Rouler à vélo - Basics 1: Descendre du vélo

Si chronologiquement la descente du vélo intervient après les autres mouvements que sont la montée, le démarrage, le pédalage et le freinage, il est judicieux d'exercer montée et descente en même temps. Parce qu'une fois sur le vélo, il est préférable de savoir en redescendre!

Important

- Abaisser la selle au début de l'apprentissage.
- Disposer d'un bon équilibre et savoir déjà rouler.
- Entraîner simultanément montée et descente.
- Exercer le mouvement si possible sur l'herbe.

Déroulement du mouvement (base)



- 1. Freiner progressivement jusqu'à l'arrêt ou presque.
- 2. Décoller un pied de la pédale et le poser sur le sol.
- 3. Décoller l'autre pied et prendre appui avec les deux pieds en avant de la selle.

Lorsque les enfants maîtrisent ce mouvement, ils peuvent exercer la variante plus complexe présentée cidessous.

Déroulement du mouvement (avancé)

- 1. Freiner progressivement jusqu'à l'arrêt ou presque.
- 2. Se lever de la selle et transférer le poids du corps sur une jambe.
- 3. Lever l'autre jambe, la balancer derrière la selle et poser le pied sur le sol.
- 4. Décoller le second pied de la pédale et le poser aussi sur le sol. Tenir avec les deux mains le guidon ou la selle (serrer les freins si nécessaire).

Exercices

- Monter sur le vélo à l'arrêt, démarrer, redescendre à l'arrêt.
- Poser des marques sur le sol et descendre près de chacune d'elles.
- Exercer la descente du vélo sur différents terrains et surfaces.

Forme de jeu

• Descendre au signal

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