A vélo – Rouler et freiner: Au contact

L'objectif de cet exercice est de rouler le plus près l'un de l'autre sans chuter.

Par deux, rouler l'un derrière l'autre. L'élève en deuxième position essaie de coller la roue arrière du partenaire. Quel groupe parvient à réunir le plus de personnes roulant l'une derrière l'autre?

Variante

plus difficile

- Tenir le guidon d'une seule main.
- Tenir le guidon avec les bras croisés (main droite sur poignée gauche, main gauche sur poignée droite).

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