

# Rouler à vélo: Basics 1

Le premier degré vise à transmettre aux enfants les mouvements de base indispensables pour commencer à rouler. C'est pourquoi ils figurent en tête de liste des apprentissages à acquérir.



## Objectifs d'apprentissage/Autres contenus

### Objectifs d'apprentissage

---

#### Monter sur le vélo

Monter sur le vélo à l'arrêt.

#### Avancer/Pédaler

Une fois sur la selle, donner l'impulsion pour démarrer et pédaler.

#### Freiner

Trouver le bon dosage entre frein avant et frein arrière. Etre capable de s'arrêter avec précision sur une ligne donnée.

### Descendre du vélo

Après avoir freiné à la hauteur d'une marque, descendre du vélo.

## Autres contenus

---

### Rouler/Rester en équilibre

Sur le vélo sans pédales (draisienne), rouler et laisser rouler.

### Se familiariser avec la pumptrack

Pédaler pour passer le sommet de la bosse puis laisser rouler jusqu'à la prochaine, etc.

### Contrôler le matériel et l'équipement

Traiter les thèmes du port correct du casque, de l'équipement adéquat et du contrôle du matériel (vélo et accessoires).

### Pousser le vélo

Exercer la poussée dans différentes situations pour affiner les sensations liées au vélo. Être capable de se déplacer à côté du vélo.

### Descendre de la selle

Tout en pédalant, essayer de quitter brièvement la selle.

**Remarque:** Au premier degré Basics, il est préférable de renoncer aux jeux chronométrés qui incitent à pédaler vite. La priorité est accordée à la qualité du mouvement et au plaisir. Les enfants doivent pouvoir se concentrer sur les aspects techniques.

---

## Attestation de compétence

Je sais rouler à vélo!

### Description de l'attestation de compétence

Les enfants sont capables de monter sur le vélo, de rouler sans poser les pieds, de freiner et de redescendre du vélo de manière contrôlée.

→ 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**