



Identification et analyse des progressions en vélo de montagne: de la formalisation à l'application en contexte d'EPS.

Jérémi Doyon (Graduate student)

Contact Author: jeremi.doyon@usherbrooke.ca

Kinanthropologie/Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec, J1K 2R1, Canada

François Vandercleyen (Professor)

Kinanthropologie/Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec, J1K 2R1, Canada

Jérôme Leriche (Professor)

Kinanthropologie/Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec, J1K 2R1, Canada

Abstract

Background : La pratique du vélo de montagne est en hausse à l'échelle mondiale, et l'accroissement du nombre d'accidents rapportés (Koehne et al., 2025) serait lié à une mauvaise prise de décision des participants (Fruhauf et coll., 2020). Chilton et Robinovitch (2023) proposent l'enseignement aux enfants comme levier pour favoriser les prises de décision sécuritaires chez les cyclistes. Les cours d'éducation physique et à la santé permettraient à tous les enfants de recevoir une formation de base en vélo de montagne. Ce moyen d'action gagne en popularité au Québec, comme en témoignent les documents de la Fédération des éducatrices et éducateurs physiques du Québec (FEEPEQ). Toutefois, ces initiatives reposent souvent sur des activités isolées, sans cohérence dans la progression des habiletés. La présente recherche vise à identifier des progressions déjà existantes en vue de les adapter au milieu scolaire.

Methodology : Pour ce faire, une analyse des documents produits par les fédérations de vélo de montagne de trois pays (Canada, États-Unis et France) et des pratiques d'entraîneurs chevronnés servira de base à la démarche. Plus précisément, le projet a pour objectifs de 1) identifier, à partir d'une recension des écrits, des logiques de progression existantes pour les enfants ; 2) décrire l'origine et l'organisation des savoirs enseignés par des entraîneurs chevronnés du Centre national de cyclisme de Bromont (CNCB). Une analyse de contenu des programmes ciblés a permis d'établir une organisation « théorique » des savoirs à enseigner. En parallèle, cinq entraîneurs ont été filmés lors de leurs interventions et ont participé à des entretiens d'explicitation (Mouchet et al., 2011).

Results & Conclusion: Les résultats révèlent que les progressions stabilisées sont peu accessibles aux intervenants qui souhaiteraient s'y référer. L'analyse des entretiens d'explicitation rapporte également que les entraîneurs mobilisent davantage des savoirs expérientiels issus de leur expérience comme apprenants ou cyclistes que des programmes de formation. Enfin, une analyse vidéo de l'action didactique des entraîneurs montre que les modalités d'intervention employées sur le terrain limitent l'appropriation des savoirs chez les élèves.

Cette étude exploratoire ouvre la réflexion sur les progressions à utiliser pour baliser l'enseignement du vélo de montagne et propose d'explorer les effets d'une progression en vue d'une implantation future en milieu scolaire.

Keywords: vélo de montagne; didactique; entretiens d'explicitation; enseignement; plein air.



References

- Chilton, E. P., et Robinovitch, S. N. (2023). Perceived risk for falls and decision-making in riding raised ramps in mountain biking : A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1243536.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1243536>
- Fédération des éducatrices et éducateurs physiques du Québec. (2022). Guide — 1er cycle du primaire. Sherbrooke (QC).
- Fruhauf, A., Huter, M., Weib, E., et Kopp, M. (2020). Accidents and Risk Related Behaviours in Downhill Mountain Biking in Regard to Trail Choice. *Muscle Ligaments and Tendons Journal*, 10(02), 274-281.
<https://doi.org/10.32098/mltj.02.2020.12>
- Koehne, N. H., Locke, A. R., Yendluri, A., Parsons, B. O., Waterman, B. R., Alaia, M. J., Frank, R. M., et Parisien, R. L. (2025). Sex- and Age-Specific Analysis of Mountain Biking Injuries : A 10-Year Review of National Injury Data. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 13(1), 23259671241305396.
<https://doi.org/10.1177/23259671241305396>
- Mouchet, A., Vermersch, P. et Bouthier, D. (2011). Méthodologie d'accès à l'expérience subjective : entretien composite et vidéo. *Savoirs*, 3(27), 85-105.
<https://doi.org/10.3917/savo.027.0085>