

# A vélo: En toute sécurité sur la selle

Le vélo est un des moyens de locomotion les plus répandus dans le monde. Il est particulièrement apprécié des enfants de 6 à 17 ans, notamment pour effectuer le chemin de l'école.



Illustration: Pro Velo Suisse

Le vélo a une signification sociale identique à celle de la natation. Il fait partie intégrante de la vie et en améliore sa qualité. En outre, cette activité peut être pratiquée – presque – à tout âge.

Les exercices que nous proposons dans notre sélection ci-dessous doivent permettre aux enfants de parfaire leur conduite sur la route et de réduire par conséquent les risques de blessures. L'accent est mis sur les techniques de pédalage, en particulier dans les virages, et de freinage, ainsi que sur l'amélioration de l'équilibre.

→ [Notre sélection d'exercices et quelques conseils](#)

→ Plus d'informations sur le thème «[Rouler à vélo en toute sécurité](#)»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**