

Thème du mois 05 | 2021



Thème du mois – Sommaire

Swiss Cycling Academy	2
Contrôle de sécurité	4
Parcours d'évaluation	6
Niveau Basics – Apprendre à rouler à vélo	7
Pratique	
Basics 1	8
Basics 2	17
Basics 3	24
Indications	34

Catégories

Tranche d'âge: 6-12 ans

Degrés scolaires: primaire et secondaire I

Niveau de progression: débutants

FTEM: F1, F2

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Rouler à vélo

«Le vélo, ça ne s'oublie jamais!» La véracité de ce vieux dicton populaire a depuis été prouvée scientifiquement. Il est donc essentiel que les bases apprises soient correctes. Dans cette optique, Swiss Cycling a mis sur pied une méthodologie logique et ludique. Ce thème du mois présente les onze techniques élémentaires les plus importantes pour pouvoir rouler en toute sécurité dans le trafic. Descriptions précises, vidéos avec arrêt sur image, petits exercices et formes de jeu: tout y est!

Comment dispenser un enseignement de qualité mais néanmoins simple? Swiss Cycling et Pro Velo Suisse ont développé de concert le programme Swiss Cycling Academy. Ce protocole décrit les processus d'apprentissage et fournit aux enseignants et moniteurs de précieux outils didactiques pour les soutenir dans leur tâche. Le programme d'apprentissage se déploie sur cinq niveaux progressifs. Chaque niveau est à son tour subdivisé en trois degrés que les enfants doivent maîtriser avant de passer aux suivants.

Acquérir les compétences de base

Les premiers niveaux sont conçus de manière très ludique, afin de faciliter l'acquisition des compétences de base. Ce thème du mois cible exclusivement le premier, le niveau «Basics». Dans les trois degrés qui le composent, les enfants développent les capacités qui leur permettront de passer aux niveaux «Traffic» et «Skills».

L'enseignement du vélo valorise tout particulièrement trois éléments: rire, apprendre, réaliser une performance. Les enfants doivent prendre du plaisir et de l'assurance grâce à leurs premières réussites. Ces expériences positives les encouragent ainsi à se déplacer à vélo au quotidien.

Livrer les clés du succès

L'objectif de ce thème du mois est de donner des clés aux enseignants et aux moniteurs pour qu'ils puissent concevoir des leçons attrayantes destinées à un groupe d'enfants. Ils apprennent comment s'articulent les contenus fondamentaux, quels exercices s'avèrent les plus adéquats et ils découvrent de précieuses informations relatives à la pratique du vélo. Des vidéos permettent de comprendre aisément les étapes importantes de chacune des onze techniques essentielles du niveau «Basics».

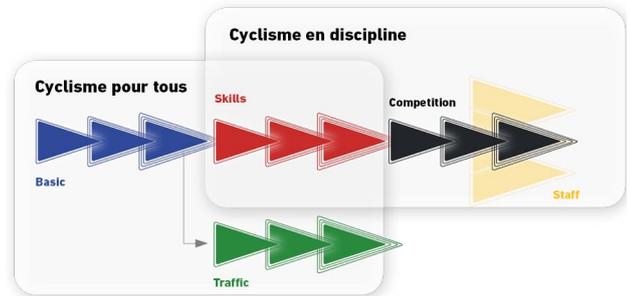
Par ailleurs, Swiss Cycling élabore actuellement un recueil de 200 jeux ciblant les compétences indispensables pour la pratique du vélo et du cyclisme. Les jeux sont répartis selon différents degrés de difficulté et sont à découvrir tout bientôt sur mobilesport.ch.



Swiss Cycling Academy

L'objectif principal de la Swiss Cycling Academy est de proposer un chemin méthodologique standardisé pour l'enseignement de la pratique du vélo et du cyclisme.

La Swiss Cycling Academy est divisée en cinq niveaux qui s'appuient sur une méthodologie logique pour apprendre à faire du vélo. Ces niveaux sont calqués sur le [concept FTEM de Swiss Cycling](#). Le programme, particulièrement les niveaux Basics (F1, F2), Traffic et Skills (F3, T1), correspond au sport pour tous et s'adresse avant tout aux enfants. Le niveau Skills représente la transition ou la connexion entre le sport populaire et la promotion ciblée de la relève. Les deux derniers niveaux sont ainsi consacrés à ladite promotion de la relève, au sport d'élite, et enfin à la formation des moniteurs.



Cinq niveaux

Le **Niveau Basics** (bleu) se concentre sur l'apprentissage des éléments techniques simples et sur le développement des compétences de base sur le vélo. Ces capacités sont importantes pour se sentir en sécurité dans le trafic.

Le **Niveau Traffic** (vert) vise principalement à inculquer les règles de la circulation et les comportements adéquats en milieu urbain. Un test pratique atteste de la réussite de ce niveau en fin de séquence. Les compétences requises peuvent être acquises durant un [cours de conduite](#) proposé par Pro Velo Suisse ou avec le soutien de la police dans le cadre de la préparation au test pour cyclistes.

Au **Niveau Skills** (rouge), les enfants poursuivent le développement de leur technique qui va au-delà de la problématique du trafic. Les compétences requises pour les trois niveaux Basics, Traffic et Skills peuvent s'acquérir sur n'importe quel vélo en état de marche et sur des terrains variés. L'enseignement se veut transversal, sans spécialisation, à trois exceptions près: le BMX, le trial et le cyclisme artistique. Ces disciplines, très particulières, demandent une caractérisation un peu plus précoce, d'où l'importance de proposer une formation spécifique dès le niveau Skills.

Toutes les autres disciplines de la famille du cyclisme se spécialisent à partir du **Niveau Competition** (noir). A la fin du programme développé au sein de ce module, les pratiquants sont prêts à effectuer leurs premières compétitions.

Le **Niveau Staff** (jaune) présente les possibilités de formation pour les moniteurs et les entraîneurs. Son concept est intéressant à plus d'un titre: il permet notamment aux athlètes de se former, pendant ou après leur carrière, et de garder ainsi un pied dans le monde du cyclisme.

Compétences des formateurs

Le niveau Staff aborde aussi les compétences définies par Swiss Cycling pour les enseignants et les moniteurs. Six compétences ont été jugées déterminantes pour enseigner et entraîner. Plus le degré de compétences est élevé, plus le formateur est apte à transmettre son savoir.



La capacité de réflexion va de pair avec la soif de connaissance, la faculté d'innover, l'ouverture d'esprit et la recherche de solutions. Ces qualités sont centrales pour dispenser un enseignement approprié.



L'enthousiasme va de pair avec l'entrain, la passion pour le sport et la disposition au travail. Ces qualités sont centrales afin d'éveiller la motivation pour le sport et plus globalement l'envie de pratiquer des activités à l'extérieur.



L'empathie va de pair avec l'écoute et la capacité de coopération. Ces qualités sont centrales pour favoriser l'entente mutuelle. Des relations privilégiées, plus personnalisées, peuvent se nouer.



L'honnêteté et la modestie sont indispensables pour la bonne conduite et la motivation du groupe. Le groupe, au centre des préoccupations, doit être valorisé et chaque individu stimulé de manière optimale.



La conscience professionnelle va de pair avec la fiabilité, l'efficacité, la capacité d'organisation, la confiance et la paix intérieure. Ces qualités sont importantes pour une planification judicieuse et un bon déroulement des leçons sur le terrain.



La capacité de communication représente le socle pour la transmission des messages. Cela concerne l'enseignement mais aussi la gestion des rapports avec les parents et/ou les moniteurs et enseignants.

Matériel didactique

La méthodologie adoptée par la Swiss Cycling Academy s'articule donc autour de plusieurs niveaux subdivisés à leur tour en trois degrés progressifs. Chaque degré définit des objectifs d'apprentissage et propose des contenus pédagogiques supplémentaires. La maîtrise des objectifs d'apprentissage permet le passage au degré suivant. La continuité des progrès est ainsi assurée. Les autres contenus ont été conçus comme des compléments et peuvent être adaptés à chaque niveau.

Plusieurs sous-programmes émanent de la Swiss Cycling Academy. L'un d'entre eux, «[Velopass – Collecte tes insignes!](#)», un produit élaboré par Swiss Cycling et Pro Velo Suisse, s'adresse aux enfants et leur permet de gagner des insignes aux niveaux Basics, Traffic et Skills.

Contrôle de sécurité

Il existe plusieurs documents didactiques de qualité relatifs à la sécurité. Dans ce chapitre figure un bref descriptif avec les liens correspondants. Le point central: avant le début de chaque leçon, il est indispensable de contrôler les vélos et l'équipement du groupe ou de la classe.

Vérifier que le casque est bien fixé ou encore tester les freins relèvent des gestes de base incontournables. Voici un éclairage sur trois points de sécurité fondamentaux avant de commencer la leçon.

Le bon casque

En cas de chute, le casque permet d'éviter des blessures potentiellement graves.

- Le casque devrait répondre à la norme EN 1078 (ou à un autre label de qualité).
- Après un grand choc, il faut remplacer le casque (les microfissures sont souvent invisibles à l'œil nu). On peut aussi se référer aux indications du fabricant.
- Seul un casque bien ajusté offre une protection efficace: il ne doit ni flotter ni exercer de pression désagréable. Le bord du casque se trouve idéalement deux doigts au-dessus de la racine du nez. Même si la sangle de fixation n'est pas fermée, le casque ne devrait pas glisser de l'avant vers l'arrière.

→ [Conseils du bpa](#)

Vélo et équipement

Les enfants peuvent, par exemple, effectuer un contrôle mutuel de leur vélo. Le mieux est de le faire par deux: un enfant enfourche son vélo et serre les freins, son camarade saisit le guidon puis essaie de pousser et tirer le vélo. Si les freins sont bien réglés, le vélo ne devrait pas bouger.

- Plusieurs points sont à vérifier lors du contrôle du vélo: le fonctionnement des freins, le gonflage des pneus (la pression optimale est indiquée sur le côté du pneu) et les réglages de base (selle, taille). Il est recommandé de se munir d'une pompe.
- Avec les vélos d'enfants, les leviers de frein sont parfois trop éloignés de la poignée. Il est cependant possible de les ajuster avec une petite manette. Cela évite à l'enfant de changer de prise pour aller «chercher» le frein.
- Le moniteur ou l'enseignant contrôle également l'équipement des enfants afin de minimiser le risque de blessure. Eviter les pantalons larges, les sacs autres que les sacs à dos, les porte-clés avec de longs cordons. De plus, il est conseillé de porter de petites bandes réfléchissantes sur les vêtements.

Tous ces éléments doivent être vérifiés par les moniteurs et les enseignants.

→ [Liste de contrôle: matériel et équipement personnel](#) (pdf)

Rouler dans le trafic

Partager l'espace avec les autres usagers de la route représente un défi auquel les enfants sont préparés grâce au niveau Traffic. Les trois difficultés majeures liées à la circulation routière sont:

- Bien évaluer le comportement des autres usagers.
- Rester attentif même en groupe.
- Se rendre visible et donner des signaux clairs.

→ [Cours de vélo de Pro Velo Suisse](#)

Sécurité à vélo

→ [Prévention des accidents](#) (pdf)

Faire du vélo à l'école

Un grand nombre de sites Internet propose des idées pour l'enseignement du vélo ainsi que des offres spécialement destinées à l'école:

- [Ecole et vélo](#)
- [Défi Vélo](#)
- [Bike2school](#)
- [bikecontrol – Leçons à l'école](#)
- [Leçons pour apprendre en s'amusant](#)
- [Max Trax – Location d'un parcours pédagogique et ludique](#)
- [Sac de matériel pour l'enseignement à commander](#) (courriel)
- Location de pumptracks:
 - [Taketraïl](#)
 - [Flying Metal](#)
- Certains offices cantonaux du sport louent des pumptracks pour les écoles.

Le bpa, centre de compétences pour la prévention des accidents, fournit de nombreux documents didactiques:

- [Les enfants à vélo – Précautions à prendre](#)

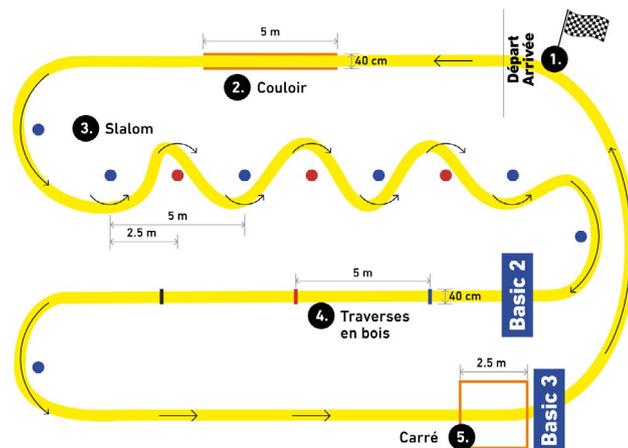
Parcours d'évaluation

Pour se faire une idée rapide et précise du niveau des élèves et de la classe en général, les enseignants et moniteurs peuvent recourir à un parcours d'évaluation spécialement conçu pour cela. Celui qui est présenté ci-après correspond au niveau Basics.

Les enfants effectuent plusieurs fois d'affilée le parcours afin que les moniteurs et enseignants puissent évaluer les compétences des élèves et noter leurs observations sur une fiche d'évaluation («[Protocole d'évaluation](#)», pdf).

Si cette forme d'organisation s'avère trop compliquée pour permettre une évaluation pertinente des élèves, ces derniers peuvent aussi effectuer le parcours à tour de rôle. Pendant qu'un camarade roule, les autres s'adonnent à une tâche annexe, un quiz sur le bon équipement à vélo par exemple.

Après la séquence d'enseignement et en guise de contrôle final, les enfants peuvent se lancer une nouvelle fois sur le parcours d'évaluation afin de vérifier leurs progrès.



→ [Parcours d'évaluation](#) (plan du parcours, consignes)

Matériel

Le parcours nécessite peu de matériel (disponible chez Swiss Cycling):

- 2-3 cordes de 5 mètres
- 4 bâtons ou traverses en bois d'env. 4 x 4 x 40 cm
- 8-10 cônes

Des lignes au sol pour indiquer des directions peuvent aussi être tracées à l'aide de craies.

Niveau Basics – Apprendre à rouler

Les trois niveaux sont divisés en objectifs d'apprentissage et autres contenus. Les objectifs d'apprentissage sont ceux qui font l'objet d'une évaluation dans le parcours. Les autres contenus abordent des points importants pour le développement des enfants dans les degrés respectifs.

Basics 1	Basics 2	Basics 3
Objectifs d'apprentissage		
Monter sur le vélo	Rouler debout	Rouler en ligne droite et donner un signal clair avec la main
Avancer/Pédaler	Rouler en ligne droite	Rouler en ligne droite, regarder par-dessus son épaule et reconnaître un signe derrière soi
Freiner	Faire des virages en pivotant le guidon du vélo	Freiner à une main
Descendre du vélo		Franchir des obstacles
Autres contenus		
Rouler/Rester en équilibre	Changer de vitesses	Rouler sur la pumptrack, avec coups de pédales si nécessaire
Se familiariser avec la pumptrack	Pédaler et freiner	Prendre un virage
Matériel/Équipement	Rouler lentement	Varié les déplacements avec une main sur le guidon
Pousser le vélo	Rouler en danseuse	S'immobiliser contre un mur
Descendre de la selle	Lâcher une main	Descendre une marche (trottoir)
	Adopter différentes positions sur le vélo	Rouler sur des terrains irréguliers
	Rouler sur différentes surfaces	

Dès que l'on a déterminé le niveau de chaque enfant grâce au [parcours d'évaluation](#), on peut passer aux formes ludiques de l'enseignement. Les pages suivantes présentent de nombreuses possibilités adaptées à chaque degré et qui peuvent être reprises pour des leçons ultérieures. Après un certain temps, les élèves effectuent une nouvelle fois le parcours d'évaluation afin d'observer leurs progrès.

Faire du vélo semble très intuitif pour beaucoup de personnes. Il faut tenir compte de cet élément dans l'enseignement et éviter de trop entrer dans les détails pour laisser les enfants découvrir la technique de manière ludique. Les descriptions précises sont au service des enseignants et des moniteurs pour qu'ils comprennent bien les mouvements.

Basics 1

Le premier degré vise à transmettre aux enfants les mouvements de base indispensables pour commencer à rouler. C'est pourquoi ils figurent en tête de liste des apprentissages à acquérir.

Objectifs d'apprentissage/Autres contenus

Basics 1	
Objectifs d'apprentissage	
Monter sur le vélo	Monter sur le vélo à l'arrêt.
Avancer/Pédaler	Une fois sur la selle, donner l'impulsion pour démarrer et pédaler.
Freiner	Trouver le bon dosage entre frein avant et frein arrière. Etre capable de s'arrêter avec précision sur une ligne donnée.
Descendre du vélo	Après avoir freiné à la hauteur d'une marque, descendre du vélo.
Autres contenus	
Rouler/Rester en équilibre	Sur le vélo sans pédales (draisienne), rouler et laisser rouler.
Se familiariser avec la pumptrack	Pédaler pour passer le sommet de la bosse puis laisser rouler jusqu'à la prochaine, etc.
Contrôler le matériel/ l'équipement	Traiter les thèmes du port correct du casque, de l'équipement adéquat et du contrôle du matériel (vélo et accessoires).
Pousser le vélo	Exercer la poussée dans différentes situations pour affiner les sensations liées au vélo. Etre capable de se déplacer à côté du vélo.
Se lever de la selle	Tout en pédalant, essayer de quitter brièvement la selle.

Remarque: Au premier degré Basics, il est préférable de renoncer aux jeux chronométrés qui incitent à pédaler vite. La priorité est accordée à la qualité du mouvement et au plaisir. Les enfants doivent pouvoir se concentrer sur les aspects techniques.

Attestation de compétence

Les enfants sont capables de monter sur le vélo, de rouler sans poser les pieds, de freiner et de redescendre du vélo de manière contrôlée.

→ [Parcours d'évaluation](#)

Monter sur le vélo

Points-clés et description du mouvement

S'asseoir sur la selle n'est pas si évident. C'est pourquoi il convient de commencer par une forme simple en abaissant la selle. Les enfants peuvent ainsi garder un pied au sol au départ, ce qui facilite l'équilibre et désamorce les craintes d'une chute éventuelle.

Important

- Abaisser la selle au début de l'apprentissage.
- Disposer d'un bon équilibre et savoir déjà rouler.
- Entraîner directement la montée et la descente.
- S'exercer sur l'herbe si possible.



Déroulement du mouvement (base)

1. Debout devant la selle, tenir le vélo avec les deux mains.
2. Positionner une pédale vers le haut/l'avant.
3. Presser la pédale vers le bas, poser le pied sur l'autre pédale et s'asseoir sur la selle.

Une fois que la forme décrite ci-dessus est maîtrisée et que les enfants ont suffisamment d'assurance, ils peuvent se tourner vers la variante plus difficile. Comme le mouvement est assez complexe, il est judicieux de commencer avec des poussées de jambes comme pour la trottinette.

Déroulement du mouvement (avancé)

1. Debout à côté du vélo, saisir le guidon à deux mains (serrer éventuellement les freins).
2. Poser le pied extérieur sur la pédale, lâcher les freins, pousser simultanément avec l'autre jambe puis balancer la jambe libre derrière la selle.
3. Une fois les deux pieds bien calés, s'asseoir et pédaler.



Exercices

- Avancer en trottinette avec un pied sur la pédale et l'autre qui pousse sur le sol.
- Poser des marques sur le sol. Les enfants montent sur le vélo à chaque marque. Pour faciliter l'exercice, ils peuvent brièvement freiner avant chaque marque pour effectuer le mouvement à l'arrêt.
- Exercer la montée sur des terrains différents.

Forme de jeu «En selle»

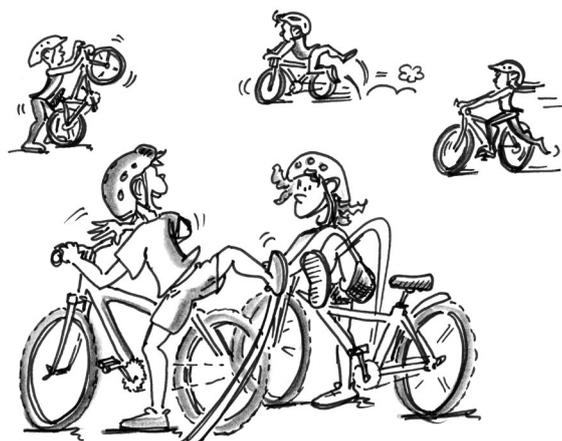
Enfourcher son vélo de différentes manières.

- Montée latérale depuis l'avant: balancer la jambe par-dessus la barre supérieure*.
- Montée latérale depuis l'arrière: balancer la jambe par-dessus la selle.
- Montée latérale en course: courir et sauter sur la selle*.
- A l'assaut: debout derrière le vélo placé perpendiculairement, serrer le frein arrière et sauter sur la selle*.

Remarque: Il est préférable d'exercer la montée sur un terrain en herbe pour amortir une chute éventuelle! Les vélos avec un guidon large et/ou avec des sacoches rendent l'exercice plus difficile.

Variantes

- Monter derrière, à gauche, à droite, (devant).
- Augmenter la vitesse*.
- Sauter haut*.
- Effectuer avec l'aide d'un partenaire.



Terrain: Surface plate, zone dégagée

Matériel: –

Taille du groupe: 6-12

Forme d'organisation: Tâches individuelles

Technique: Monter sur le vélo

Temps: 20 minutes

Phases FTEM: F1, F2

* Les exercices et variantes ponctués par un astérisque sont plus difficiles et s'adressent aux enfants qui maîtrisent leur vélo.

Avancer/Pédaler

Points-clés et description du mouvement

Le pédalage est un mouvement très intuitif. Dès que les enfants comprennent que le vélo avance quand ils activent les pédales vers l'avant et le bas, le mouvement semble aller de soi.

Important

- Au début, poser l'avant du pied sur les pédales.
- Durant la phase d'apprentissage, pédaler toujours en position assise.



Déroulement du mouvement

1. Positionner une pédale correctement.
2. Presser la pédale vers le bas et s'asseoir sur la selle.
3. Pédaler.

Exercices

- Parcourir une certaine distance. Compter le nombre de tours de pédales effectués pour atteindre l'arrivée. Discuter des avantages et inconvénients des différentes vitesses choisies et donc de la fréquence de pédalage.
- Rouler par deux, l'un derrière l'autre, avec un petit écart. Changer les positions après un moment.
- Aménager un slalom avec des cônes. Effectuer le parcours en pédalant.

Forme de jeu «Copier»

Par deux: un enfant effectue un parcours parsemé de petites difficultés techniques. Son partenaire l'observe puis essaie de refaire le même trajet. Changer les rôles.

Variantes

- Créer un parcours avec des cônes.
- Attribuer des points au partenaire qui réplique le parcours sans poser pied à terre.



Terrain: Zone dégagée, place

Matériel: –

Taille du groupe: 2-16

Forme d'organisation: Tâches par deux

Technique: Pédaler

Temps: 5 minutes

Phases FTEM: F1, F2

Freiner

Points-clés et description du mouvement

Ce mouvement doit être maîtrisé en position debout au moment de conclure le niveau Basics. Il faut d'abord l'entraîner en position assise en multipliant les exercices ludiques.

Important

- Placer uniquement l'index sur le frein. Cela suppose un réglage correct du levier de frein → Effectuer le réglage avant de démarrer l'activité! Sur les vélos pour enfants ou les anciens modèles, il n'est pas toujours possible de freiner avec un seul doigt.
- Anticiper et freiner au bon moment avec le dosage adéquat:
 - La puissance de freinage est plus importante à l'avant qu'à l'arrière. Une décélération efficace commence donc par la roue avant, le frein arrière n'intervient qu'en soutien.
 - La puissance de freinage est maximale juste avant le blocage de la roue → Il est important de bien l'exercer.
- Au début, freiner en position assise car le contrôle est meilleur. Les jeunes enfants ne se sentent pas toujours à l'aise debout.



Déroulement du mouvement

1. Fixer l'endroit où il faut s'arrêter. Se préparer au freinage.
2. Placer l'index sur le frein, prêt à tirer le levier vers l'arrière.
3. En freinant, déplacer le centre de gravité vers le bas et légèrement vers l'arrière (adapter en fonction de la puissance de freinage). Veiller à garder suffisamment de poids sur la roue avant.
4. Fléchir légèrement les jambes et bras. Les talons sont abaissés. Adapter la tension afin de contrebalancer les effets du freinage.

Exercices

- Au signal, s'arrêter puis repartir. Plus le terrain est grand, plus la vitesse peut être élevée et le temps de freinage allongé. L'enseignant peut faire varier la vitesse en sifflant deux fois par exemple.
- Varier la technique de freinage: un coup de sifflet = actionner le frein avant; deux coups de sifflet = actionner le frein arrière; trois coups de sifflet = actionner les deux freins simultanément.
- Rouler par deux, côte à côte: un enfant accélère puis freine à plusieurs reprises. Son partenaire essaie de toujours rester à ses côtés.

Forme de jeu «Signalisation au sol»

Des marques à la craie ou des billets collés sur le sol décrivent les différentes tâches à accomplir durant un parcours:

- Changer de vitesses: plus basse ou plus haute (flèche montante = vitesse plus haute; flèche descendante = vitesse plus basse).
- Faire un sprint.
- Rouler avec une main sur le guidon.
- Rouler debout sur les pédales.
- Freiner.

Variante

- En fonction du niveau des enfants, les tâches peuvent se complexifier. Dès que les exercices sont maîtrisés en groupe, on peut proposer des situations tactiques de course et en file indienne (aspiration ou drafting).



Terrain: Zone dégagée, place

Matériel: Craie ou fiches descriptives

Gruppo: 1-16

Forme d'organisation: Tâches individuelles

Technique: Différentes techniques

Temps: 5 minutes

Phases FTEM: F1, F2

Descendre du vélo

Points-clés et description du mouvement

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.

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»

Tous les enfants roulent dans un terrain délimité. Quand l'enseignant donne un signal, ils descendent le plus rapidement possible de leur vélo. Dès que tous ont posé les pieds à terre, ils repartent pour un tour. Qui est le plus rapide lorsque résonne le signal?

Variante

- Le dernier peut recevoir un gage, comme faire une fois le tour du terrain par exemple.

Terrain: Surface plate, zone dégagée

Matériel: Cônes, évent. sifflet

Taille du groupe: 1-16

Forme d'organisation: Tâches individuelles

Technique: Monter et descendre du vélo

Temps: 5 minutes

Phase FTEM: F1



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 pumptrack

Avant d'entrer dans la pumptrack, il faut baisser la selle au maximum. En principe, la pumptrack 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 pumptracks avec ses vagues est idéale pour entraîner l'équilibre en roulant. S'il n'existe pas de pumptrack dans les environs, il est possible d'en louer un (voir [«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 [Sécurité](#).

Pousser

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.

Basics 2

Au cours de cette deuxième phase, les enfants se déplacent sur leur vélo en effectuant des tâches ludiques. L'accent est mis sur les capacités à rouler debout, à maintenir une trajectoire et à slalomer. En outre, les cyclistes expérimentent leurs premiers changements de vitesse.

Objectifs d'apprentissage/Autres contenus

Basics 2	
Objectifs d'apprentissage	
Rouler debout	Se déplacer debout sur les pédales sur une distance d'env. 15 m sur un terrain dégagé.
Roule en ligne droite	Rouler le long d'un couloir (5 m de longueur, 40 cm de largeur) debout et assis.
Faire des virages en pivotant le guidon du vélo	Debout ou assis, rouler en contournant les cônes (sept cônes distants de 2,5 m).
Autres contenus	
Changer de vitesses	Introduction au changement de vitesse (s'il y en a!).
Pédaler et freiner	Alterner pédalage et freinage.
Rouler lentement	S'entraîner à rouler lentement.
Rouler en danseuse	Se lever de la selle en roulant et incliner le guidon alternativement à gauche et à droite.
Lâcher le guidon avec une main	En roulant, lâcher brièvement le guidon avec une main. Idem avec l'autre.
Adopter différentes positions sur le vélo	Tester diverses postures sur le vélo.
Rouler sur différentes surfaces	Adapter la manière de rouler en fonction des terrains empruntés.

Attestation de compétence

Départ à l'arrêt, positionner les pédales et démarrer. Longeur un couloir debout ou assis. Pour terminer, slalomer en effectuant de petits changements de direction.

→ [Parcours d'évaluation](#)

Rouler debout

Points-clés et description du mouvement

Quitter la selle pour rouler debout est un mouvement fort utile qui se présente souvent. C'est aussi la technique qui sera appliquée dans les pumptracks plus tard. Il faut d'abord l'exercer sur une place bien dégagée. Dans un premier temps, l'enfant roule et se lève, sans pédaler. Une fois le mouvement acquis, il fait de même en introduisant le pédalage.

Important

- Debout sur les pédales, poids réparti sur les deux jambes, pédalier à l'horizontale.
- Bras et jambes en extension presque totale mais relâchés afin de pouvoir réagir vite.
- Centre de gravité au-dessus du tube de la selle.
- Coudes légèrement orientés vers l'extérieur.
- Peu de poids sur le guidon.
- Un doigt sur chaque frein.
- Tête droite, regard vers l'avant.



Déroulement du mouvement

1. Déplacer le centre de gravité vers l'avant et le haut.
2. S'appuyer sur le guidon.
3. Se lever.
4. Continuer à rouler.

Exercices

- Effectuer un parcours avec cônes en étant debout sur les pédales.
- Au coup de sifflet, se lever; deux coups de sifflet, s'asseoir; trois coups de sifflet, s'arrêter et mettre pied à terre.
- Rouler debout et incliner la roue de côté. Qui réussit à le faire au rythme du pédalage et à se mettre ainsi en danseuse?

Forme de jeu «Curling humain»

Deux équipes s'affrontent. Dessiner avec une craie la ligne de départ et l'arrivée (cible). Un membre de l'équipe monte sur le vélo. Ses camarades le poussent en position debout en direction de la cible, en prenant au maximum cinq mètres d'élan. Ils ne doivent pas dépasser la ligne de départ pour que «la pierre» soit validée. Le but: doser la poussée pour que le cycliste roule, sans pédalage ni coups de guidon, et s'arrête au plus près de la cible. Un cône est déposé à cet endroit. Quelle équipe place le plus de cônes près de la cible?

Remarque: Abaisser la selle de manière à pouvoir poser les deux pieds au sol quand on s'arrête.



Terrain: Place plate

Matériel: Craie, cônes

Taille du groupe: 3-8

Forme d'organisation: Equipe contre équipe

Technique: Rouler en ligne droite (debout/assis)

Temps: 5-10 minutes

Phase FTEM: F1

Rouler en ligne droite

Points-clés et description du mouvement

Rouler en ligne droite (debout ou assis) avec le moins de mouvements de guidon possible: cette capacité est d'une grande utilité pour se déplacer en toute sécurité.

Important

- Diriger le regard vers l'avant.
- Plus on roule vite, plus c'est facile!



Déroulement du mouvement

1. Pédaler en direction du couloir.
2. Rouler assis ou se lever de la selle.
3. Prendre un peu de vitesse et rouler assis ou debout le plus loin possible en ligne droite, en pédalant ou sans pédaler.

Exercices

- Entraîner le mouvement d'abord assis puis debout.
- Différentes routes sont dessinées à la craie: les parcourir en appliquant la technique correcte.
- Rouler lentement en restant entre les lignes.

Forme de jeu «Course d'escargots»

Tracer la ligne de départ et celle d'arrivée à l'aide d'une craie ou de cônes. Le but est de parcourir la distance le plus lentement possible sans poser le pied. Obligation de prendre le trajet direct, sans faire de virages ni de petits bonds. Le dernier arrivé ou qui est resté le plus longtemps sans poser le pied a gagné.

Remarque: Celui qui maîtrise l'arrêt sur place reçoit une tâche supplémentaire.

Variantes

- Effectuer sur divers terrains (surface et inclinaison).
- Augmenter ou réduire la distance à parcourir.
- Rouler en position assise ou debout.
- Ajouter une tâche annexe (à une main, etc.).



Terrain: Surface plate, zone dégagée

Matériel: Craies ou cônes

Taille du groupe: 2-16

Forme d'organisation: Tous contre tous

Technique: Freiner, s'arrêter, conduire

Temps: 5 minutes

Phases FTEM: F1, F2

Faire des virages en pivotant le guidon du vélo

Points-clés et description du mouvement

Pour se faufiler à travers un parcours sinueux et gagner en agilité, mieux vaut savoir maîtriser les petits mouvements de guidon. L'espacement entre les courbes, plus grand au départ, est progressivement réduit.

Important

- Diriger le regard dans le virage.
- Réaliser des mouvements arrondis, ne pas couper les virages.



Déroulement du mouvement

1. S'élaner assis ou debout (plus difficile), pédaler ou laisser rouler.
2. Regarder dans le virage → Chercher la trajectoire.
3. Tourner dans la direction voulue. Accompagner le mouvement avec le haut du corps.
4. Incliner légèrement le vélo dans le virage.
5. Effectuer le virage, regard dirigé vers la sortie du virage.

Exercices

- Rouler à quatre personnes (au minimum) lentement en file indienne avec un écart de trois mètres entre elles. L'enfant en fin de colonne remonte la file en slalomant autour de ses camarades. Arrivé tout devant, il détermine le tempo et le trajet. Le suivant remonte à son tour la colonne et fait de même. Ainsi de suite.
- Installer plusieurs pistes formées d'une dizaine de cônes alignés sur le sol. Chaque piste offre des distances différentes entre les cônes. Les enfants effectuent tous les parcours, puis ils discutent de leur expérience avec les autres camarades.
- Aménager un slalom avec des cônes décalés de manière à former un parcours en zigzag.

Forme de jeu «B.I.K.E»

Les enfants forment des petits groupes et reçoivent dix cônes. Le premier de chaque équipe aménage un slalom (place en dur, herbe). Il effectue son parcours, les autres l'observent puis se lancent à leur tour. Celui qui échoue lors du premier essai reçoit la lettre «B». Le deuxième montre alors son parcours que les autres l'imitent. Si un enfant ne réussit pas non plus le second tracé, il ajoute la lettre «l». Le premier qui a récolté les lettres du mot «B.I.K.E» a perdu. On poursuit le jeu jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur.

Remarques

- Les perdants restent en jeu afin de s'exercer aussi, mais ils ne peuvent plus gagner l'épreuve.
- Si un enfant échoue trop rapidement, prolonger le mot en «B.I.K.I.N.G»!

Variantes

- Simplifier ou compliquer les tâches.
- Effectuer sur divers terrains (surface et inclinaison).
- Combiner des figures (enchaînement)*.
- Un cycliste effectue un trajet, les autres le suivent.



Terrain: Surface plate, zone dégagée, trail, pumptrack

Matériel: –

Taille du groupe: 2-4

Forme d'organisation: Tous contre tous

Technique: Différentes techniques

Temps: 20 minutes

Phases FTEM: F1, F2

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 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.

Basics 3

Au troisième degré Basics, les objectifs consistent à rouler à l'intérieur d'un couloir sans dévier, à être capable de regarder en arrière et à rouler de manière sûre à une main, afin de pouvoir se lancer dans le trafic avec assurance. Il s'agit aussi d'affiner la conduite du vélo.

Objectifs d'apprentissage/Autres contenus

Basics 3	
Objectifs d'apprentissage	
Rouler en ligne droite et donner un signal clair avec la main	Rouler assis le long d'un couloir (5 m de longueur et 40 cm de largeur) avec une seule main sur le guidon.
Rouler en ligne droite, regarder par-dessus son épaule et reconnaître un signe derrière soi	Rouler assis le long d'un couloir, regarder par-dessus l'épaule sans sortir du couloir. Reconnaître un signe donné à l'arrière.
Freiner à une main	Freiner avec une seule main sur le guidon.
Franchir des obstacles	Rouler par-dessus des bois en délestant les roues avant et arrière (écart: 5 m).
Autres contenus	
Rouler sur une pumptrack, avec pédalage si nécessaire	Parcourir la pumptrack debout sur les pédales et donner un coup de pédale si nécessaire.
Prendre un virage	Apprendre le mouvement correct du virage à gauche.
Varié les déplacements avec une main sur le guidon	Exercer diverses manières de rouler à une main.
S'immobiliser contre un mur	Appuyer la roue avant contre le mur et rester en équilibre à l'arrêt (exercice préparatoire à l'arrêt sans appui).
Descendre une marche (trottoir)	Apprendre à maîtriser les rebords et autres marches.
Rouler sur des terrains irréguliers	Parcourir des terrains variés et irréguliers.

Attestation de compétence

Départ à l'arrêt, positionner les pédales et démarrer. Rouler en ligne droite, regarder vers l'arrière et traverser le couloir avec une seule main sur le guidon. Slalomer ensuite entre les cônes, puis rouler par-dessus des obstacles (bois) en délestant correctement les roues. A la fin, lâcher à nouveau une main et freiner de manière contrôlée pour s'arrêter dans le carré. Descendre du vélo.

→ [Parcours d'évaluation](#)

Rouler en ligne droite et donner un signal clair avec la main

Points-clés et description du mouvement

Indiquer clairement son intention en tendant le bras lorsque l'on roule en ligne droite s'avère essentiel pour évoluer dans le trafic. Ce mouvement est notamment nécessaire pour tourner à gauche. Afin de l'exécuter de manière sûre, il faut maîtriser la conduite à une main.

Important

- Exercer d'abord les déplacements avec une main sur le guidon.
- Rouler le long d'un couloir pour vérifier que l'on est capable de maintenir la trajectoire.
- Entraîner la conduite avec la main droite et la main gauche.



Déroulement du mouvement

1. Pédaler en direction du couloir.
2. Une fois dans le couloir, tendre le bras de côté.
3. Maintenir la trajectoire malgré le bras tendu.
4. Sortir du couloir.

Exercices

- Se saluer en se serrant la main.
- Rouler côte à côte en se donnant la main.
- Avec une seule main, effectuer un slalom (pas trop serré) et rouler le long d'un couloir.

Forme de jeu «Fées et magiciens»

Les magiciens (avec sautoirs) essaient de toucher les fées dans un terrain délimité par des cônes. Celle qui est prise (touchée avec la main) s'immobilise et peut être libérée par une autre fée qui tape sur sa selle. Les magiciens ont gagné si toutes les fées sont à l'arrêt.

Variantes

- Augmenter ou réduire le nombre de magiciens.
- Augmenter ou réduire la taille du terrain (petit = avancés).
- Ajouter un handicap pour les fées*.
- Définir une consigne pour libérer (ne pas poser pied à terre par ex.)*.

Terrain: Surface plate

Matériel: Sautoirs, cônes

Taille du groupe: 6-16

Forme d'organisation: Tous contre tous

Technique: Monter et descendre du vélo, freiner, conduire, rouler à une main

Temps: 10 minutes

Phases FTEM: F1, F2

* Les variantes ponctuées par un astérisque sont plus difficiles et s'adressent aux enfants qui maîtrisent leur vélo.



Rouler en ligne droite, regarder par-dessus son épaule et reconnaître un signe derrière soi

Points-clés et description du mouvement

Le regard vers l'arrière est un exercice important dans l'optique du virage à gauche. C'est le plus difficile du degré Basics 3. Il est indispensable de délimiter un couloir (avec une craie ou des cordes) pour vérifier que la trajectoire est maintenue malgré le mouvement de tête. Il faut aussi prévoir des signes ou des images derrière le cycliste, images qu'il doit reconnaître tout en roulant.

Important

- Rouler le long d'un couloir pour vérifier la maîtrise de la trajectoire.
- Tourner la tête suffisamment vers l'arrière pour reconnaître un signe.
- Montrer les signes de telle façon qu'ils permettent de vérifier si le regard par-dessus l'épaule était suffisant.
- S'exercer avec la main droite et la main gauche.



Déroulement du mouvement

1. Pédaler en direction du couloir.
2. Rouler le long du couloir.
3. Tout en roulant, regarder par-dessus l'épaule et reconnaître le signe donné par l'enseignant.
4. Pour contrôle, annoncer ce que l'on a vu.
5. Sortir du couloir.

Exercices

- Rouler le long du couloir et regarder les doigts de l'enseignant. Combien de doigts a-t-il levés?
- Rouler à deux, côte à côte, et s'observer mutuellement: quels habits porte mon partenaire? A-t-il un détail particulier? Etc. Descendre ensuite du vélo et se placer dos à dos. Chacun décrit son partenaire et/ou pose des questions sur l'habillement, certains détails, etc.

Formes de jeu «Parcours mémoire»

Des cartes de Memory, toutes différentes, sont dispersées le long du trajet. Les enfants se lancent librement sur le parcours et prennent connaissance des cartes en essayant de les mémoriser. Au signal de l'enseignant, ils se rassemblent et notent (ou dessinent) sur un papier tous les symboles dont ils se souviennent.

Variantes

- Autoriser un seul tour pour regarder les cartes.
- Collaborer au sein de l'équipe et noter un symbole à la fin de chaque tour. Quelle est la première équipe à avoir trouvé tous les symboles?
- Noter les cartes selon l'ordre d'apparition dans le parcours.



Terrain: Surface plate

Matériel: Cartes de Memory, papier et crayons

Taille du groupe: 2-16

Forme d'organisation: Equipe contre équipe ou individuel

Technique: Rouler lentement, rester à l'arrêt

Temps: 10 minutes

Phase FTEM: F1

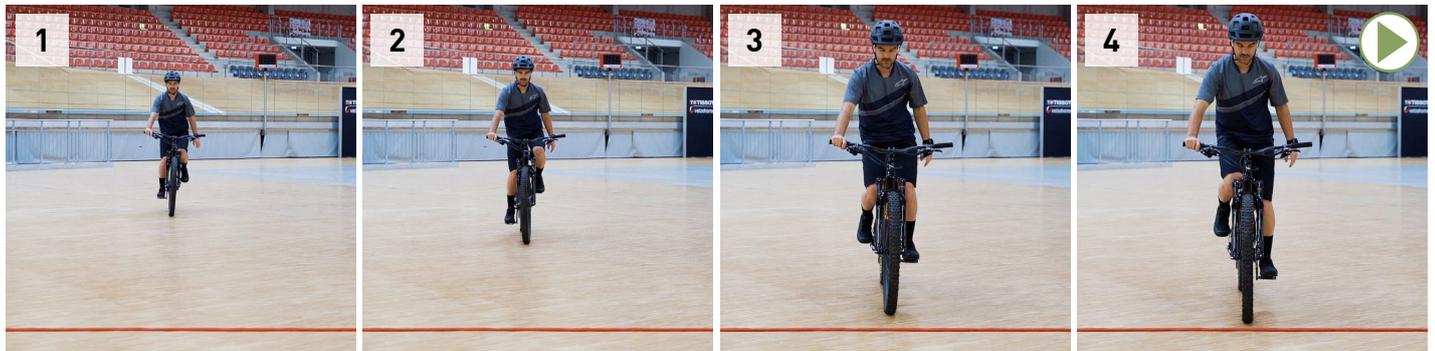
Freiner à une main

Points-clés et description du mouvement

Savoir freiner à une main s'avère déterminant pour les jeux de chasse sur le vélo. Mais avant de se lancer dans l'activité ludique, les enfants doivent s'exercer individuellement. Ils apprennent à estimer la distance de freinage, sachant qu'elle varie en fonction de la surface, de la vitesse, du dosage, de la position du corps, des pneus et enfin des capacités personnelles. L'objectif de l'entraînement au freinage est de développer les sensations liées à ces facteurs et d'automatiser le déroulement moteur.

Important

- S'arrêter de manière contrôlée en actionnant le frein à une main.
- S'exercer avec la main droite et la main gauche.
- Veiller à un dosage contrôlé du mouvement.
- Répartir correctement le centre de gravité (ne pas transférer le poids du côté freinage mais rester au milieu).



Déroulement du mouvement

1. Fixer l'endroit où il faut s'arrêter. Se préparer au freinage.
2. Placer l'index sur le frein, prêt à tirer le levier vers l'arrière. L'autre main est libre.
3. En freinant, déplacer le centre de gravité vers le bas et légèrement vers l'arrière (adapter en fonction de la puissance de freinage). Veiller à garder suffisamment de poids sur la roue avant.
4. Fléchir légèrement les jambes et bras. Les talons sont abaissés. Adapter la tension afin de contrebalancer les effets du freinage.

Exercices

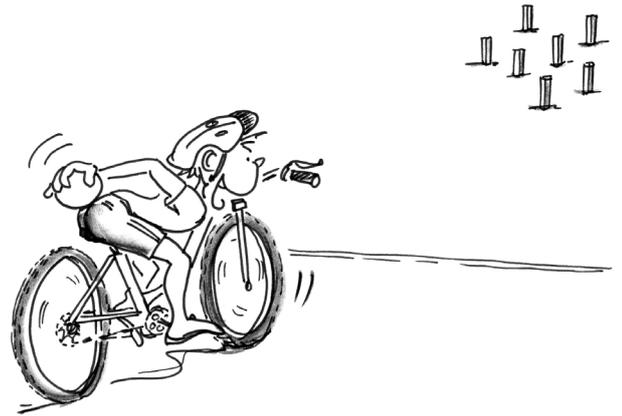
- Au signal de l'enseignant, s'arrêter et redémarrer. Plus le terrain est grand, plus les enfants peuvent rouler vite, ce qui allonge la distance de freinage. L'enseignant peut moduler la vitesse: s'il siffle deux fois, les enfants accélèrent.
- Important: alterner les mains sur le guidon. L'enseignant peut annoncer quand il faut changer de main.
- Rouler par deux côte à côte, l'un accélère et ralentit plusieurs fois, son partenaire essaie de toujours rester près de lui.

Forme de jeu «Bowling»

Des petites quilles en bois sont dressées à une certaine distance de la ligne de lancer. Le but: en roulant, lancer une balle pour faire tomber le plus de quilles possible, sans dépasser la ligne. Qui renverse le plus de quilles en une fois? On peut jouer sous la forme 1:1 ou équipe contre équipe.

Variantes

- Lancer avec la main droite et la main gauche.
- Poser le pied à terre ou non*.
- Augmenter ou réduire le nombre de quilles.
- Modifier la disposition des quilles.
- Augmenter ou réduire la distance entre la ligne de lancer et les quilles*.
- Jouer avec différentes balles.
- Chaque équipe installe les quilles pour la concurrence (dans un terrain délimité)*.



Terrain: Surface plate

Matériel: Petites quilles en bois, balles, évent. cônes

Taille du groupe: 2-4

Forme d'organisation: Un contre un, tous contre tous

Technique: Rouler en tenant le guidon à une main et freiner

Temps: 15 minutes

Phases FTEM: F1, F2

* Les variantes ponctuées par un astérisque sont plus difficiles et s'adressent aux enfants qui maîtrisent leur vélo.

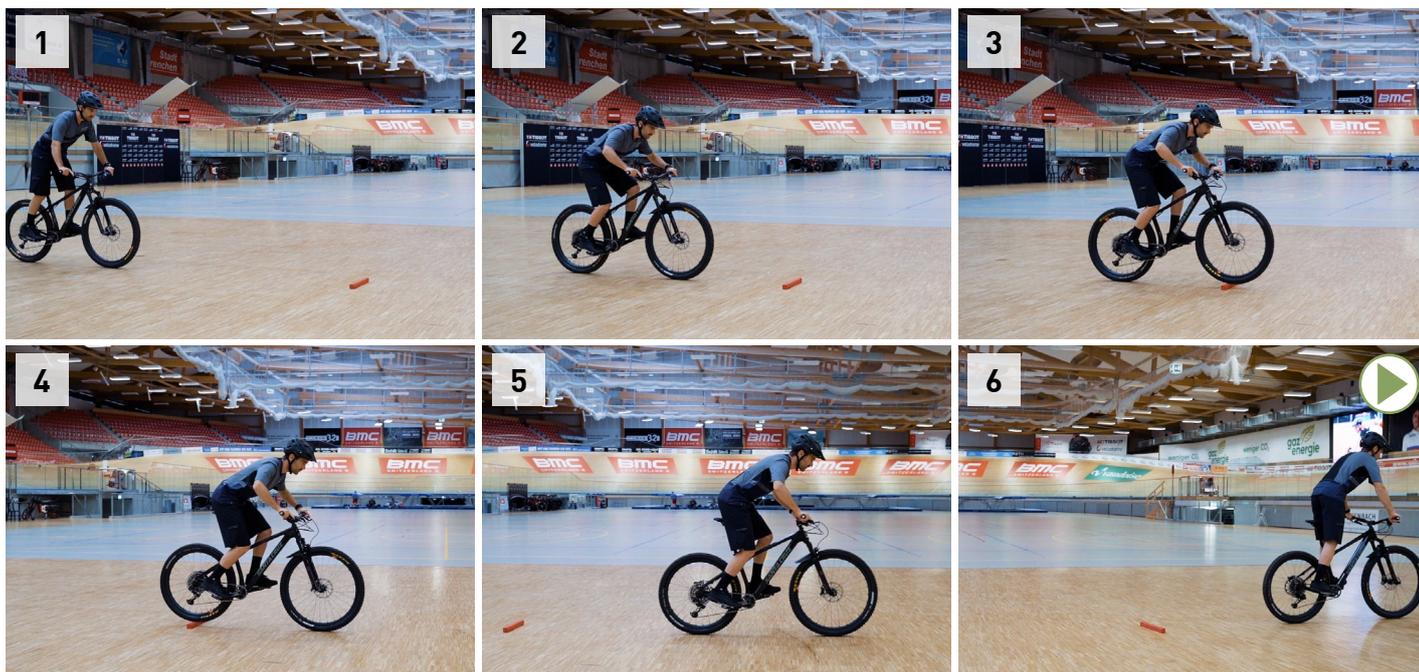
Franchir des obstacles

Points-clés et description du mouvement

Franchir un obstacle fait partie des apprentissages précoces du vélo. Cela permet de surmonter de petits rebords et, plus tard, de maîtriser le passage sur des racines ou autres irrégularités de terrain rencontrées en forêt par exemple.

Important

- Délester la roue qui franchit l'obstacle.
- Commencer avec de petits obstacles et augmenter progressivement la difficulté.



Déroulement du mouvement

1. Rouler debout et regard dirigé vers l'obstacle.
2. Juste avant que la roue avant touche l'obstacle: fléchir activement les bras, abaisser le centre de gravité et le déplacer légèrement vers l'arrière.
3. Délester la roue avant. Les bras amortissent le choc de la roue avant qui ne perd pas le contact avec le sol.
4. Délester la roue arrière. Les jambes préalablement activées amortissent le choc. La roue arrière garde toujours le contact avec le sol.
5. Une fois l'obstacle passé, replacer le centre de gravité au centre.
6. Continuer à rouler debout.

Exercices

- Chaque enfant ramène une branche ou une racine. Tous les éléments sont disposés ensuite sur le terrain. Les enfants démarrent et roulent par-dessus les obstacles en délestant la roue avant. Varier les écarts entre les branches.
- Rouler sur des traverses en bois de manière à ce qu'elles ne bougent pas. C'est le signe que le délestage des roues est suffisant.
- Franchir le plus d'obstacles possible avec un seul coup de pédale.

Formes de jeu «Parcours d'obstacles»

En colonne, les enfants traversent un parcours jonché d'obstacles. Le premier de colonne effectue une petite figure au passage de l'obstacle et les autres l'imitent.

Remarque: Cette activité, très attractive, se prête bien à des séquences vidéo.



Terrain: Zone dégagée

Matériel: –

Taille du groupe: 2-16

Forme d'organisation: Tâches à résoudre en équipe

Technique: Sauter

Temps: 5 minutes

Phases FTEM: F1, F2

Rouler sur une pumptrack avec pédalage si nécessaire

Dans une pumptrack, il s'agit de générer de la vitesse sans pédaler, en jouant sur le lestage/délestage (pompage) des roues avec les bras et les jambes. Les débutants essaient de parcourir la plus grande distance sans pédaler et redonnent un petit coup de pédale pour franchir certaines bosses quand la vitesse ne suffit plus. Plus d'informations: mobilesport.ch.

Prendre un virage

Afin de pouvoir évoluer dans le trafic avec assurance, il est nécessaire, au degré Basics 3, d'exercer l'enchaînement complet du virage à gauche. Les éléments suivants sont déterminants:

1. Rouler en étant capable de regarder vers l'arrière.
2. Faire un signe clair de la main.
3. Prendre la présélection et ramener la main sur le guidon.
4. Respecter la priorité de droite et veiller au trafic opposé.
5. Effectuer un virage, ne pas le couper.

Varié les déplacements avec une main sur le guidon

Rouler avec une seule main sur le guidon demande beaucoup de pratique. Il faut donc multiplier les variantes pour consolider le mouvement. Les divers jeux de chasse se prêtent bien à l'exercice, car ils obligent le chasseur à libérer une main pour toucher ses camarades.

S'immobiliser contre un mur

Rouler lentement en direction d'un mur. Caler la roue avant contre la paroi en exerçant une petite pression avec les pédales afin de se stabiliser. Le mur facilite le maintien de l'équilibre. Afin de varier les expériences, trouver d'autres appuis, des troncs d'arbres par exemple.

Descendre une marche (trottoir)

Les trottoirs offrent une solution simple pour exercer cette technique et multiplier les expériences motrices. Seule la descente de la marche est entraînée ici. Comme les trottoirs sont souvent liés au trafic, il est préférable de commencer dans un espace protégé.

Rouler sur des surfaces irrégulières

L'environnement offre une variété d'éléments qu'il s'agit d'exploiter pour aménager un terrain d'entraînement. Branches, cailloux et autres objets conviennent très bien pour cet usage. Mais il est intéressant aussi de sortir des sentiers battus pour s'exercer en nature: rouler dans un pré, un sous-bois, sur une place en gravier permet d'entraîner la différenciation et d'élargir le répertoire technique grâce aux adaptations que nécessitent les différentes surfaces.

Indications

Ouvrages

- Bucher, W. (1994). 1018 Spiele- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Keller, L. (2017). Cyclisme – VTT. Macolin: Office fédéral du sport.
- Lange, A. (2009). Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren: Fahrrad, Rollbrett, Inliner, Skateboard, Skier, Schlitten und Schlittschuhe. Wiebelsheim: Limpert
- Lenher, P. (2000). Bike-Games: Spiele mit und auf dem Rad. Lucerne: Rex-Verlag.

Lien

- [Swiss Cycling Academy](#)

Playlists

- [Basics 1](#)
- [Basics 2](#)
- [Basics 3](#)
- [Autres vidéos](#)



«Swiss Cycling Academy 4 Kids»
«Swiss Cycling Academy 4 Kids» est un sous-programme de la Swiss Cycling Academy. Il s'agit d'un label de qualité que les organismes peuvent obtenir afin de travailler avec le «[Velopass – Collecte tes insignes!](#)», un produit développé par Swiss Cycling et Pro Velo Suisse.

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin
Auteurs: 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)
Rédaction: [mobilesport.ch](#)
Traduction: Véronique Keim
Photo de couverture: Ueli Känzig, OFSPO
Graphiques: Swiss Cycling
Dessins: Leo Kühne
Vidéos: [Thomas Oehrli](#)
Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO