Rouler à vélo – Basics 3: Freiner à une main

Savoir freiner à une main s'avère déterminant pour les jeux de chasse sur le vélo. Mais avant de se lancer dans l'activité ludique, les enfants doivent s'exercer individuellement. Ils apprennent à estimer la distance de freinage, sachant qu'elle varie en fonction de la surface, de la vitesse, du dosage, de la position du corps, des pneus et enfin des capacités personnelles.

L'objectif de l'entraînement au freinage est de développer les sensations liées à ces facteurs et d'automatiser le déroulement moteur.

Important

- S'arrêter de manière contrôlée en actionnant le frein à une main.
- S'exercer avec la main droite et la main gauche.
- Veiller à un dosage contrôlé du mouvement.
- Répartir correctement le centre de gravité (ne pas transférer le poids du côté freinage mais rester au milieu).

Déroulement du mouvement

1. Fixer l'endroit où il faut s'arrêter. Se préparer au freinage.
2. Placer l'index sur le frein, prêt à tirer le levier vers l'arrière. L'autre main est libre.
3. En freinant, déplacer le centre de gravité vers le bas et légèrement vers l'arrière (adapter en fonction de la puissance de freinage). Veiller à garder suffisamment de poids sur la roue avant.
4. Fléchir légèrement les jambes et bras. Les talons sont abaissés. Adapter la tension afin de contrebalancer les effets du freinage.

Exercices

- Au signal de l'enseignant, s'arrêter et redémarrer. Plus le terrain est grand, plus les enfants peuvent rouler vite, ce qui allonge la distance de freinage. L'enseignant peut moduler la vitesse: s'il siffle deux fois, les enfants accélèrent.
- Important: alterner les mains sur le guidon. L'enseignant peut annoncer quand il faut changer de main.
- Rouler par deux côte à côte, l'un accélère et ralentit plusieurs fois, son partenaire essaie de toujours rester près de lui.

Forme de jeu

- Bowling

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