balles en mousse
- 1 cerceau
- 2 caisses ou « bacs Colruyt »
- 1 chronomètre
- 2 cordes de mesure (corde escalade statique)
 - o 1 corde de 180 cm pour le tour complet et slalom
 - o 1 corde de 14 m pour les longueurs de terrain, marquée à 4,5 m et 9 m pour placer les chaises et caisses



Défis Vél



Règles et organisation

Pour réparer une crevalson sur une roue de vélo, suivez bien les étapes suivantes.

1. Commencez par dégonfler entièrement la roue. Pour cela, il faut appuyer sur la valve d'air.
2. Une fois la roue dégonflée, insérez un démonte-pneu dans la roue, et servez-vous en pour faire sortir le pneu de la jante (le cercle métallique). Pour plus de facilité, commencez à l'opposé de l'endroit où se situe la valve.
3. Quand vous avez réussi à sortir le pneu de la jante à un endroit, utilisez un autre démonte-pneu et passez le sous le pneu. Longez la jante avec le démonte-pneu pour faire sortir le pneu entièrement de la roue sur un de ses côtés.
4. Vous pouvez maintenant sortir la chambre à air du pneu, en commençant à l'opposé de la valve.
5. Gonflez la nouvelle chambre à air, pour lui donner sa forme de cercle. Dégonflez-la ensuite légèrement pour arriver à la rentrer facilement sous le pneu. Commencez par la partie avec la valve et faites rentrer la chambre à air dans toute la roue. Le pneu doit rester dans la jante sur l'ensemble d'un de ses côtés.
6. En commençant par l'endroit où se situe la valve, remettez le pneu à l'intérieur de la jante. Il est possible que vous deviez forcer un peu quand vous approchez de la fin.
7. Vérifiez que la chambre à air soit bien à l'intérieur du pneu.
8. Regonflez la chambre à air.

Matériel nécessaire

Tout le matériel se trouve dans la box.

Par équipe :

- Une roue à réparer
- 2 à 3 démonte-pneus
- Une chambre à air de rechange
- Une pompe à vélo

Quelques conseils :

- Veillez à ce que la valve soit toujours bien droite, et qu'elle ne se plie pas.
- Veillez à ne pas forcer sur la chambre à air avec un outil. Évitez les objets en métal qui peuvent l'abîmer.
- Inutile de sur-gonfler la roue. Arrêter de la gonfler dès que la chambre à air est suffisamment dure.
- Pour remettre le pneu dans la jante, vous pouvez utiliser un démonte-pneu.



TIPS organisation



Répartissez vos élèves en trois ateliers.
Une tournante toutes les 20 - 30 minutes
permettra à chaque élève de faire les trois
ateliers sur une séance.



Défis Vél



Règles et organisation

Commencez par la première enveloppe. Répondez aux différentes questions dans le livret réponses. Lors de la deuxième séance, attaquez-vous à la deuxième enveloppe.

Matériel nécessaire

- Un bic
- Les deux enveloppes (qui se trouvent dans la box).

Contenu de l'enveloppe 1

- Qui est-ce ?
- La pyramide des priorités
- Que signifient ces marquages au sol ?
- Que signifient ces balisages ?
- SUI, ZAC, agglomération ?
- Équipements obligatoires

Contenu de l'enveloppe 2

- Qui passe en premier ?
- Les 6 étapes pour tourner à gauche
- Les 6 étapes pour traverser un rond-point
- Sûr ou dangereux ?
- Ma place sur la chaussée
- Remonter une file de voitures



Le challenge-école

1.500 € à la clé pour l'école la plus impliquée !

Pour soutenir les classes qui participent aux défis et lancer une réelle dynamique vélo dans l'école, vous engrangez des points pour chaque challenge accepté et réalisé.

Une panoplie de challenges vous est proposée dans cette brochure. Choisissez et réussissez autant de défis que possible. L'école qui aura obtenu le plus de points écrira la légende et marquera l'histoire de cette nouvelle édition de Défis Vélo en Wallonie.

Les challenges sont :

- Mettre en place un vélobus.
- Organiser un petit-déjeuner pour les cyclistes.
- Construire votre REVe (le Réseau des écoliers à vélo).
- Organiser une projection / débat sur le thème de la mobilité.
- Organiser un rang vélo pour vous rendre à la piscine, théâtre, musée ...
- Favoriser l'accueil des cyclistes à l'école (local, parking ...).
- Mettre le plus possible de vélos dans la cour.
- Rencontrer des acteurs vélos locaux (mécanicien, vendeur, blogueur... Soyez créatifs).
- Parrainage des défis-classes et du challenge-école par un groupe du degré supérieur.
- Organiser une activité/un événement non repris dans cette liste mais qui fait sens par rapport à la thématique cyclable.

Communiquer les résultats

Transmettre les résultats de votre défi à votre référent Pro Velo : une photo et/ou une vidéo pour animer le réseau et valider la réussite. Bonus à la clé si votre défi est couvert par la presse ou les médias.

N'hésitez pas à communiquer les dates de vos événements à votre référent. Ce dernier en fera part à notre équipe COM et ils viendront peut-être couvrir l'événement ! Une belle vitrine et publicité pour votre établissement.

Les cartes challenge

Défis Vél

Défis école

Voici plusieurs cartes reprenant différentes actions possible afin de gagner un maximum de points !

Chaque carte correspond à une action dont voici le résumé :

	Gains	Difficulté	Validation
Vélobus	25 pts	3	v v v
Petit-déjeuner	25 pts	1	v v
REVe*	10 pts/itinéraires (max 4) + 50 pts par repérage à vélo	3	v v v
Projection/débat	50 pts	1	v v
Rang vélo	75 pts/déplacement	2	v v v
Favoriser l'accueil des cyclistes (Aménagement, local mis à disposition)	30 pts	1	v v
Le plus de vélos possible dans la cour	15 pts	1	v v v
Rencontre d'un acteur vélo local (Mécanicien, biqueur...)	75 pts	2	v v

*REVe = réseaux d'étudiants à vélo

L'objectif principal des défis école est de stimuler l'utilisation du vélo pour l'ensemble des élèves et des enseignants. 1.500 € sont à la clé pour l'école qui aura mené à bien le plus d'actions ! N'hésitez pas à intégrer des élèves dans l'organisation, l'effet boule de neige sera encore plus fort.

Le nombre de points gagné n'est pas forcément équivalent à l'énergie et la difficulté de mise en place. Quelques fois, il est plus compliqué de rameuter les troupes que de réaliser l'action en tant que telle...

Pour valider votre défi auprès de votre contact chez Pro Velo, il vous sera demandé de faire soit un comptage, une vidéo ou une photo à nous envoyer bien sûr avant le 31 mai minuit !

Pro Velo Wallonie

Mettre en place un vélobus

25 points par journal vélobus

3

100 points par itinéraire (max 4) + 50 pts par repérage à vélo

100 pts

1

1. Faire une table pour le petit-déjeuner

2. Préparer le petit-déjeuner possible et faire de la pâtisserie (ou acheter)

3. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

4. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

5. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

Défis Vél

Pro Velo Wallonie

Construire son REVe*

100 points par itinéraire + 50 pts par repérage à vélo

3

100 pts

1

1. Faire une table pour le petit-déjeuner

2. Préparer le petit-déjeuner possible et faire de la pâtisserie (ou acheter)

3. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

4. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

5. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

Défis Vél

Pro Velo Wallonie

Projection/débat mobilité

50 pts

1

100 pts

1

1. Faire une table pour le petit-déjeuner

2. Préparer le petit-déjeuner possible et faire de la pâtisserie (ou acheter)

3. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

4. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

5. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

Défis Vél

Pro Velo Wallonie

Favoriser l'accueil des cyclistes

30 pts

1

100 pts

1

1. Faire une table pour le petit-déjeuner

2. Préparer le petit-déjeuner possible et faire de la pâtisserie (ou acheter)

3. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

4. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

5. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

Défis Vél

Pro Velo Wallonie

Le plus de vélos possible dans la cour

15 pts

1

100 pts

1

1. Faire une table pour le petit-déjeuner

2. Préparer le petit-déjeuner possible et faire de la pâtisserie (ou acheter)

3. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

4. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

5. Faire un questionnaire pour évaluer les besoins des élèves

Défis Vél

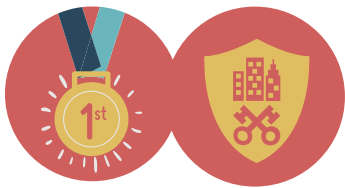
Pro Velo Wallonie



Déterminer un vainqueur

Cette tâche ne sera pas facile.

C'est pourquoi nous vous demandons de respecter les délais et de nous envoyer un maximum de détails.



Le lundi 5 juin à minuit, nous rassemblerons les résultats et délibérerons pour vous communiquer en juin les différents podiums.



Le site web

À partir de cette année, notre nouveau site internet tout beau, tout chaud sera l'interface entre votre école et Pro Velo.

Grâce à celui-ci, vous pourrez :

- Trouver réponse à toutes vos questions dans la FAQ
- Télécharger du contenu pédagogique afin de mettre en place les défis
- Vous inspirer des actions mises en place par d'autres écoles
- Poster des photos/vidéos/articles de presse des défis
- Poster les résultats des défis réalisés

Rendez-vous sur

www.provelo.org/defisvelo

Défis Vélo

Un projet mené par

Pro Velo

Avec l'aide de

 **Wallonie**