

Embarquez est un programme de vélo basé sur des jeux qui enseignent aux enfants d'âge scolaire à travers le Canada la joie de faire du vélo en toute sécurité 😊





Inspiré par le succès du programme iRide qui à été développé en Colombie-Britannique, le nouveau programme national de cyclisme de base de Cyclisme Canada, Embarquez, vise un impact positif sur 300 000 enfants canadiens au cours des 6 prochaines années.

Supervisé par Cyclisme Canada et dispensé par votre association cycliste provinciale ou territoriale, Embarquez offre des programmes en milieu scolaire ou communautaire.





Pour soutenir davantage les parents et les enfants intéressés par le vélo pendant la Covid-19, Cyclisme Canada est heureux de partager notre version du programme.



Ces ressources comprennent des activités et des jeux que les enfants peuvent faire près de chez eux, en plus de conseils pédagogiques pour les parents aidant leur enfant à gagner en confiance sur leurs vélos, en développant leur équilibre et / ou en apprenant à pédaler par eux-mêmes, inspirés du programme «Ready Set Ride» de British Cycling.



	Ready Set Ride			Embarquez		NCCP
	Préparer à l'équilibre	Apprendre l'équilibre	Apprendre à rouler	École	Communauté	Club
Tranche d'âge	<4 ans	<6 ans	<8 ans	<10 ans	<12 ans	<16 ans
Savoir-faire physique	«Je peux courir et marcher. Je suis emballé par mon premier vélo d'équilibre »	“J'apprends à rouler avec mon vélo d'équilibre”	«J'apprends à rouler mon vélo à pédales»	Débutant à intermédiaire sur terrain gazonné	Compétences intermédiaires sur un sentier (terre / pavé)	Compétences avancées sur sentiers et / ou routes
Soutien	Parent	Parent	Parent	instructeur certifié	instructeur certifié	instructeur certifié
Réglage	à la maison (6 activités)	à la maison (8 activités)	à la maison (8 activités)	à l'école (3 séances)	Communauté (3-6 séances)	Club inscrit (3-10 séances)
Type de vélo	vélo d'équilibre	vélo d'équilibre	vélo à pédales	vélo à pédales	vélo de montagne	BMX, cyclocross, vélo de montagne, vélodrome, ou route



## Édition Familiale

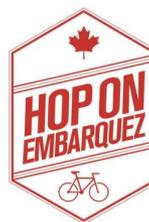
*Vous cherchez des façons amusantes de garder votre famille active?  
Essayez notre programme Embarquez Canada: Édition Familiale  
! (Partie 1)*

Ces activités descriptives et faciles à suivre sont conçues pour les nouveaux cyclistes qui exercent leurs compétences à l'intérieur et autour de leur domicile.

Type de participant	Échauffement	Activité	Retour au calme
<b>«J'apprends à rouler mon vélo d'équilibre » (&lt;6 ans.)</b>	<p><u>Promenades des animaux</u></p> <p>Promenez-vous dans votre chambre en imitant le style de divers animaux.</p> <p>Commencez avec 5 animaux différents pendant 30 secondes chacun mais faites-en autant que vous le souhaitez!</p> <p>Voici quelques idées pour vous aider à démarrer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ours</li><li>• Crabe</li><li>• Éléphant</li><li>• Grenouille</li><li>• Cheval</li><li>• Araignée</li></ul>	<p><u>Course collecte d'objets</u></p> <p>Écartez un tas d'objets faciles à saisir autour du périmètre d'une pièce ou d'un parc. Tenez-vous au centre avec un panier à côté de vous.</p> <p>Au compte de «3», utilisez votre vélo d'équilibre pour zoomer autour de la zone de collecte des articles et les ramener dans le panier. Vous ne pouvez retirer qu'un seul article à la fois.</p> <p><u>Modification:</u> Ramassez les articles par ordre de leur couleur OU par leur emplacement dans la pièce.</p>	<p><u>Festival d'étirements</u></p> <p>Faites quelques étirements faciles pendant 3 à 5 minutes. Maintenez chaque position pendant 30 secondes.</p> <p>Choisissez vos favoris ou suivez cette vidéo (<a href="#">cliquez ici</a>).</p>



Type de participant	Échauffement	Activité	Retour au calme
<p align="center"><b>“J’apprends à conduire mon vélo à pédales”</b> <b>(&lt;8 ans)</b></p>	<p><u>Contrôle de sécurité:</u></p> <p><b>Casque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 doigts sous le menton</li> <li>• 2 doigts sur les sourcils</li> <li>• Sangles en V / doigts sous les oreilles</li> </ul> <p><b>Bicyclette:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pression</b> – Mes pneus sont durs comme une pomme, une orange ou une banane?</li> <li>• <b>Freins</b> – actionnez et bougez le vélo</li> <li>• <b>Chaine</b> – en utilisant les mains, faire tourner les pédales vers l’arrière?</li> </ul>	<p><u>Pedaler et glisser</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminez un point de départ.</li> <li>• Roulez jusqu’au point de départ.</li> <li>• Au point de départ, enlevez vos pieds des pédales et laissez-vous glisser le plus loin possible.</li> <li>• Répétez en essayant d’augmenter la distance parcourue.</li> </ul>	<p><u>Festival d’étirements</u></p> <p>Faites quelques étirements faciles pendant 3-5 minutes. Maintenez chaque position pendant 30 secondes.</p> <p>Choisissez vos favoris ou suivez cette vidéo (<a href="#">cliquez ici</a>).</p>
<p align="center"><b>“Je vais à l’école en vélo ou essai niveau débutant (sur terre/pavé)”</b> <b>(+8 ans)</b></p>	<p><u>Educatifs dynamiques:</u></p> <p>Faites les exercices dans un espace dégagé pour une durée de 15 à 30 secondes chacun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcher</li> <li>• Coups de pieds fessier</li> <li>• Coups de pieds haut</li> <li>• Sauts</li> <li>• Genoux hauts</li> </ul>	<p><u>Indy 500</u></p> <p>Course du point A au point B.</p> <p>Ajoutez 2 autres défis(par exemple: arrêts-départs , et un saut de roue. Répétez le parcours 10 fois.</p> <p>Sur votre dernier tour, enlevez les extras et voir si vous êtes aussi rapide que lors de votre premier tour!</p>	<p><u>Festival d’étirements</u></p> <p>Faites quelques étirements faciles pendant 3-5 minutes. Maintenez chaque position pendant 30 secondes.</p> <p>Choisissez vos favoris ou suivez cette vidéo (<a href="#">cliquez ici</a>).</p>



## Édition Familiale

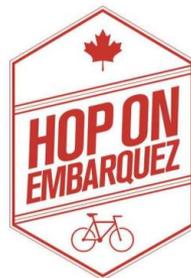
*Vous cherchez des façons amusantes de garder votre famille active?  
Essayez notre programme **Embarquez Canada: Édition Familiale**  
! (Partie 2)*

*Ces activités descriptives et faciles à suivre sont conçues pour les nouveaux cyclistes qui exercent leurs compétences à l'intérieur et autour de leur domicile.*

Type de participant	réchauffer	Activité	Retour au calme
<b>“J’apprend à conduire mon vélo d’équilibre” (&lt;6 ans)</b>	<p><u>Danse !!!</u></p> <p>Mettez vos morceaux de musique préférés et faites vos mouvements de danse préférés.</p> <p>Si vous avez besoin d’inspiration, vous pouvez apprendre les mouvements de “Cupid Shuffle”!</p> <p>Apprendre les mouvements (<a href="#">cliquez ici</a>)</p> <p>Écoutez la chanson (<a href="#">cliquez ici</a>)</p>	<p><u>Poussée, enjambée et glissée</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Déterminez un point de départ.</li><li>• Roulez ou laissez-vous glisser jusqu’au point de départ.</li><li>• Au point de départ, levez les pieds et laissez-vous glisser le plus loin possible.</li></ul>	<p><u>Festival d’étirements</u></p> <p>Faites quelques étirements faciles pendant 3 à 5 minutes. Maintenez chaque position pendant 30 secondes.</p> <p>Choisissez vos favoris ou suivez cette vidéo (<a href="#">cliquez ici</a>).</p>



Type de participant	Échauffement	Activité	Retour au calme
<p align="center"><b>“J’apprends à conduire mon vélo à pédales”</b> <b>(&lt;8 ans)</b></p>	<p><u>Course de cerceau</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créez un parcours à obstacles.</li> <li>• Tenez vous à l’intérieur de votre cerceau et tenez le comme si c’était votre guidon avec l’autre partie du cerceau dans le bas de votre dos.</li> <li>• À quelle vitesse pouvez-vous faire votre parcours en tenant le cerceau? Est-ce plus raide si vous inclinez le cerceau à chaque virage?</li> </ul>	<p><u>Zig Zag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créez un parcours en Zig Zag avec une craie.</li> <li>• Circulez dans le parcours entre les lignes.</li> <li>• À la ligne d’arrive faites demi-tour et recommencez.</li> </ul> <p><i>“conseil du pro: Pointez votre menton vers le prochain virage et regardez loin devant.”</i></p>	<p><u>Festival d’étirements</u></p> <p>Faites quelques étirements faciles pendant 3 à 5 minutes. Maintenez chaque position pendant 30 secondes.</p> <p>Choisissez vos favoris ou suivez cette vidéo (<a href="#">cliquez ici</a>).</p>
<p align="center"><b>“Je vais à l’école en vélo ou trial niveau débutant (sur terre/pavé)</b> <b>(+8 ans)</b></p>	<p><u>Serpents et échelles</u></p> <p>Jouez au jeu des serpents et echelles du programme Embarquez.</p> <p>Pour plus de difficulté, choisissez entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carré bleu</li> <li>• Losange noir</li> </ul>	<p><u>Coulée de lave</u></p> <p>Combien de tours pouvez-vous faire sans toucher le sol?</p> <p>Créez un parcours en 8 ou en L.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencez avec 3-10 points (votre choix)</li> <li>• Perdez un point en touchant le sol.</li> <li>• Gagnez un point si: <ul style="list-style-type: none"> <li>• On conduit à une main (10 sec.)</li> <li>• Saut debout</li> <li>• Pédalez à reculons debout</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>Festival d’étirements</u></p> <p>Faites quelques étirements faciles pendant 3 à 5 minutes. Maintenez chaque position pendant 30 secondes.</p> <p>Choisissez vos favoris ou suivez cette vidéo (<a href="#">cliquez ici</a>).</p>



Pour en savoir plus sur le programme Embarquez de Cyclisme Canada,  
et comment vous pouvez aider, veuillez visiter:

[Hoponcanada.ca](http://Hoponcanada.ca)

Restez à l'écoute pour plus de mises à jour prochainement. Bonne route!

