



Gymkhana pour enfants

Sécurité
routière



Gymkhana

PARCOURS D'AGILITÉ POUR ENFANTS

QU'EST-CE QUE LE GYMKHANA ?	3
A QUI EST DESTINÉ LE GYMKHANA ?	4
COMMENT RÉSERVER LE GYMKHANA ?	4
COMMENT SE DÉROULE LA PRISE EN CHARGE DU GYMKHANA ?	4
MODE D'EMPLOI	4
EQUIPEMENT DU VÉLO	5
CASQUE	6
VISIBILITÉ	7
DÉPART	8
PASSAGE À BOSSES	10
PASSAGE ÉTROIT	12
CERCLE	14
HUIT	16
SLALOM	18
CHANGEMENT DE VOIE	20
PLANCHE INCLINÉE	22
DÉPLACER LA BALLE	24
FREINAGE DE PRÉCISION	26
PARCOURS	28
EVALUATION	30
AUTRES PROPOSITIONS D'OBSTACLES OU EXERCICES	32

Dans la remorque (selon modèle)

- 1 caisse grise avec couvercle contenant:
 - permis de circulation
 - 1 balle de tennis
 - 1 brochure «Gymkhana»
 - 1 inventaire
- 6-8 cônes
- 3 éléments pour passage étroit
- 2 éléments pour planche inclinée
- 2 éléments pour passage à bosses
- 1 plaque d'assemblage pour le passage à bosses
- 2 caisses à 10 pieds en fonte (env. 20 pieds au total)
- 2 caisses de plots en polyéthylène blanc (env. 75 plots au total)
- 2 plaques métalliques avec pied en fonte (pour le cercle)
- 1 piquet de 65 cm avec vis
- 1 piquet de 65 cm avec plaque magnétique
- 1 chaîne synthétique de 3 m avec poignée métallique
- 14-16 piquets de slalom ou de démarcation
- 2 piquets avec récipients en caoutchouc
- 2 piquets courts pour freinage de précision
- 1 barre transversale pour freinage de précision
- 1 panneau avec chiffres pouvant être changés

QU'EST-CE QUE LE GYMKHANA ?

Les enfants font partie des usagers de la route les plus vulnérables. En Suisse, environ 550 enfants entre 0 et 17 ans sont accidentés à vélo chaque année. Les enfants entre 10 et 14 ans sont les plus touchés. En cause, une maîtrise insuffisante du vélo et la méconnaissance des règles de circulation.

Pour remédier à ce problème, et en complément à son matériel didactique, le TCS met gratuitement à disposition de la police et des écoles une remorque dont le contenu permet l'installation d'un gymkhana. Le but est d'apprendre aux enfants à maîtriser leur vélo et à circuler sur la route.

Le gymkhana est un parcours d'adresse d'une dizaine de postes: le départ, le passage à bosses, le passage étroit, le cercle, le huit, le slalom, le changement de voie, la planche inclinée, le déplacement d'une balle et le freinage de précision.



A QUI EST DESTINÉ LE GYMKHANA ?

Le gymkhana est destiné aux polices et aux écoles (uniquement avec présence policière).

COMMENT RÉSERVER LE GYMKHANA ?

Le gymkhana peut être réservé auprès du département Sécurité routière du TCS via le formulaire de réservation online www.tcs.ch/gymkhana

COMMENT SE DÉROULE LA PRISE EN CHARGE DU GYMKHANA ?

En tant que client, vous devez informer suffisamment tôt (min. 1 semaine avant) la personne de contact indiquée dans la confirmation pour lui communiquer le jour et l'heure de la prise en charge de la remorque. C'est en effet à vous d'effectuer le transport de cette dernière.

Pour le transport, il vous faut un véhicule équipé d'un dispositif d'attelage à boule pouvant supporter une charge remorquée de 800 kg.

MODE D'EMPLOI

Installation

Le Gymkhana peut être installé sur toute surface plane d'environ 20 x 40 m, bien délimitée par rapport au trafic (salles de gymnastique, cours de récréation, halles d'expositions, etc.). En page 26-27 se trouve un exemple de parcours. Nous vous conseillons d'utiliser tous les postes pour un apprentissage complet de la maîtrise du vélo, mais il est aussi possible de réduire le nombre d'entre eux. L'ordre des postes n'est pas déterminant.

Surveillance

L'utilisation du Gymkhana doit se faire sous surveillance. Deux enfants au maximum peuvent emprunter le parcours simultanément.

Rangement

Après utilisation, le parcours doit être démonté, rangé dans la remorque et rendu dans le même état qu'avant utilisation. Tout dégât ou perte du matériel doit impérativement être signalé au département **Sécurité routière du TCS (058 827 23 90 ou sro@tcs.ch)** et sera facturé au client.

La remorque doit rester cadenassée / fermée à clé en dehors de l'utilisation du gymkhana.

Les lésions corporelles et les dommages du matériel n'engagent pas la responsabilité du TCS.

Equipement du vélo

5

CE QUE DIT LA LOI

La base, c'est un vélo parfaitement équipé. L'équipement obligatoire poursuit surtout un objectif: votre sécurité!

- 1** Eclairage non clignotant, blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixe ou amovible, visible à 100 m de nuit par temps dégagé. D'autres sources lumineuses même clignotantes peuvent être montées sur le vélo ou portées sur soi, p. ex. au bras ou sur le sac à dos.
- 2** Catadioptres (ou feuilles réfléchissantes): blanc à l'avant et rouge à l'arrière, fixes, surface réfléchissante de 10 cm² au moins, perceptibles à 100 m.
- 3** Pneus ou autres bandages présentant à peu près la même élasticité; la toile ne doit pas être apparente.
- 4** Freins pour les roues avant et arrière.
- 5** Catadioptres jaunes à l'avant et à l'arrière des pédales, surface réfléchissante de 5 cm² au moins (sauf pour les pédales de vélo de course, les pédales de sécurité et autres pédales de ce type).

Attention: veillez à ce que votre assurance responsabilité civile privée couvre les dommages que vous causez en tant que cycliste.



GRANDEUR DU VÉLO

Votre cycle doit être à votre taille. Assis sur la selle, vous devez pouvoir poser le talon sur la pédale, la jambe doit pouvoir rester tendue.

La distance entre la pointe de selle et le guidon doit correspondre à la distance entre votre coude et votre majeur additionnée de 2 ou 3 centimètres.

Les bras doivent pouvoir rester parallèles et fléchis. La largeur du guidon doit correspondre à la largeur entre vos épaules.

Casque

LES TÊTES INTELLIGENTES SE PROTÈGENT

Le casque cycliste amortit les forces qui s'exercent en cas de choc. Il protège de graves blessures à la tête, qui peuvent parfois laisser des séquelles à vie.

Voici quelques conseils pour l'achat et l'entretien du casque:

- Essayez le casque avant de l'acheter: il doit être bien adapté à votre tête, ne pas serrer ni bouger, même avec la jugulaire ouverte.
- Veillez à la bonne taille chez les enfants en particulier. Il existe différents modèles de casque pour enfants. Les jugulaires doivent être faciles à ajuster.
- Les enfants devraient aussi être casqués sur les sièges vélo et dans les remorques.
- Utilisez uniquement de l'eau et du savon pour le nettoyage. Les solvants peuvent attaquer et endommager la coque en plastique.
- L'ancienneté et l'usure du casque influencent le niveau de protection de celui-ci.
- Remplacez le casque après 5 ans ou s'il a subi un choc violent. Seul un casque en parfait état offre une protection optimale.
- Achetez un casque conforme à la norme EN 1078.

SEUL UN CASQUE BIEN EN PLACE PROTÈGE



Largeur de 2 doigts entre le casque et le sommet du nez



Serrer les jugulaires de manière uniforme; place pour 1 doigt entre le menton et la jugulaire



Parfait! Bonne route!

Tous les enfants participant au gymkhana doivent porter un casque.

Visibilité

VISIBILITÉ DU CYCLISTE

- Soyez visible de jour comme de nuit et portez des vêtements clairs ou voyants.
- De nuit, le risque d'accident à vélo est trois fois plus élevé que de jour. Portez donc des vêtements munis d'éléments réfléchissants. Faites de même lorsque la visibilité est réduite (brouillard, pluie etc.)
- Des brassards réfléchissants permettent aux autres usagers de la route de mieux voir vos signes de la main.
- Eclairez aussi votre vélo à l'aube et au crépuscule, en cas de pluie ou de brouillard.
- Fixez des catadioptres sur les rayons pour être visible aussi latéralement.
- Votre visibilité sera encore renforcée si vous roulez à une distance de 70 cm du bord de la chaussée. N'hésitez pas à le faire!



Le départ

Ligne de départ entre deux cônes.

MISE EN PLACE

Placer les 2 cônes à env. 1,50 m de distance et tracer une ligne à la craie ou apposer un ruban adhésif entre deux pour indiquer la ligne de départ.

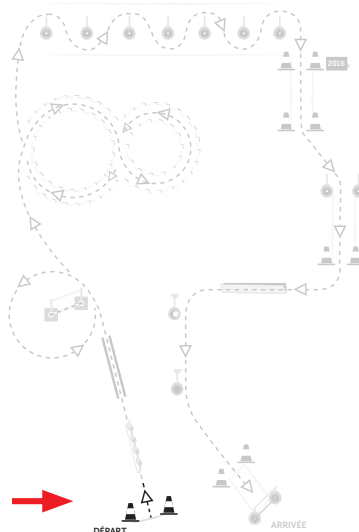
EXERCICE

L'enfant se positionne avec son vélo derrière la ligne de départ. Après le signal de départ, l'enfant regarde d'abord derrière son épaule gauche avant de partir.



MATÉRIEL

- 2 cônes
- ruban adhésif ou craie pour la ligne de départ



OBJECTIF

En s'engageant dans la circulation, l'enfant fait attention aux véhicules qui se trouvent déjà sur la chaussée, observe les signaux lumineux et les instructions de la police.



Passage à bosses

Une planche avec 4 bosses, longueur 3 m, largeur 40 cm, hauteur de bosses env. 13 cm (selon modèle).

MISE EN PLACE

Marquer la position de la planche sur le sol à l'aide d'une craie ou de ruban adhésif (en cas de déplacement de la planche).

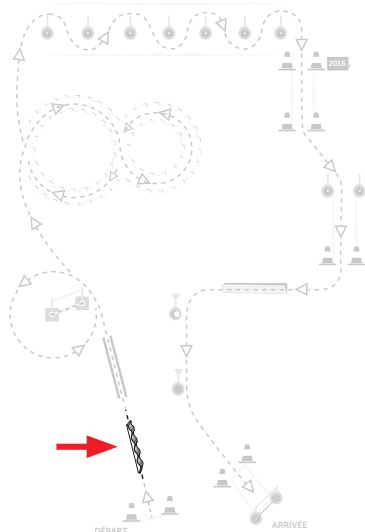
EXERCICE

Traverser la planche à bosses sans la quitter et sans que les pieds ne touchent le sol.



MATÉRIEL

- 2 éléments à emboîter
- 1 plaque de fer pour assemblage



OBJECTIF

L'enfant est capable d'anticiper et d'adapter sa vitesse à l'état de la chaussée et il maîtrise son vélo (même sur piste VTT).



Passage étroit

Longueur 4,50 m, largeur de l'ornièrre 15 cm (selon modèle).

MISE EN PLACE

Marquer la position de la planche sur le sol à l'aide d'une craie ou de ruban adhésif (en cas de déplacement de la planche).

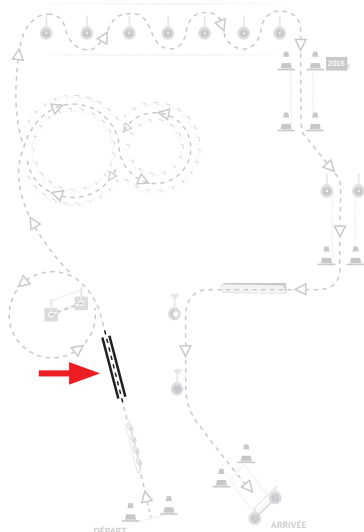
EXERCICE

L'enfant traverse la planche en gardant les deux roues dessus. Les pieds ne doivent pas toucher le sol.



MATÉRIEL

- 2-3 planches à ornière
- 2 plaques de fer pour l'assemblage des planches (selon modèle)



OBJECTIF

Dans la rue, l'enfant garde l'équilibre même dans un passage étroit et poursuit son chemin avec assurance.



Le cercle

Piquet central avec chaîne ayant un manche en métal à l'extrémité.
Piquet extérieur avec plaque magnétique.

MISE EN PLACE

Marquer la position des plaques métalliques sur le sol afin de garantir les mêmes conditions à tous les enfants.

EXERCICE

De la main gauche, l'enfant saisit le manche posé sur la plaque magnétique. Il roule en cercle, en faisant en sorte que la chaîne ne touche pas le sol et repose le manche, sans poser les pieds au sol.

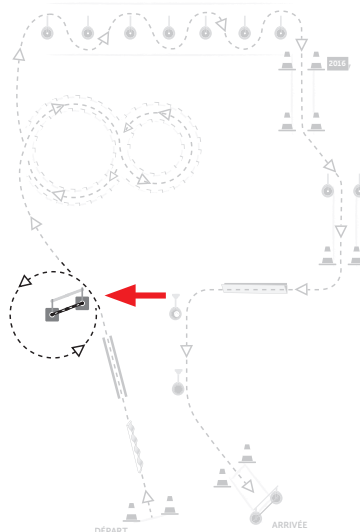


MATÉRIEL

- 2 pieds en fonte posés sur une plaque métallique
- 1 piquet central de 65 cm de hauteur
- 1 piquet extérieur de 65 cm de hauteur avec plaque magnétique
- 1 chaîne de 3 m de long avec manche métallique

OBJECTIF

En faisant un signe de la main gauche, l'enfant sait conduire son vélo d'une seule main. Il peut freiner d'une main et garder l'équilibre, même au ralenti.



Le huit

Un des cercles a un rayon de 2,80 m, l'autre de 5 m.

Couloir de 50 à 70 cm de large, délimité par des plots en plastique.

MISE EN PLACE

Tracer les cercles, le couloir et la position des plots à l'aide d'une corde et de craies. Disposer ensuite les plots à intervalles réguliers sur les bords du couloir. Marquer la position des plots sur le sol afin de garantir les mêmes conditions à tous les enfants.

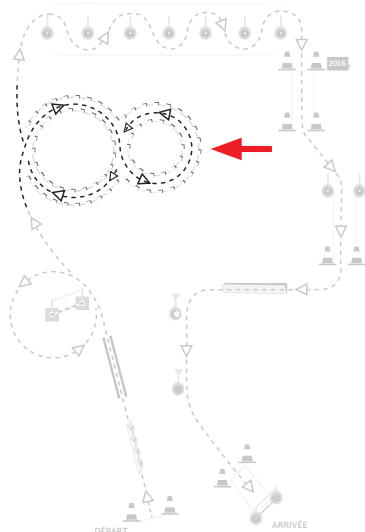
EXERCICE

L'enfant passe dans le couloir sans renverser les plots et sans toucher le sol avec les pieds.



MATÉRIEL

- Env. 70 plots en plastique dans deux caisses



OBJECTIF

Maîtrise de son vélo dans des courbes différentes, même dans des passages étroits et sans dévier. Il positionne la pédale afin qu'elle ne touche pas le bord (p. ex. du trottoir).



Le slalom

Piquets de slalom disposés à intervalles toujours plus petits en ligne droite. Distance entre les piquets : d'abord 3,50 m, puis diminuer peu à peu. A 1 m de chaque côté des piquets, ligne de démarcation latérale.

MISE EN PLACE

Positionner les piquets et tracer les lignes de démarcation à 1 m à l'aide d'une craie ou d'un ruban adhésif.

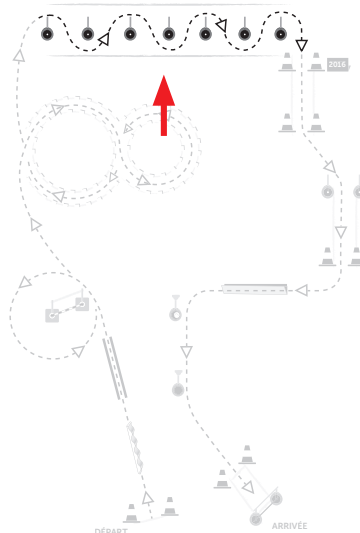
EXERCICE

Effectuer un slalom sans déplacer ni renverser les piquets et sans franchir la ligne de démarcation. Les pieds ne touchent pas le sol.



MATÉRIEL

- 10 pieds en fonte
- 10 piquets

**OBJECTIF**

L'enfant évite des obstacles avec assurance, sans décrire une courbe trop large et sans perdre l'équilibre.



Changement de voi

Une 1^{ère} voie de 5 m de long et 70 cm de large. Une voie identique est aménagée 5 m plus en avant et 1,50 à 2 m plus à gauche. Au début de la 1^{ère} voie se trouve un panneau à chiffres pouvant être changés. L'enfant doit mémoriser le chiffre indiqué, ce qui l'oblige à bien regarder en arrière.

MISE EN PLACE

Tracer les 2 voies à l'aide d'une craie ou de ruban adhésif et positionner les piquets, cônes et le panneau à chiffres.

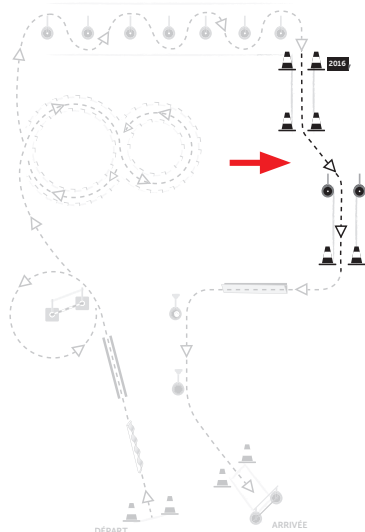
EXERCICE

Dans la 1^{ère} voie, l'enfant regarde en arrière, annonce le chiffre affiché sur le panneau et fait un signe du bras avant de changer de voie. Pendant la manœuvre il tient le guidon avec les deux mains. Les pieds ne touchent pas le sol.



MATÉRIEL

- 4 piquets et pieds en fonte
- 4 cônes
- 1 panneau à chiffres



OBJECTIF

L'enfant jette un coup d'œil en arrière avant chaque changement de voie, il s'assure qu'il n'y a pas de voiture qui arrive de derrière, fait un signe bien visible du bras et se met en ordre de présélection.



La planche inclinée

Planche, inclinaison latérale d'env. 15°, longueur 3 m, largeur 20 cm.

MISE EN PLACE

Assembler les 2 planches et marquer la position des planches sur le sol à l'aide d'une craie ou de ruban adhésif (en cas de déplacement de la planche).

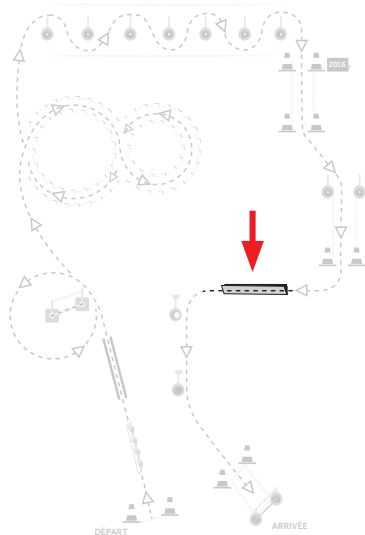
EXERCICE

L'enfant traverse tout le plan incliné sans poser pied à terre et sans quitter la planche.



MATÉRIEL

- 2 planches inclinées de 1,50 m de longueur chacune
- 1 plaque de fer pour assemblage (selon modèle)



OBJECTIF

Même sur une chaussée à inclinaison latérale ou sur des bordures inclinées, l'enfant garde son équilibre et reste sur sa voie.



Déplacer une balle

2 piquets avec récipient disposés à une distance de 5 m.

MISE EN PLACE

Disposer les 2 piquets munis d'un récipient à 5 m de distance.

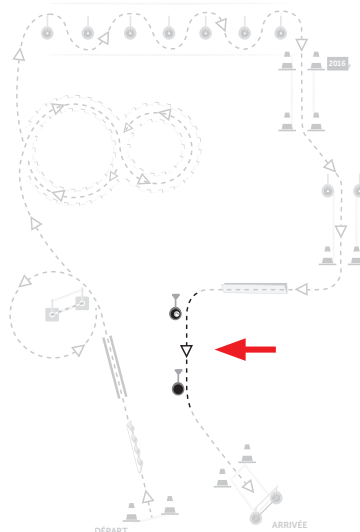
EXERCICE

De la main droite, l'enfant prend la balle dans le 1^{er} récipient.
En conduisant son vélo d'une main, il transporte la balle jusqu'au
2^{ème} récipient et la pose dans celui-ci. Les pieds ne touchent pas le sol.



MATÉRIEL

- 2 pieds en fonte
- 2 piquets munis d'un récipient en caoutchouc
- 1 balle de tennis



OBJECTIF

L'enfant sait conduire son vélo d'une main en donnant un signe de l'autre, par exemple pour obliquer à droite. Il est prêt et capable de freiner d'une main tout en gardant l'équilibre, même à faible vitesse.



Freinage de précision

Un champ de 1 m de largeur démarqué par des lignes. Sa longueur dépasse d'env. 20 cm celle d'une bicyclette. A l'avant, une barre transversale marque la limite. A l'arrière, le champ est délimité par 2 cônes.

MISE EN PLACE

Marquer sur le sol le champ de 1 m de largeur à l'aide d'une craie puis positionner les piquets à une extrémité et la barre transversale de l'autre.

EXERCICE

L'enfant arrive entre les cônes et arrête complètement le vélo à l'intérieur des lignes sans faire tomber la barre transversale. Il pose un ou deux pieds à terre à l'intérieur des lignes.



MATÉRIEL

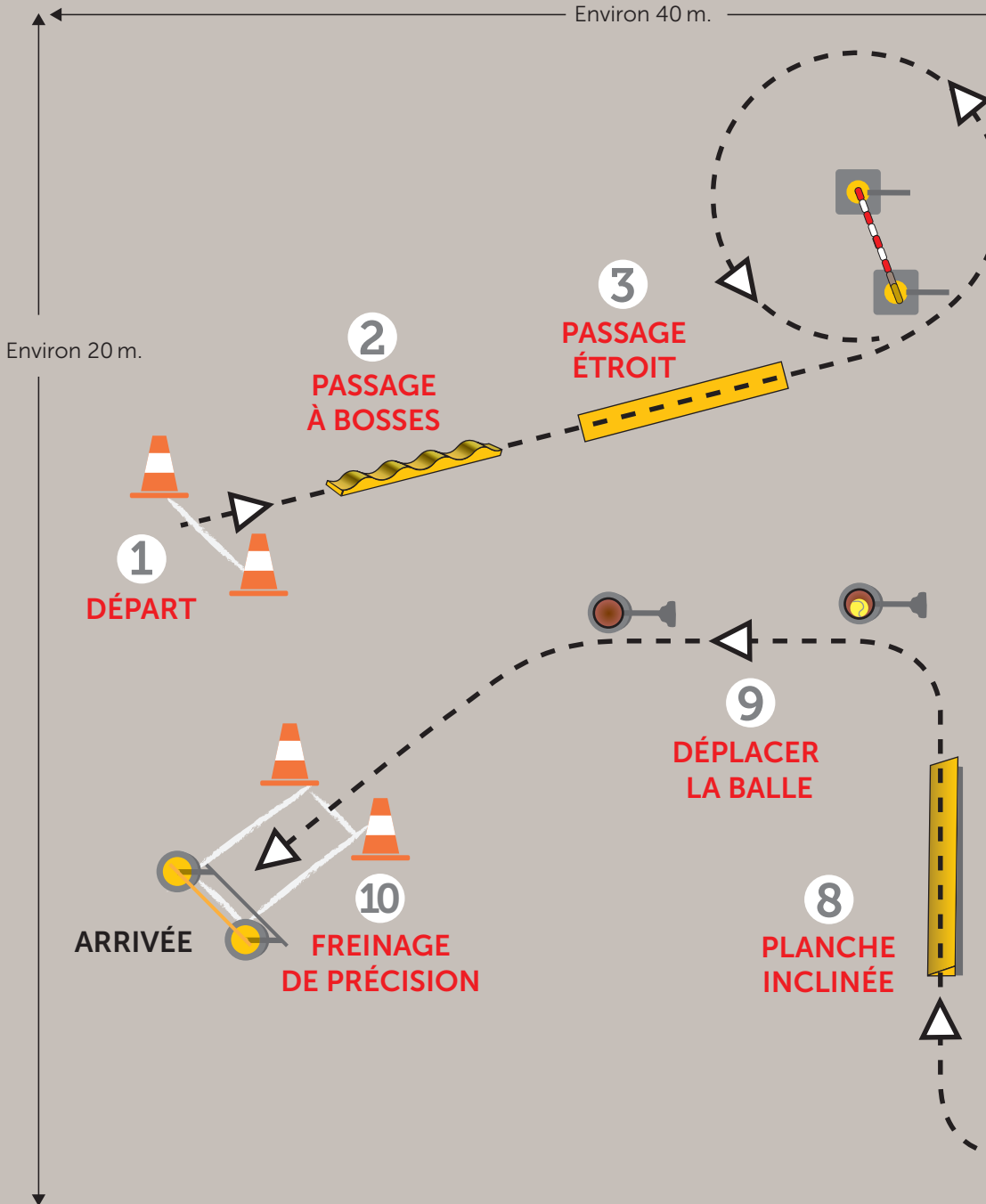
- 2 pieds en fonte avec cônes
- 1 barre transversale
- 2 cônes

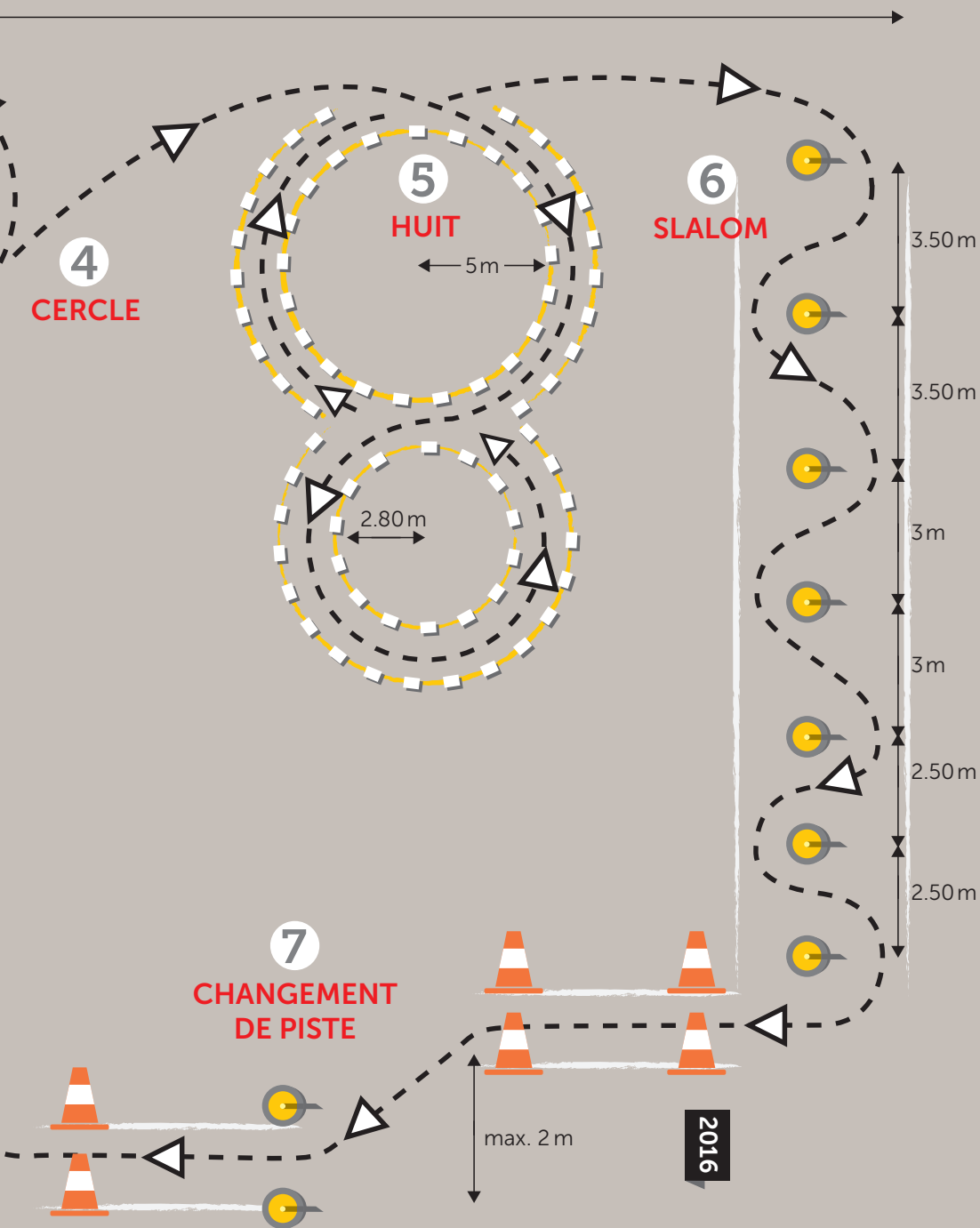
OBJECTIF

L'enfant connaît le comportement de son vélo lors du freinage et sait s'arrêter avec précision.



Parcours





Gymkhana pour cyclistes

Nom _____ Prénom _____

Tâche	Faute	Points TOTAL	
	Toucher le sol avec le pied	à chaque fois	2
	Chute	à chaque fois	5
	Omettre une tâche ou changer de direction	à chaque fois	25
	Les fautes répétées sont chaque fois pénalisées.		

1	Départ	Arriver en retard au départ	3	
		Partir avant le signal	5	
		Ne pas regarder à gauche	3	
2	Passage à bosses	Quitter la planche avec une ou les deux roues	3	
		Ne pas passer les quatre bosses	3	
3	Passage étroit	Quitter la planche avec une ou les deux roues	3	
4	Cercle	Lâcher la chaîne	3	
		Laisser traîner la chaîne par terre	2	
		Déplacer un piquet	3	
		Renverser un piquet	5	
		Ne pas remettre le manche sur la plaque à la fin de l'exercice	3	

Comment procéder ?

Les enfants doivent effectuer le parcours assis sur la selle et sans que les pieds ne quittent les pédales. Si toutefois, pour une question d'équilibre, les pieds quittent les pédales sans pour autant toucher le sol, l'enfant n'est pas pénalisé. Par contre, si le pied touche le sol, il sera pénalisé.

Comment compter les points ?

Avoir initial pour chaque enfant : **50 points**.
Dès qu'une erreur est commise, des points sont déduits de cet avoir initial (voir ci-dessous). Le but étant de conserver un maximum de points.

Tâche	Faute	Points TOTAL	
5 Huit	Renverser un plot	1	
	Passer un plot en dehors de la piste	1	
6 Slalom	Déplacer un piquet de slalom	1	
	Renverser un piquet de slalom	3	
	Franchir une ligne de démarcation latérale	3	
	Manquer une porte de slalom	5	
7 Changement de voie	Franchir une ligne de démarcation latérale	2	
	Rouler en dehors de la piste	5	
	Ne pas donner un signe du bras	5	
	Donner le signe du bras trop tard	3	
	Indiquer un nombre erroné ou aucun nombre	3	
8 Planche inclinée	Quitter la planche avec une ou les deux roues	3	
9 Déplacer la balle	Renverser un piquet	5	
	Passer le premier récipient sans prendre la balle	5	
	Laisser tomber la balle ou ne pas la déposer dans le second récipient	3	
	Ne pas conduire d'une main jusqu'au second récipient	2	
10 Freinage de précision	Renverser la barre transversale avant	5	
	Franchir une ligne de démarcation latérale	5	
	Immobiliser le vélo en dépassant les limites de la zone de freinage	3	
	Ne pas poser un ou deux pieds au sol dans la zone de freinage	2	
Total de mauvais points			
TOTAL DE POINTS (Bonus de 50 points moins les mauvais points)			

AUTRES PROPOSITIONS D'OBSTACLES OU EXERCICES

Obstacles sur la route

Sur une surface d'environ 4 m², disposez de manière aléatoire une série de plots espacés d'environ 30 à 50 cm.

Objectif : trouver son chemin à travers ce champ d'obstacles sans s'arrêter et sans toucher les éléments.

Le carré

A l'aide d'une craie, délimitez un carré de minimum 2 m sur 2 sur le sol. Placez 4 cônes ou plots dans les angles du carré.

Objectif : rouler en cercle dans ce carré, sans en dépasser les limites et sans toucher le sol du pied.

Le chemin étroit

Sur une grande surface, définissez un chemin sinueux à l'aide de cônes plats (ou de plots). Ces éléments sont disposés au sol par deux et forment des portiques étroits.

Objectif : anticiper les virages de manière à passer les portiques sans les toucher.





Sécurité routière



© Touring Club Suisse
Sécurité routière
1214 Vernier/Genève

www.tcs.ch/securite-routiere
E-mail: sro@tcs.ch

www.facebook.com/tcs.ch
www.twitter.com/tcs_suisse
www.youtube.com/tcs

Edition 2018

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

