

UFOLEP VTT NEWS

n° 29 Mai 2022

www.vtt-ufolep-lorraine.org

TOUT SAVOIR SUR LE KID BIKE



KID BIKE: THE KIDS ARE ALRIGHT

Ce titre des Who (groupe des 60's et 70's) symbolise parfaitement l'orientation choisie par l'Ufolep en faveur de la formation des jeunes. Pourquoi, pour qui, comment? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre.

Ailleurs

Il y a plusieurs années, Fabrice Rivière, qui à l'époque officiait à U C B Longwy et par ailleurs était membre du comité national, avait fait part de la volonté à l'Ufolep de mettre en place un cadre en faveur des jeunes pour quantifier la formation, la progression de ces derniers. Après avoir été testée dans d'autres régions, Aquitaine entre autre, cette formation se déploie désormais dans tout l'hexagone dont la Lorraine avec une présentation en décembre, puis fin février une journée expliquant les tenants et aboutissants. Présentation à laquelle avait répondu plusieurs clubs.

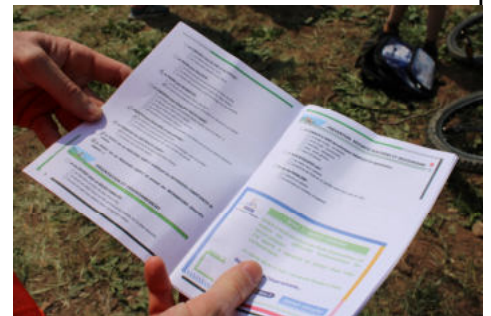
Tout le monde connaît les codes de couleurs employés au judo permettant de connaître la valeur d'un combattant. Dans le même esprit de classifier des niveaux, le ski a mis depuis longtemps pour les enfants, les « flocons » et autres « étoiles ». Dans un autre registre, la Fédération Française de Rugby a labellisé les écoles de rugby avec contractualisation des progrès individuels d'un enfant. Toutes ne le faisaient pas mais celles qui jouaient le jeu offraient aux parents un gage de qualité, un échange avec les enfants et les éducateurs, une relation avec les parents. L'Ufolep, à travers, le Kid Bike, mixe ces deux aspects, mesure de la progression, relation tri partie (enfants, éducateurs, parents).

Comment?

Avant toute chose, il n'est pas question avec le Kid Bike de compétition mais uniquement d'apprendre à se déplacer en sécurité à VTT que ce soit en ville, sur la route, en tout terrain, tout en prenant un maximum de plaisir. Patrick Frejaville, chargé du développement du multisport à l'Ufolep explique: « *auparavant chaque club qui avait une école vélo faisait ce qu'il voulait. Certes il y a des formations avec les différents brevets remis aux encadrants mais rien n'était formalisé. Avec « Kid Bike » nous nous appuyons toujours sur les clubs et les écoles vélos mais en rénovant ce qui existait et en introduisant un langage commun en matière de formation. Kid Bike permet aussi d'uniformiser les niveaux des enfants.* »

Lors des échanges entre les différentes parties (représentant national, régional, départemental, clubs) l'accent a été mis sur la joie de retrouver ses copains de club, ainsi que la satisfaction de progresser. Ces progrès sont notifiés sur « le carnet de progression » propre à chacun.

Photo: le carnet de progression qui n'a aucun rapport avec un carnet scolaire.



Quel est le niveau d'un enfant? Que sait il faire sur un vélo? Pour éviter de trop grosses disparités ce qui pourrait décourager certains participants ou à l'inverse que d'autres s'ennuient, 6 niveaux ont été établis, concernant les enfants de 3 à 12 ans. Noter que pour mettre en valeur le cycliste, le terme pilote est employé.

Blanc: pilote découverte,
Vert: pilote explorateur,
Bleu : pilote en herbe,
Rouge: pilote confirmé,
Jaune: pilote expérimenté,
Noir: pilote autonome



Le niveau blanc concerne les enfants qui sont plutôt sur une draisienne, draisienne qui permet d' avoir la notion d'équilibre par rapport aux vélo à roulettes, Mais si un enfant sur un vélo n'est pas sûr, rien n'empêche qu'il passe par ce niveau pour instaurer la confiance. Constituant la trame des exercices, sont abordés par exemple, les notions de démarrage puis de déplacement. Pour ce faire, on peut demander de rouler en poussant sur les deux pieds en même temps ou pour complexifier l'exercice en alternant la poussée avec le pied droit puis gauche. Toujours à titre d'exemple: l'enfant peut rouler sur un parcours en forme de 8, virant ainsi de chaque côté tant à droite qu'à gauche.

Le niveau vert pousse, c'est logique, la progression un peu plus loin comme par exemple: tenir durant un bref instant le guidon avec une seule main. Le franchissement d'obstacle comme un dos d'âne ou une série de lattes est abordée d'où la notion recherchée de se mettre debout sur les pédales qui, si elle a déjà été vue ce sera, ici sur une durée plus importante.

Connaissez vous le S.R.A.V.? Il ne s'agit pas d'un nouveau virus mais l' acronyme de: « Savoir Rouler A Vélo ». Etape primordiale comme le souligne Guy Haag, responsable du cyclisme pour notre région: » *conscient que le vélo est un formidable moyen de se déplacer, économique, écologique mais aussi de capable de donner le goût de l'effort, le gouvernement, soucieux des enjeux de sécurité, a mis en place un programme pour les déplacements à vélo. L'Ufolep reprend ce programme en mettant en avant l'autonomie de l'enfant, la sécurité dans les déplacements avec notamment la connaissance des principaux panneaux routiers. J'ajoute que cette volonté gouvernementale est reprise au niveau départemental, local grâce à des contacts avec les clubs et autres associations mais aussi au travers la multiplication des voies vertes et autres voies réservées aux piétons, aux cyclistes comme sont apparues ces aménagements dans les grandes villes pendant la crise sanitaire. Savoir Rouler A Vélo s'acquiert donc à travers le niveau vert. »*



Les niveaux suivants, qui mènent progressivement, vers un(e) vttiste accompli(e) vont concerner la connaissance technique et mécanique, l'orientation, le franchissement techniques, la prévention routière

Le regroupement: un moment festif

Les mercredis ou samedis, les enfants se retrouvent donc en club, avec leurs éducateurs, travaillant les différents aspects du vtt comme vu précédemment. Au cours de la réunion de février, avec un des responsables national, l'accent a été mis sur l'esprit inhérent au Kid Bike. Un des participants souligne: » *Au sein des clubs, les enfants ne sont pas à l'école . Certes, ils sont là pour progresser mais en aucun cas il ne doit s'agir d'un pensum, l'esprit qui prévaut est donc le côté récréatif sans que ceci ne se transforme en n'importe quoi. A travers le jeu, des exercices ludiques, on observe les réactions de l'enfant. Trop dur, on simplifie, trop simple, on apporte une difficulté. Parfois, il faudra revenir sur des exercices, la non réussite n'est pas un échec mais à l'inverse une base pour progresser. Ce côté jeu tout en respectant des règles est, je pense, l'état d'esprit qui anime les participants de cette réunion. »*

A la suite du travail en club, de grands rendez vous, réunissant plusieurs clubs venus d'un ou de plusieurs départements sont programmés afin de valider officiellement le niveau des enfants. Une nouvelle fois, il ne s'agit pas de noter, de sanctionner comme lors d'un examen scolaire mais au contraire d'une grande fête. Déjà, en grande majorité, les participants évolueront sur un terrain inconnu ce qui apporte une part de nouveauté.

Aventure Mont St Quentin, par l'intermédiaire de Grégory Sieja, secrétaire et responsable de l'école vtt, s'est porté volontaire pour organiser le 1er rassemblement Kid Bike en Lorraine. Mercredi 4 mai, sous un soleil radieux une bonne soixantaine de filles et garçons venue d'Elzange, Longwy, Villerupt et Metz, s'est retrouvée au gîte du club, au col de Lessy sur les hauteurs de Metz. L'emplacement est idéal, à l'écart de la ville de Metz donc d'une circulation dense. On y trouve, juste à côté du bâtiment du club, une aire plate, suffisamment vaste, en bordure de forêt donc de chemins, pour cette journée.

Le gîte des crapauds (au fond) accueille pour cette première une bonne cinquantaine d'enfants répartis en groupes de couleurs. Ici Christophe Eisenbarth (Roulcools Elzange) s'occupe des verts, les jaunes ne vont pas tarder à s'élancer non plus ainsi que le rouge qui s'est isolé provisoirement de son groupe (Photo AMSQ)



Ici, en effectuant un minimum de déplacements, les enfants vont évoluer sur différents plateaux: « mécanique », franchissements, maniabilité....Tiens, approchons nous de la tente « mécanique..... Un groupe, les jaunes en l'occurrence, écoute Greg Sieja qui parle de chaîne, d'une éventuelle réparation due à une casse. Ensuite concentration pour passer à la pratique.....le même atelier accueille plus tard un autre groupe pour parler crevaison, réparation, gonflage. Et hop, les « Shadocks » pompent....

Exercice pratique pour les « jaunes » se débrouiller avec ces bouts de chaîne.....J'en connais un qui aurait besoin de ces cours!



Sous le regard de mamans, le groupe vert, plus jeune, s'initie à la maîtrise de la vitesse, du vtt. A la suite d'un petit parcours, les pilotes effectuent un virage pour se présenter sous un portique formé de deux piquets sur lesquels est posé une barre horizontale. Bien entendu, il faut passer en dessous sans faire tomber la barre.



Ci contre, passage sous le joug. Je vous rassure, il n'y a pas eu de victime. Ci dessous, une fois le passage du triangle effectué, l'exercice se durcit avec l'ajout d'un rondin sous les encouragements du « staff »

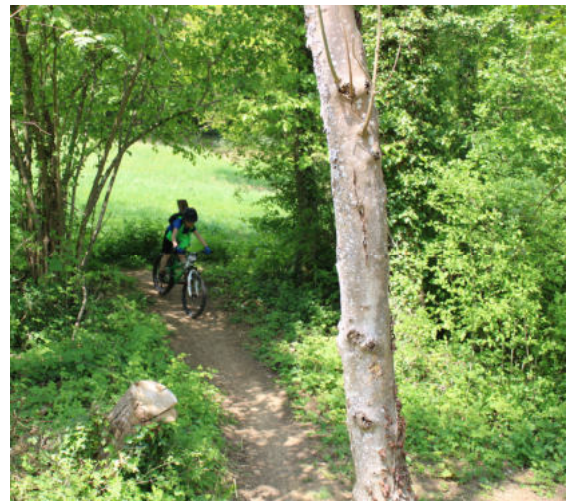
L'exercice effectué, garçons et filles s'attaquent au passage d'un rondin puis d'un triangle en béton en devant soulever la roue avant. Pas si simple. Si certains effectuent le bon geste en levant la roue, la prise d'élan est trop timide. Résultat: échec. Qu'à cela ne tienne, les enfants se motivent, les éducateurs prodiguent des conseils et bientôt l'obstacle est avalé par la majorité de ce groupe.



L'atelier juste derrière, Christophe Eisenbarth et ses collègues jugent l'anticipation, le maniement des vitesses à travers une petite montée, suivie d'un virage puis une petite descente. Le passage achevé, ils n'hésitent pas à donner un conseil: *» pense à enlever une vitesse pour ne pas être en difficulté en haut de la bosse. «* Le carnet d'évaluation coché, Christophe évoque cette demie journée: *» je suis très content et les enfants encore plus. Ca se passe super bien. Ils sont très réceptifs aux conseils avec une ambiance décontractée tout en étant studieuse. «*



Ci contre cette jeune fille va s'attaquer à une courte montée, tandis que ce jeune homme effectue la descente. Anticipation, passage de vitesse, position.....les principaux points relevés



Plateau suivant: *« Nous avons fabriqué ces modules avec bien entendu du bois de récup en les achevant il y a quelques jours. »* précise ce membre du club hôte. Les modules: après avoir gravi une rampe, les apprentis pilotes roulent sur des coffres en bois se terminant par un marche, il y en a deux de différentes hauteurs. C'est également un poutre posé à même le sol et un serpent de lattes avec virages. Une petite fille, sans doute la sœur d'un engagé en profite pour parcourir sur sa draisienne le serpent. Bizarrement ces passages, qui me semblent plus compliqués que ceux proposés juste avant, sont franchis bien plus facilement. A quoi est-ce dû? Au volume plus imposant; à la visualisation plus aisée? Je rassure les parents lecteurs: sur la poutre, si la roue quitte la trace: pas de danger, la roue ne tombant que de quelques centimètres.



Ci contre l'exercice de la « poutre ». Ci-dessous celui d'un des 2 « coffres » avec à droite le serpent en lattes. (photos AMSQ)



Dans ses bagages, Guy Haag a amené des tremplins pour s'initier aux sauts. Bien entendu, on ne va pas gâcher, son travail! Aussi ni une, ni deux, séances de mise en pratique. Je dois avouer que certains maîtrisent parfaitement la technique comme illustré sur le cliché, ci dessous.



Si je n'ai pas assisté à la randonnée, en revanche je me suis rendu sur les hauteurs dominant le site, où les participant(e)s s'élancent pour une descente dont la longueur, la difficulté varient en fonction des groupes. Avant de les lâcher pour deux descentes, une de reconnaissance, une autre pour se lâcher un peu plus, Alex Beaucourt et les encadrants s'échangent leurs n°s de téléphone en cas de problèmes, se répartissent sur le parcours. On ne badine pas avec la sécurité.

Au passage, l'œil avisé, Alex donne un petit conseil: » *plus souple sur les jambes, ce sont tes amortisseurs* », « *regarde plus loin* »..... ou prodigue un encouragement en forme de constat: » *bien!* »

Tous ces exercices en plein air donne faim. C'est le moment de se diriger vers le gîte où des tables bien garnies (merci aux mamans du club) attendent les affamés avec gâteaux, crêpes, jus de fruits ou eaux. Et vous savez quoi: les encadrants ont eu droit à un bonne bière!

La parole est à

Une maman:

Amandine a amené sur le site Achille, son fils de 7 ans. Interrogée, elle livre ses impressions: » *C'est une très bonne initiative. Ceci permet aux enfants de rencontrer d'autres enfants, de se mesurer, de dépasser un petit peu leurs capacités dans une très bonne ambiance comme il en existe dans le vtt en général. Les encadrants mettent les enfants dans de bonnes conditions, ceux-ci comme Achille se sentent à l'aise.* »

Gregory Sieja (A M S Q):

» *Intéressant de voir autant de gamins pour notre premier Kid Bike (NDLR le 1 er tout court en Lorraine.). Ca a plutôt bien tourné en fait.* »

Beaucoup de préparations?

« *C'est pas faramineux. Ca nécessite un peu de boulot en amont mais on a une zone qui est prête, on connaît le terrain, on sait où on va.* »

As-tu senti des enfants contents?

« *Mon impression est qu'ils étaient contents. Ils se sont bien amusés, ont bien roulés. Il y en a quelques uns qui étaient déçus de ne pas avoir pu tout faire. Des ateliers, par manque de temps, n'ont pu être effectués. C'est une première, on s'est un peu raté sur les rotations d'ateliers mais globalement les gamins sont contents. On voit aussi des choses à améliorer comme par exemple les carnets de progression qu'on a laissé aux enfants. A l'avenir, le mieux sera de les centraliser. Globalement une belle journée.* »



Après l'effort, le réconfort.....d'un bon goûter.....9a fait du bien n'est ce pas? Merci aux mamans d'Adventure Mont St Quentin pour la confection des crêpes qui ont connu un franc succès, des gâteaux.....(photo AMSQ)

MATOS

L'Ufolep News ne peut qu'inciter les clubs à participer à ces journées Kid Bike, voire mieux à en organiser une. Dans ce cas, sachez que l'Ufolep Moselle et sans doute Meurthe et Moselle a reçu une dotation nationale concernant le matériel de base: chasubles, plots, carnets de progression..... Guy Haag aimerait en acquérir une seconde afin de pouvoir en disposer plus facilement voire ne pas être dépourvu en cas de grosse affluence.

KID BIKE: NOUVEAU RENDEZ VOUS

Cette seconde session est programmé le samedi 11 juin par le club cyclovtt Woustviller à Honbourg Haut (57) sur le site de la « Papiermühle ». Accueil dès 13h, constitution des groupes de niveaux dès 13h30. 17h remise des carnets de progression et.....goûter!.



Patrick Frejaville (agent de développement pour la région Grand Est à l'Ufolep)

Q: quel est votre rôle à l'Ufolep?

P F: »Agent de développement pour le comité régional Grand Est de l'Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique (UFOLEP), mon rôle est de :

- soutenir les comités départementaux dans la structuration et/ou le développement de leurs activités portées par nos structures adhérentes
- animer une ou des équipes de professionnels et/ou de bénévoles pour la mise en œuvre d'un projet de développement pluriannuel
- concevoir, coordonner, conduire et évaluer des projets d'actions ou de formations en lien avec le projet sportif fédéral

Ce rôle me prend d'autant plus à cœur en ce changement d'olympiade, que la Ligue de l'Enseignement, dont notre fédération est une des composantes sportives avec l'USEP, prévoit de simplifier, dès la prochaine saison, les différents modes d'adhésion qui existaient. Cette réforme est un des atouts sur lequel le comité régional travaille pour développer notre vie fédérative, et ainsi reconquérir certains adhérents qui ont adopté des formes autoorganisées d'activités sportives.

Le dispositif Kid Bike est un des outils de développement pour répondre à cette double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain ».

Q: La mise sur pied du programme Kid Bike a-t-elle été longue, délicate?

P F: »Le Kid Bike est né à partir des expériences menées depuis plusieurs années en Aquitaine, par des écoles de vélo UFOLEP. C'est un projet éducatif, porté ensuite au niveau national par un groupe de travail, qui s'est constitué le 2 décembre 2019. Le kid bike s'appuie sur une progression pédagogique, qui permet aux plus jeunes de commencer par la draisienne pour aller vers les différents usages du vélo.

Même si de nombreux outils et documents existaient depuis de nombreuses années pour former nos bénévoles, il a fallu deux ans pour concevoir des outils de communication et des contenus, déroulés de formation, livrets pédagogiques et techniques, adaptés à notre nouveau cursus de formation fédérale.

Pour acquérir un premier niveau de formation, deux jours de formation sont nécessaires pour pouvoir encadrer un groupe d'enfants. Les premières formations Kid Bike de bénévoles, de professionnels du sport et de formateurs ont été initiées au niveau national durant l'année 2021.

Dans notre région, les bénévoles d'écoles de vélo UFOLEP attendaient cet outil depuis quelques années déjà et s'impatientaient. En 2019, je me souviens avoir présenté notre démarche à un club, le temps d'une journée.

Bien que très intéressé, celui-ci nous a quittés, faute de pouvoir réunir un nombre suffisant de stagiaires pour mettre en œuvre une formation. C'est un exemple qui justifie pour le comité régional Grand Est et les comités départementaux qui le composent, de favoriser la mutualisation de nos moyens et de créer des synergies entre territoires, pour accompagner et soutenir les bénévoles et dirigeants des clubs que nous fédérons, à mettre en œuvre leur projet associatif. »

Q: Quel a été l'accueil dans les régions, les départements?

P F: » Dès la rentrée sportive 2021-2022, disposant des différents outils pédagogiques pour pouvoir informer, former et accompagner les bénévoles des écoles de vélo c'est tout naturellement qu'une équipe s'est constituée pour mettre en place une journée d'information et d'appropriation de ce dispositif.

Elle s'est déroulée à Lessy (57), le samedi 13 Novembre 2021, dans les locaux du club Aventure Mont Saint-Quentin (AMSQ), sous l'impulsion du comité départemental de Moselle, réunissant une vingtaine de bénévoles des clubs de Moselle, de Meurthe-et-Moselle et du Bas-Rhin. A l'issue de cette journée, il a été décidé de programmer un premier plateau Kid Bike et de planifier une seconde journée de formation pour s'approprier le carnet de progression et d'évaluation pédagogique des différents niveaux pour le préparer. C'est ainsi que le samedi 26 février 2022, les animatrices et animateurs formés se sont retrouvés à Metz, dans les locaux de la fédération de la Ligue de l'Enseignement de Moselle.

Cette seconde journée a permis aux formateurs et aux bénévoles des écoles de vélo de s'approprier le carnet de progression du Kid Bike, qui intègre les différents niveaux attendus par le dispositif national « Savoir Rouler A Vélo ». Comme les premiers niveaux du Kid Bike, il a pour but de favoriser la mobilité active des enfants âgés de 6 à 12 ans, et leur permettre de tous savoir faire du vélo lorsqu'ils vont rentrer au collège. C'est donc tout naturellement que le premier plateau Kid Bike, organisé par l'AMSQ le mercredi 4 mai dernier, a réuni 70 jeunes des écoles de vélo des départements de la Meurthe-et-Moselle et de la Moselle, avec le concours des bénévoles formés. »



Photos: à gauche, des dirigeants qui présentent l'action « le Kid Bike », à droite, des clubs pleinement attentifs



Q: Avec le retour d'expérience, Kid Bike a-t-il déjà évolué?

PF: » *En effet, un réel engouement lors du lancement de ce premier plateau a été recueilli auprès des jeunes, de leurs parents et des bénévoles, qui sont venus observer et prêter main forte au club organisateur. L'organisation de futurs plateaux Kid Bike et de programmes pédagogiques, répondant aux exigences du SRAV, est déjà envisagée. William GERARD, délégué du comité départemental de la Moselle m'a fait remonter qu'une dizaine d'animateurs sont ou vont être formés et que 5 à 7 cycles de 10 séances pourront être proposés dans les clubs qui s'inscrivent dans ce dispositif interministériel.*

D'autres délégués ou référents de commissions sportives des comités, comme ceux du Bas-Rhin, de la Haute-Marne de la Meurthe-et-Moselle et de la Meuse m'ont fait part de leur projets d'un déploiement de cycles pédagogiques, envisagés dès la prochaine rentrée scolaire. »

Q: Des effets bénéfiques sur le nombre de licenciés? ,

PF: « *Il est peut-être encore un peu tôt pour mesurer le réel impact du lancement de ce dispositif sur le nombre de licenciés.*

Toutefois, pour les associations dont l'organisation des compétitions se fait à partir des beaux jours, nous constatons une remontée du nombre d'adhésions.

La situation de la crise sanitaire se poursuivant, l'objectif de notre fédération est prudent en indiquant vouloir revenir à nos effectifs de 2019.

En Grand Est , alors qu'en 2019 nous comptons 18 500 adhérent.e.s. après avoir perdu plus de 40 % de nos effectifs, nous revenons aujourd'hui à un peu plus de 15 000 licencié.e.s.

Le dispositif Kid Bike, qui intègre le projet sportif fédéral 2021-2024 comme d'autres projets et réformes en cours, sera certainement un des maillons de toute la chaîne de valeurs de notre fédération d'éducation populaire.

Le vélo, comme tous les sports, contribue au vivre ensemble, à la citoyenneté, au bien-être de tous et toutes. Attachées aux principes républicains, l'UFOLEP et l'USEP, fédérations sportives de la Ligue de l'Enseignement collabo-

Photos (AMSQ) les enfants sont groupés par niveaux grâce à des codes couleurs. Attentifs, concentrés, les mômes (c'est un terme affectif et puis faut bien renouveler le vocabulaire) ont apprécié l'ambiance, les conseils. Ci-dessous, pas simple de tout porter.....

