

Rouler à vélo: Basics 2

Au cours de cette deuxième phase, les enfants se déplacent sur leur vélo en effectuant des tâches ludiques. L'accent est mis sur les capacités à rouler debout, à maintenir une trajectoire et à slalomer. En outre, les enfants expérimentent leurs premiers changements de vitesse.



Objectifs d'apprentissage/ Autres contenus

Objectifs d'apprentissage

Rouler debout

Se déplacer debout sur les pédales sur une distance d'env. 15 m sur un terrain dégagé.

Rouler en ligne droite

Rouler le long d'un couloir (5 m de longueur, 40 cm de largeur) debout et assis.

Faire des virages en pivotant le guidon du vélo

Debout ou assis, rouler en contournant les cônes (sept cônes distants de 2,5 m).

Autres contenus

Changer de vitesses

Introduction au changement de vitesse (s'il y en a!).

Pédaler et freiner

Alterner pédalage et freinage.

Rouler lentement

S'entraîner à rouler lentement.

Rouler en danseuse

Se lever de la selle en roulant et incliner le guidon alternativement à gauche et à droite.

Lâcher une main

En roulant, lâcher brièvement le guidon avec une main. Idem avec l'autre.

Adopter différentes positions sur le vélo

Tester diverses postures sur le vélo.

Rouler sur différentes surfaces

Adapter la manière de rouler en fonction des terrains empruntés.

Attestation de compétence

1. Démarrage/Arrêt: freiner jusqu'à l'arrêt précis au niveau de la ligne prédéfinie. Démarrer en plaçant correctement les pédales.
2. Couloir: rouler le long du couloir alternativement assis et debout.
3. Slalom: slalomer autour des marques distantes de 2,5 mètres.

Description de l'attestation de compétence

Départ à l'arrêt, positionner les pédales et démarrer. Longeur un couloir debout ou assis. Pour

terminer, slalomer en effectuant de petits changements de direction.

→ [Parcours d'évaluation](#) (informations, plan du parcours, fiche d'évaluation)

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