

# Rouler à vélo – Basics 2: Autres contenus d'apprentissage

Ces contenus d'apprentissage ont été conçus comme des compléments et sont adaptés au degré «Basics 2».

## Changer de vitesses

Le changement de vitesse doit être entraîné de manière ludique. Exemple: tous les enfants se déplacent dans un terrain délimité. L'enseignant ou le moniteur annonce la tâche: «Mettez la plus grande vitesse!» ou «Mettez la vitesse la plus basse!». Il est aussi possible d'aménager un parcours avec différents obstacles qui nécessitent à chaque fois de changer de vitesse. Si certains enfants ne disposent pas d'un vélo avec vitesses, l'enseignant organise un jeu où ils doivent s'échanger leurs engins. Ainsi, chacun enrichit son répertoire en testant d'autres vélos.

## Pédaler et freiner

Les capacités de freinage et de pédalage sont renforcées avantageusement en multipliant les exercices ludiques.

## Rouler lentement

Rouler lentement demande beaucoup d'entraînement. C'est pourquoi il faut aménager des situations amusantes et motivantes.

## Rouler en danseuse

Les enfants se lèvent de la selle et avancent le centre de gravité en s'appuyant sur le guidon. A chaque coup de pédale (demi-tour), ils inclinent le guidon à gauche puis à droite. Les débutants peuvent faire une petite pause après chaque coup de pédale afin de mieux décortiquer leur mouvement.

## Lâcher le guidon avec une main

Tout en roulant, les enfants détachent une main du guidon et tentent de garder le contrôle. Au départ, ils ne pédalent pas et évitent les mouvements de guidon. Peu à peu, ils commencent à pédaler et à effectuer de petits virages.

## Adopter différentes positions sur le vélo

Afin de faciliter la mise en pratique de différentes positions sur le vélo, on peut recourir à des images d'animaux. Les enfants roulent et imitent les animaux évoqués.

## Rouler sur différentes surfaces

Au niveau Basics 2, il est primordial de multiplier les expériences sur des terrains variés. C'est d'autant plus

important que les conditions météorologiques peuvent modifier les caractéristiques d'une surface. Plus on découvre de nouveaux terrains, plus on améliore la capacité de différenciation.

---

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**