A vélo – Rouler et freiner: Avec une main

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à rouler avec une seule main sur le guidon. Ils améliorent ainsi leur sens de l'équilibre.

Rouler en cercle dans la cour de récréation. Poser la main gauche sur le genou gauche et accompagner le mouvement. Qui parvient à rouler avec la première vitesse engagée?

Variantes

plus difficile

- Poser la main sur l'articulation du pied.
- Réduire le diamètre du cercle.

Matériel: Divers objets (craies, cordes à sauter, sautoirs, etc.)

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