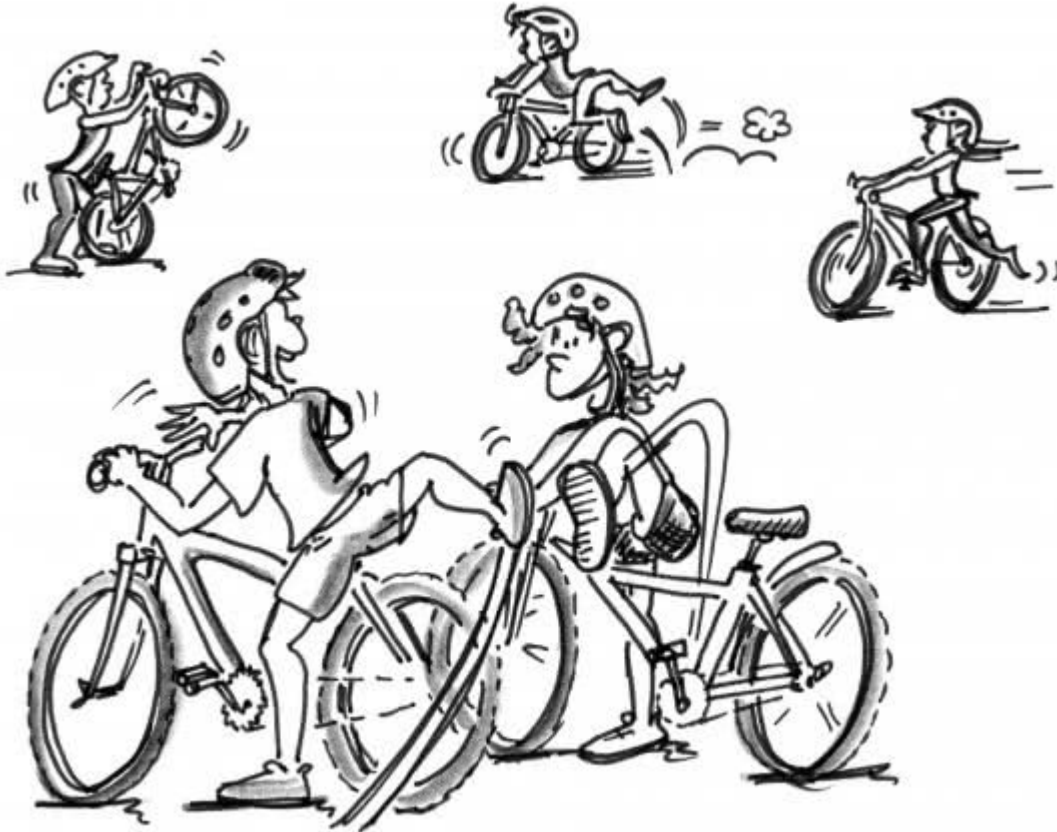


## Rouler à vélo – Basics 1: Forme de jeu «En selle»

Dans cette forme de jeu, les enfants testent différentes façons de monter sur leur vélo.



Enfourcher son vélo de différentes manières.

- Montée latérale depuis l'avant: balancer la jambe par-dessus la barre supérieure\*.
- Montée latérale depuis l'arrière: balancer la jambe par-dessus la selle.
- Montée latérale en course: courir et sauter sur la selle\*.
- A l'assaut: debout derrière le vélo placé perpendiculairement, serrer le frein arrière et sauter sur la selle\*.

**Remarque:** Il est préférable d'exercer la montée sur un terrain en herbe pour amortir une chute éventuelle! Les vélos avec un guidon large et/ou avec des sacoches rendent l'exercice plus difficile.

### Variantes

- Monter derrière, à gauche, à droite, (devant).
- Augmenter la vitesse\*.
- Sauter haut\*.
- Effectuer avec l'aide d'un partenaire.

## Conditions cadres

**Terrain:** Surface plate, zone dégagée

**Matériel:** –

**Taille du groupe:** 6-12

**Forme d'organisation:** Tâches individuelles

**Technique:** Monter sur le vélo

**Temps:** 20 minutes

**Phases FTEM:** F1, F2

\* Les exercices et variantes ponctués par un astérisque sont plus difficiles et s'adressent aux enfants qui maîtrisent leur vélo.

---

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**