

# Rouler à vélo – Basics 1: Freiner

Ce mouvement doit être maîtrisé en position debout au moment de conclure le niveau Basics. Il faut d'abord l'entraîner en position assise en multipliant les exercices ludiques.

## Important

- Placer uniquement l'index sur le frein. Cela suppose un réglage correct du levier de frein à Effectuer le réglage avant de démarrer l'activité! Sur les vélos pour enfants ou les anciens modèles, il n'est pas toujours possible de freiner avec un seul doigt.
- Anticiper et freiner au bon moment avec le dosage adéquat:
  - La puissance de freinage est plus importante à l'avant qu'à l'arrière. Une décélération efficace commence donc par la roue avant, le frein arrière n'intervient qu'en soutien.
  - La puissance de freinage est maximale juste avant le blocage de la roue à Il est important de bien l'exercer.
- Au début, freiner en position assise car le contrôle est meilleur. Les jeunes enfants ne se sentent pas toujours à l'aise debout.

## Déroulement du mouvement



1. Fixer l'endroit où il faut s'arrêter. Se préparer au freinage.
2. Placer l'index sur le frein, prêt à tirer le levier vers l'arrière.
3. En freinant, déplacer le centre de gravité vers le bas et légèrement vers l'arrière (adapter en fonction de la puissance de freinage). Veiller à garder suffisamment de poids sur la roue avant.
4. Fléchir légèrement les jambes et bras. Les talons sont abaissés. Adapter la tension afin de contrebalancer les effets du freinage.

## Exercices

- Au signal, s'arrêter puis repartir. Plus le terrain est grand, plus la vitesse peut être élevée et le temps de freinage allongé. L'enseignant peut faire varier la vitesse en sifflant deux fois par exemple.
- Varier la technique de freinage: un coup de sifflet = actionner le frein avant; deux coups de sifflet = actionner le frein arrière; trois coups de sifflet = actionner les deux freins simultanément.
- Rouler par deux, côte à côte: un enfant accélère puis freine à plusieurs reprises. Son partenaire essaie de toujours rester à ses côtés.

## Forme de jeu

- Signalisation au sol

---

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**