

L'AS vélo, laboratoire de liberté, d'émancipation et d'ouverture sur la pratique en club

Un projet fou : *La Loire à vélo* avec des élèves n'ayant jamais fait de vélo et qui ont tout à apprendre. Un projet de liberté pour beaucoup de ces jeunes filles arrivées en France il y a peu. Voilà ce qu'ont osé **Angélique Trescarte** et **Claire Floret** du lycée professionnel Baudelaire en Essonne. Ambitieuses pour leurs élèves, elles le sont ! Le projet aura nécessité une collaboration avec le club de cyclisme féminin voisin, l'investissement de toute une équipe. Les traces que cette expérience laisse sont indélébiles d'autant que ces élèves l'ont défendue sous « les ors de la République » !

Un souvenir ému d'une expérience en primaire dans laquelle l'apprentissage du vélo s'est conclu par une randonnée cycliste de plusieurs jours est restée...

C'est ainsi qu'après un an d'AS danse hip hop, l'envie est venue de créer une AS VTT d'autant plus que le hasard a voulu que le lycée professionnel voisin n'utilisait plus ses vélos et qu'il pouvait nous les prêter.

Dès septembre, une quinzaine de jeunes filles se présentaient déjà à la porte de l'AS. Mais sur les quinze, plus de la moitié n'étaient jamais montées sur un vélo. L'AS VTT prévue s'est transformée en « AS vélo : apprendre à rouler »

Ces jeunes filles étaient très motivées... et pour cause. Elles nous ont ainsi rappelé que le vélo, moyen de déplacement, offre aussi l'autonomie... et donc le vélo, c'est la liberté ! Liberté de se déplacer où l'on veut. C'est une véritable conquête pour certaines de nos élèves qui, venant massivement d'Afrique subsaharienne, non seulement n'avaient pas toutes eu le droit d'apprendre à faire du vélo dans leur pays, mais n'avaient pas forcément été scolarisées et ne savaient pas lire en arrivant en France. Il nous a donc paru essentiel que nos missions de profs d'EPS se tournent vers l'apprentissage du savoir rouler et du savoir nager.

De l'ambition pour nos élèves

La Loire à vélo

Nos élèves ont montré un véritable engouement dès les premières séances et notre « apprendre à rouler » correspondait donc à un véritable besoin. Mais la question

« pour quoi faire ? » s'est finalement vite posée. Peut-on se satisfaire d'un tel objectif en AS ? L'AS c'est ce qui permet de rencontrer d'autres élèves, de faire des compétitions et de sortir de l'établissement. Outre se dépasser, c'est cela qui finalise tous les entraînements, qui donne l'énergie de surmonter les difficultés voire les échecs. On n'apprend pas à faire du vélo pour rien et pas seulement non plus pour se déplacer dans la ville. L'idée d'être très ambitieuses pour nos élèves nous est vite apparue comme une nécessité. Les apprentissages doivent être finalisés par un objectif quasi inatteignable : une randonnée de plusieurs jours à vélo avec principalement des pistes cyclables pour éviter de nous retrouver sur des routes dangereuses pour nos élèves débutant-es... et jusqu'à la mer car nombreux et nombreuses sont nos élèves qui n'ont jamais vu l'océan. De plus, l'apprentissage du savoir nager en EPS prenait également tout son sens. Ce sera donc la Loire à vélo ! Bouzillé, Nantes, Saint-Brévin-Les Pins, soit près de 135 km à bicyclette.

Le projet prend des dimensions plus vastes : AS et classe

Notre proviseure, ancienne enseignante EPS, se passionne pour ce projet mais à condition que cela concerne une classe complète. Le compromis sera donc un projet de classe ET dix élèves de l'AS, ce qui nécessitera une logistique beaucoup plus importante que ce que nous avions prévu au départ. La classe est une 3^e prépa aux métiers intégrée au sein de notre lycée professionnel dont Angélique est la professeure principale.

Un projet d'enseignement pédagogique interdisciplinaire (EPI) est monté : six enseignantes et un enseignant sont volontaires et se mobilisent. À noter que dès le départ, il est décidé que les six femmes seront sur les vélos et que le seul homme conduira le camion balai et s'occupera de la logistique.

Toute l'année, élèves et enseignant-es ont préparé le voyage. En géographie : travail sur la carte, les échelles, les distances des étapes, en SVT : travail sur la nutrition, comment s'alimenter avec une journée d'efforts physiques ? En enseignement professionnel : recherche d'hébergements, prises de contacts, s'informer sur les incontournables à voir dans les villes et lieux traversés.

Dans la mesure où nous sommes quasiment en autonomie sur ce trajet itinérant, c'est camping chaque soir. Des routines se sont installées : monter les tentes, préparer les repas, faire la vaisselle, réparer les vélos, gonfler les pneus, et tout replier et ranger le lendemain. Il aura fallu s'organiser avant le départ pour programmer les repas, faire les premiers achats de courses et établir un roulement des tâches quotidiennes afin que tout le monde participe.

Parallèlement, la cheffe d'établissement a trouvé tous les financements.

Les réunions avec les parents ont été préparées en cours par les élèves. Et par duos, ils et elles ont présenté et animé un power point.

Le groupe d'encadrement très massivement féminin a aidé, comme le caractère obligatoire de la sortie, à la prise de décision positive des parents.



Le vélo : instrument de liberté, d'égalité

L'apprentissage du savoir rouler c'est la liberté

Nous l'avons dit, nous sommes ambitieuses et n'avons pas peur ! Nous partons du principe que ça finira par passer grâce à la dynamique du groupe et l'envie de vivre cette folle expérience « seul-e on va plus vite, ensemble on va plus loin ». Au total, une dizaine de jeunes de la classe ne savent pas faire de vélo. C'est à l'AS que les apprentissages se feront : nous ne disposons que d'une douzaine de vélos et cela permet de faire découvrir notre association sportive.

Malgré les difficultés de départ, les élèves apprennent vite. Le passage par la draisienne (vélo normal, selle baissée au max sans mettre les pieds sur les pédales) est indispensable pour acquérir l'équilibre : d'abord pieds alternés, puis les deux pieds en même temps, puis un pied sur une pédale et l'autre qui donne de l'élan sur une pente très douce, et enfin dès qu'il y a assez de vitesse, ajout du deuxième pied sur la pédale. Certain-es doivent passer par le vélo d'appartement

pour apprendre à pédaler dans le bon sens.

Freinage par les pieds tant qu'on est en draisienne puis très rapidement avec les freins autour de situations ludiques. S'arrêter dans une zone précise puis sur une ligne précise. L'importance est de doser son freinage pour ne pas risquer la chute.

Une fois ces acquisitions assurées, nous passons à l'apprentissage du pilotage : ligne droite, puis courbe et ligne droite. Rouler à une main, l'autre, ramasser une balle sur un plot pour travailler l'aisance, etc. Sans oublier la signalisation !

Dès que les élèves maîtrisent cette initiation, on sort du lycée. Passage en ville, apprentissage de la signalisation et le déplacement en groupe : s'attendre au bon endroit pour ne pas gêner, se compter, exprimer les dangers au reste du groupe par les premiers « attention piétons, attention branche d'arbre, attention on s'arrête » !

Mais également, passer sur les bosses du parc voisin, sur des passerelles et même « des sorties longues ». Bref, tous les terrains sont abordés pour se préparer au mieux à notre voyage.

Les apprentissages liés à l'entretien, les réparations sont aussi au programme pour que toutes et tous soient à minima autonomes en cas de problème technique.

C'est vrai, il nous a fallu du culot ! Mais l'objectif les porte.

La quantité de km roulés a augmenté mais nous n'avons jamais roulé 35 km en une séance : on ne fait pas un marathon à chaque fois qu'on prépare le marathon. Les élèves avaient peur de ne pas y arriver, mais on a travaillé la confiance, le mental. Nous n'avons jamais envisagé qu'un-e élève aille dans le camion parce que fatigué-e lors de notre périple. Même si c'est certain, pour eux, pour elles, le vélo est une épreuve : il nous fallait parfois 6h pour faire 30 km.



La « Loire à vélo » et valorisation du cyclisme féminin amateur : même combat

Au sein d'un club omnisport voisin, une section de cyclisme féminin se crée sans d'ailleurs que n'existe de section masculine. Cette création a pour objet de développer la pratique cycliste féminine amateur mais aussi de donner les moyens aux femmes de décider en leur permettant d'être élues dans les structures de décision.

Cette section s'intéresse de près à notre projet voulant ancrer des actions sur le territoire. Elle a investi dans l'achat de six vélos tout chemin de bonne qualité, matériel supplémentaire qui pouvait nous être prêté.

Claire, enseignante EPS et cycliste issue de ce club, s'est investie dans la promotion d'un tour de France cycliste

« Dans mon pays je vivais à la campagne, je n'avais pas le droit de faire du vélo, je n'avais pas le droit d'aller à l'école. Et grâce au projet j'ai pu enfin apprendre ! »



féminin. Elle a ainsi contribué à lancer le projet *Donnons des elles au vélo J-1* qui consiste à réaliser, un jour avant, toutes les étapes du Tour de France masculin.

La promotion du cyclisme féminin revient donc sur ce qui avait déjà existé auparavant puisque le premier Tour féminin a eu lieu en 1955, a disparu et réapparaît sur six éditions dans les années 80.

Claire, partie prenante du projet *Donnons des elles au vélo* nous a permis de comprendre que ce que réalisent nos élèves débutant-es lors de ce voyage itinérant à vélo et ce que réalisent les femmes cyclistes lors de leur Tour de France est de même nature : itinérance et endurance !

Nous comprenons donc que le travail que nous menons avec nos élèves très débutant-es, majoritairement des filles, et le projet *Donnons des elles au vélo* contribuent à valoriser la pratique féminine du vélo et s'inscrivent dans le même combat : l'égalité de droits pour les filles et les garçons en sport et au quotidien.

Des sorties marquantes contribuant à l'émancipation

Grâce aux liens établis avec la section féminine de cyclisme de la ville voisine, les élèves de l'AS et les 4/5 des élèves de la classe ont participé à la Journée internationale des droits des femmes avec un baptême de piste : un 100% filles organisé par la FFC au vélodrome national de St Quentin en Yvelines. Impressionnant pour elles qui venaient juste d'apprendre à faire du vélo ! La pente de la piste atteint 43° dans les virages. Cela est d'autant plus saisissant une fois sur le vélo de piste que celui-ci n'a ni frein ni roue libre, c'est-à-dire que si on cesse de pédaler, la roue s'arrête et saute, donc la cycliste tombe !! Il faut apprendre à décélérer...

Une expérience inoubliable.

Les élèves ont encore été invité-es à participer à l'organisation de la course prise en charge par le club ou encore à la soirée de présentation des équipes de compétition du club.

Autant d'occasion de sorties gagnées pour les filles.

135km pour lutter contre le sexisme dans le cyclisme

Le projet *La Loire à vélo* s'est prolongé les années suivantes : il est devenu le *Baud'elle air à vélo* (jeu de mots avec le nom du lycée : Baudelaire). Nous avons décidé de participer au prix national Éthique et Sport scolaire de l'UNSS dans la catégorie Mixité. Les filles se préparent donc pour défendre leur projet. L'entretien a lieu au Sénat, devant un jury composé en particulier de sportifs reconnus médaillés olympiques, dont Estelle Mossely, boxeuse. ...Et elles l'ont emporté !

« Claire, partie prenante du projet *Donnons des elles au vélo* nous a permis de comprendre que ce que réalisent nos élèves débutant-es lors de ce voyage itinérant à vélo et ce que réalisent les femmes cyclistes lors de leur Tour de France est de même nature : itinérance et endurance ! »



Une expérience inouïe pour ces filles quasiment toutes issues de l'immigration, de pays où souvent elles n'ont pu apprendre à faire du vélo parce que filles.

La pratique à l'AS comme contribution à l'émancipation et à la formation de dirigeantes

Au bout de la 3^e année, l'office de tourisme de Paimboeuf nous a décerné le diplôme reconnu de *la Loire à vélo*, décerné aux cyclotouristes qui font tout ou partie de cet itinéraire. Nous commençons à être connu-es et attendu-es sur le parcours !

Assa arrivée en France à l'âge de 15 ans, n'avait jamais été scolarisée, n'avait jamais appris à nager ni à faire du vélo. La même année, elle apprit à lire, à faire du vélo, à nager et est venue au Sénat pour présenter le projet.

« Dans mon pays je vivais à la campagne, je n'avais pas le droit de faire du vélo, je n'avais pas le droit d'aller à l'école. Et grâce au projet j'ai pu enfin apprendre ! »

Fanny est devenue dirigeante.

Fanny, très motivée par sa pratique au lycée, a désiré la prolonger au sein du club et s'y est tellement impliquée qu'elle a été élue au bureau de la section cyclisme féminin au sein du club *Donnons des elles au vélo*, en tant que représentante de la partie loisir.

Ce pari ambitieux nous a permis de faire vivre aux élèves une expérience humaine et sportive inoubliable.

Au départ, une idée, de l'audace, du soutien et en quelques séances les élèves nous ont donné la motivation pour leur faire accomplir un exploit sportif, source d'émancipation et de liberté ! L'AS fut un véritable laboratoire de recherche pour mener à bien ces objectifs.

Le projet s'est pérennisé pendant quatre ans en se bonifiant d'années en années.

Il serait intéressant maintenant de connaître les bienfaits de ce séjour sur la pratique physique de nos jeunes adultes.

♦ Entretien réalisé par Sylvaine Duboz