

Rouler à vélo – Basics 1: Avancer/Pédaler

Le pédalage est un mouvement très intuitif. Dès que les enfants comprennent que le vélo avance quand ils activent les pédales vers l'avant et le bas, le mouvement semble aller de soi.

Important

- Au début, poser l'avant du pied sur les pédales.
- Durant la phase d'apprentissage, pédaler toujours en position assise.

Déroulement du mouvement



1. Positionner une pédale correctement.
2. Presser la pédale vers le bas et s'asseoir sur la selle.
3. Pédaler.

Exercices

- Parcourir une certaine distance. Compter le nombre de tours de pédales effectués pour atteindre l'arrivée. Discuter des avantages et inconvénients des différentes vitesses choisies et donc de la fréquence de pédalage.
- Rouler par deux, l'un derrière l'autre, avec un petit écart. Changer les positions après un moment.
- Aménager un slalom avec des cônes. Effectuer le parcours en pédalant.

Forme de jeu

- [Copier](#)

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