



## Fietstraining

*Fietsen leer je niet op één dag, het is een proces van veel trainen en de moeilijkheidsgraad langzaam opbouwen. Om kinderen en leerkrachten te motiveren bij fietsvaardigheidstraining werkte de VSV vier fietsbrevetten uit: Loopfietsbrevet, Fietsbrevet Brons, Fietsbrevet Zilver en Fietsbrevet Goud. Het Fietsbrevet Goud is het resultaat van een eindtest in het echte verkeer, Het Grote Fietsexamen, uitgewerkt voor het zesde leerjaar. Vóór leerlingen daaraan toe zijn, moeten ze een degelijk voortraject gekregen hebben, met voldoende training in een beschermde omgeving. Met het Fietsbrevet Brons oefenen kinderen vooral op stuurvaardigheid. Met het Fietsbrevet Zilver is er voldoende oefenmateriaal om verkeersvaardigheden te trainen en te testen.*

### Fietsbrevet Brons (stuurvaardigheid)

Het *Fietsbrevet Brons* is gericht op leerlingen uit de **eerste graad**. Om het *Fietsbrevet Brons* te behalen, moeten de leerlingen individueel een fietsparcours met zes vaardigheden afleggen in een beschermde omgeving (speelplaats, turnzaal, doodlopende straat):

1. met de fiets aan de hand stappen;
2. opstappen en vertrekken;
3. rechtdoor rijden;
4. evenwicht houden/traag rijden;
5. slalommen;
6. stoppen en afstappen.

De focus ligt op het trainen van evenwicht, reactiesnelheid, stuurvastheid en zin voor coördinatie. Wanneer de leerlingen voldoende geoefend hebben, kun je de eindtest voor het *Fietsbrevet Brons* afleggen.

### Fietsbrevet Zilver (verkeersvaardigheid)

Met de handleiding bij het *Fietsbrevet Zilver* kun je leuke en eenvoudige verkeerslessen voor de **tweede graad** basisonderwijs maken. Via spelactiviteiten krijgen de leerlingen zes fietsvaardigheden onder de knie, de vaardigheden worden opnieuw getraind in een beschermde omgeving (speelplaats, turnzaal).

1. omkijken over de linkerschouder;
2. slalommen op korte afstand;
3. arm uitsteken;



4. over een oneffen terrein rijden;
5. rekening houden met anderen;
6. onvoorzien remmen.

Het gaat hier om het oefenen van verkeersvaardigheden die leerlingen later in het echte verkeer moeten kunnen toepassen zoals omkijken over de linkerschouder, arm uitsteken, rekening houden met anderen. Ook het oefenen van stuurvaardigheid blijft belangrijk met vaardigheden als over een oneffen terrein rijden, onvoorzien remmen. Wanneer de leerlingen voldoende geoefend hebben, kun je de eindtest voor het *Fietsbrevet Zilver* afleggen.

De fietsbrevetten, al dan niet met handleiding, kun je bestellen via [webshop.verkeerschool.be](http://webshop.verkeerschool.be) of downloaden via [www.verkeerschool.be](http://www.verkeerschool.be).

## Hoe kun je als verkeersouder helpen?

### A. Tijdens de training

Verkeersouders zijn zeker een meerwaarde bij het organiseren, begeleiden, voorbereiden en coördineren van de fietstrainingen. Hoe meer aandacht de kinderen individueel krijgen, des te sneller ze zullen bijleren. Spreek vooraf goed met de klasleerkracht af hoe jullie de taken verdelen. Je kunt als verkeersouder helpen bij:

- het opstellen van de materialen tijdens een fietsles;
- het begeleiden van een fietsspel met een groepje leerlingen;
- het nakijken van de fietsen bij een gezamenlijke controle.

### B. Tijdens de eindtest

De school of een leerkracht kan een beroep doen op jou als verkeersouder om te helpen bij het afleggen van de eindtest.

Je kunt als verkeersouder helpen bij:

- het zoeken naar een geschikte datum voor het afleggen van de eindtest;
- het opstellen van een geschikt parcours;
- het parcours klaarzetten op de dag van de test;
- het nakijken van de fietsen aan de hand van een fietscontrole;
- het opvangen van leerlingen op de dag van de eindtest;
- het beoordelen van leerlingen op het parcours;
- het vlot laten verlopen van de opvolging van de leerlingen die het parcours gaan afleggen.

