

A vélo – Rouler et freiner: Arrêt aux stands

Objectif de cet exercice: apprendre à s'arrêter à deux. Les élèves s'entraident afin de stopper leur vélo le plus rapidement possible.

Deux cyclistes s'approchent l'un de l'autre et essaient de s'accrocher afin de s'arrêter. Il est autorisé de poser le pied sur la roue du vélo du partenaire. Quelle paire parvient à s'arrêter le plus vite?



Variantes

plus difficile

- Augmenter la taille du groupe.
- S'arrêter uniquement en se tenant par les épaules.
- S'arrêter uniquement en posant le pied sur le pneu du vélo de son partenaire et se maintenir en équilibre.
- De la position immobile, se remettre en mouvement sans mettre le pied à terre.

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