

## Rouler à vélo – Basics 2: Rouler en ligne droite

Rouler en ligne droite (debout ou assis) avec le moins de mouvements de guidon possible: cette capacité est d'une grande utilité pour se déplacer en toute sécurité.

### Important

- Diriger le regard vers l'avant.
- Plus on roule vite, plus c'est facile!

### Déroulement du mouvement



1. Pédaler en direction du couloir.
2. Rouler assis ou se lever de la selle.
3. Prendre un peu de vitesse et rouler assis ou debout le plus loin possible en ligne droite, en pédalant ou sans pédaler.

### Exercices

- Entraîner le mouvement d'abord assis puis debout.
- Différentes routes sont dessinées à la craie: les parcourir en appliquant la technique correcte.
- Rouler lentement en restant entre les lignes.

### Forme de jeu

- Course d'escargots

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**