

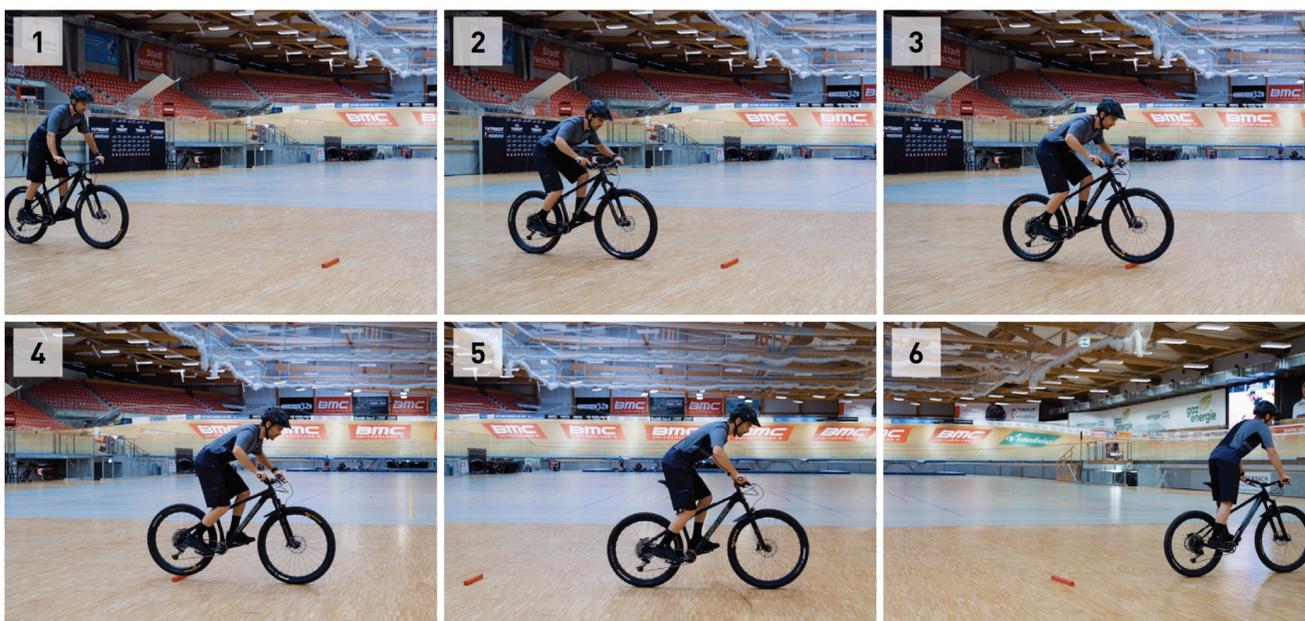
Rouler à vélo – Basics 3: Franchir des obstacles

Franchir un obstacle fait partie des apprentissages précoces du vélo. Cela permet de surmonter de petits rebords et, plus tard, de maîtriser le passage sur des racines ou autres irrégularités de terrain rencontrées en forêt par exemple.

Important

- Délester la roue qui franchit l'obstacle.
- Commencer avec de petits obstacles et augmenter progressivement la difficulté.

Déroulement du mouvement



1. Rouler debout et regard dirigé vers l'obstacle.
2. Juste avant que la roue avant touche l'obstacle: fléchir activement les bras, abaisser le centre de gravité et le déplacer légèrement vers l'arrière.
3. Délester la roue avant. Les bras amortissent le choc de la roue avant qui ne perd pas le contact avec le sol.
4. Délester la roue arrière. Les jambes préalablement activées amortissent le choc. La roue arrière garde toujours le contact avec le sol.
5. Une fois l'obstacle passé, replacer le centre de gravité au centre.
6. Continuer à rouler debout.

Exercices

- Chaque enfant ramène une branche ou une racine. Tous les éléments sont disposés ensuite sur le terrain. Les enfants démarrent et roulent par-dessus les obstacles en délestant la roue avant. Varier les écarts entre les branches.
- Rouler sur des traverses en bois de manière à ce qu'elles ne bougent pas. C'est le signe que le délestage des roues est suffisant.
- Franchir le plus d'obstacles possible avec un seul coup de pédale.

Forme de jeu

- [Parcours d'obstacles](#)

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