Rouler à vélo: Basics 3

Au troisième degré Basics, les objectifs consistent à rouler à l'intérieur d'un couloir sans dévier, à être capable de regarder en arrière et à rouler de manière sûre à une main, afin de pouvoir se lancer dans le trafic avec assurance. Il s'agit aussi d'affiner la conduite du vélo.

Objectifs d'apprentissage/Autres contenus

Objectifs d'apprentissage

Rouler en ligne droite et donner un signal clair avec la main	Rouler assis le long d'un couloir (5 m de longueur et 40 cm de largeur) avec une seule main sur le guidon.
Rouler en ligne droite, regarder par-dessus son épaule et reconnaître un signe derrière soi	Rouler assis le long d'un couloir, regarder par-dessus l'épaule sans sortir du couloir. Reconnaître un signe donné à l'arrière.

Freiner à une main	Freiner avec une seule main sur le guidon.
Franchir des obstacles	Rouler par-dessus des bois en délestant les roues avant et arrière (écart: 5 m).

Autres contenus

Rouler sur la pumptrack, avec coups de pédales si nécessaire	Parcourir la pumptrack debout sur les pédales et donner un coup de pédale si nécessaire.
Prendre un virage	Apprendre le mouvement correct du virage à gauche.
Varier les déplacements avec une main sur le guidon	Exercer diverses manières de rouler à une main.
S'immobiliser contre un mur	Appuyer la roue avant contre le mur et rester en équilibre à l'arrêt (exercice préparatoire à l'arrêt sans appui).
Descendre une marche (trottoir)	Apprendre à maîtriser les rebords et autres marches.
Rouler sur des terrains irréguliers	Parcourir des terrains variés et irréguliers.

Attestation de compétence

1. Départ/Arrêt: rouler et freiner exactement sur la ligne définie à l'avance. Démarrer avec la position correcte des pédales.
2. Couloir: rouler assis le long du couloir, regarder par-dessus l'épaule gauche, puis faire un signe de la main.
3. Slalom: slalomer autour des piquets distants de 2,5 mètres.
4. Traverses en bois: rouler par-dessus les bois en délestant le roue avant.
5. Freiner: rouler à une main et s'arrêter dans le carré en freinant de manière

contrôlée avec une seule main.

Description de l'attestation de compétence

Départ à l'arrêt, positionner les pédales et démarrer. Rouler en ligne droite, regarder vers l'arrière et traverser le couloir avec une seule main sur le guidon. Slalomer ensuite entre les cônes, puis rouler par-dessus des obstacles (bois) en délestant correctement les roues. A la fin, lâcher à nouveau une main et freiner de manière contrôlée pour s'arrêter dans le carré. Descendre du vélo.

→ Parcours d'évaluation (informations, plan du parcours, fiche d'évaluation)

Source: Tabea Ulmer (responsable de projet «Cyclisme pour tous», Swiss Cycling), Daniela Keller (experte J+S Cyclisme) et Flurin Dörig (responsable de formation Swiss Cycling Guide)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO