

A vélo – Rouler et freiner: Bras croisés

Conduire son vélo en ayant les deux bras croisés n'est pas chose aisée. Cet exercice permet aux enfants d'améliorer leur équilibre et la façon de rouler.

Tenir la poignée droite du guidon de la main gauche et la poignée gauche de la main droite. Qui parvient à rouler en cercle?



Variante

plus difficile

Dessiner le plus petit «huit» possible.

Matériel: Craie ou objets pour délimiter un cercle

Bien doser le freinage

Pour bénéficier d'un freinage optimal, la distance entre les leviers de frein et le guidon doit permettre une prise facile des leviers avec un ou deux doigts. Les freins doivent être réglés de sorte qu'ils n'agissent qu'après un tiers du chemin parcouru par le levier de frein.

Prudence: le frein avant a une action plus immédiate que le frein arrière. Le risque de chute en cas de blocage de la roue avant est grand. L'effet est différent si c'est la roue arrière qui se bloque. Le dérapage peut être contrôlé. Il est donc impératif de se servir des deux freins en même temps.

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO