

Rouler à vélo – Basics 1: Autres contenus d'apprentissage

Ces contenus d'apprentissage ont été conçus comme des compléments et sont adaptés au degré «Basics 1».

Rouler/Rester en équilibre

Il est recommandé de commencer avec un vélo sans pédales (draisienne) afin d'apprendre à rouler et à maintenir l'équilibre de manière efficace. Les vélos avec roues d'appui, par contre, ne permettent pas d'entraîner la capacité d'équilibre. On peut faire les mêmes expériences avec un vélo normal: dans ce cas, on abaisse la selle et on n'utilise pas les pédales.

Se familiariser avec la pumtrack

Avant d'entrer dans la pumtrack, il faut baisser la selle au maximum. En principe, la pumtrack se parcourt debout sur les pédales. A ce niveau cependant, il s'agit avant tout de faire connaissance avec l'installation. Les novices peuvent utiliser un vélo sans pédale ou un vélo normal avec une selle très basse. On commence par prendre l'élan en courant pour escalader la bosse, puis on laisse rouler à la descente sans pédaler, aussi loin que possible. On reprend l'élan pour la prochaine bosse et ainsi de suite. La configuration particulière des pumtracks avec ses vagues est idéale pour entraîner l'équilibre en roulant. S'il n'existe pas de pumtrack dans les environs, il est possible d'en louer un (voir encadré «[Faire du vélo à l'école](#)»).

Contrôler le matériel et l'équipement

Fixer correctement le casque, disposer de l'équipement et du matériel adéquats... C'est tout un programme pour les débutants! Des consignes et listes de contrôle sont disponibles dans le chapitre «[Contrôle de sécurité](#)».

Pousser le vélo

Pousser son vélo dans différentes situations s'avère bien utile. Cela permet de mieux connaître ses réactions, notamment quand on le pousse d'avant en arrière.

Se lever de la selle

Rouler et essayer de se lever sur les pédales.

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