

Rouler à vélo – Basics 1: Monter sur le vélo

S'asseoir sur la selle n'est pas si évident. C'est pourquoi il convient de commencer par une forme simple en abaissant la selle. Les enfants peuvent ainsi garder un pied au sol au départ, ce qui facilite l'équilibre et désamorce les craintes d'une chute éventuelle.

Important

- Abaisser la selle au début de l'apprentissage.
- Disposer d'un bon équilibre et savoir déjà rouler.
- Entraîner directement la montée et la descente.
- S'exercer sur l'herbe si possible.

Déroulement du mouvement (base)



1. Debout devant la selle, tenir le vélo avec les deux mains.
2. Positionner une pédale vers le haut/l'avant.
3. Presser la pédale vers le bas, poser le pied sur l'autre pédale et s'asseoir sur la selle.

Une fois que la forme décrite ci-dessus est maîtrisée et que les enfants ont suffisamment d'assurance, ils peuvent se tourner vers la variante plus difficile. Comme le mouvement est assez complexe, il est judicieux de commencer avec des poussées de jambes comme pour la trottinette.

Déroulement du mouvement (avancé)

1. Debout à côté du vélo, saisir le guidon à deux mains (serrer éventuellement les freins).
2. Poser le pied extérieur sur la pédale, lâcher les freins, pousser simultanément avec l'autre jambe puis balancer la jambe libre derrière la selle.
3. Une fois les deux pieds bien calés, s'asseoir et pédaler.

Exercices

- Avancer en trottinette avec un pied sur la pédale et l'autre qui pousse sur le sol.
- Poser des marques sur le sol. Les enfants montent sur le vélo à chaque marque. Pour faciliter l'exercice, ils peuvent brièvement freiner avant chaque marque pour effectuer le mouvement à l'arrêt.
- Exercer la montée sur des terrains différents.

Forme de jeu

- En selle

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