

Rouler à vélo – Basics 3: Rouler en ligne droite, regarder par-dessus son épaule et reconnaître un signe derrière soi

Le regard vers l'arrière est un exercice important dans l'optique du virage à gauche. C'est le plus difficile du degré Basics 3. Il est indispensable de délimiter un couloir (avec une craie ou des cordes) pour vérifier que la trajectoire est maintenue malgré le mouvement de tête. Il faut aussi prévoir des signes ou des images derrière le cycliste, images qu'il doit reconnaître tout en roulant.

Important

- Rouler le long d'un couloir pour vérifier la maîtrise de la trajectoire.
- Tourner la tête suffisamment vers l'arrière pour reconnaître un signe.
- Montrer les signes de telle façon qu'ils permettent de vérifier si le regard par-dessus l'épaule était suffisant.
- S'exercer avec la main droite et la main gauche.

Déroulement du mouvement



1. Pédaler en direction du couloir.
2. Rouler le long du couloir.
3. Tout en roulant, regarder par-dessus l'épaule et reconnaître le signe donné par l'enseignant.
4. Pour contrôle, annoncer ce que l'on a vu.
5. Sortir du couloir.

Exercices

- Rouler le long du couloir et regarder les doigts de l'enseignant. Combien de doigts a-t-il levés?
- Rouler à deux, côte à côte, et s'observer mutuellement: quels habits porte mon partenaire? A-t-il un détail particulier? Etc. Descendre ensuite du vélo et se placer dos à dos. Chacun décrit son partenaire et/ou pose des questions sur l'habillement, certains détails, etc.

Forme de jeu

- [Parcours Memory](#)

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