

A vélo – Rouler et freiner: Side-car

Cet exercice permet aux élèves d'améliorer leur confiance sur le vélo mais aussi l'esprit de collaboration. A deux, ils doivent effectuer un parcours côte à côte.

Former des paires. L'élève qui joue le rôle du «panier» roule constamment à droite de son partenaire. Quelle paire parvient à effectuer un parcours donné dans cette formation?



Variantes

- L'équipe décide de la forme de la formation.
- L'équipe suit le contour des lettres dessinées sur le sol.

plus difficile

- Le «cycliste-panier» tient le guidon d'une seule main ou avec les bras croisés.

Matériel: Craie ou objets pour délimiter le parcours

Bien doser le freinage

Pour bénéficier d'un freinage optimal, la distance entre les leviers de frein et le guidon doit permettre une prise facile des leviers avec un ou deux doigts. Les freins doivent être réglés de sorte qu'ils n'agissent qu'après un tiers du chemin parcouru par le levier de frein.

Prudence: le frein avant a une action plus immédiate que le frein arrière. Le risque de chute en cas de blocage de la roue avant est grand. L'effet est différent si c'est la roue arrière qui se bloque. Le dérapage peut être contrôlé. Il est donc impératif de se servir des deux freins en même temps.

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO