

Apprendre à faire du vélo

Débutants : Quelques pistes pour un apprentissage efficace et rapide

L'enjeu : rendre le plus rapidement possible l'élève autonome pour un déplacement à vélo

- Inutile de courir à côté de l'élève en tenant la selle : L'élève doit pouvoir trouver l'équilibre en roulant seul.



➤ Des étapes incontournables :

1 : Se concentrer sur la maîtrise de l'équilibre en mouvement

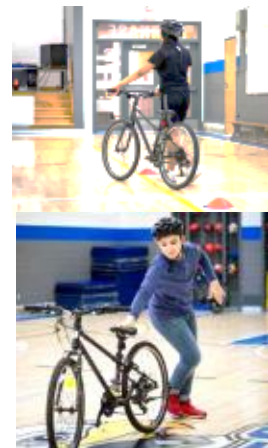
2 : Maîtrise de base du pilotage

3 : Maîtrise d'un freinage mesuré et progressif

4 : Introduire la propulsion par le pédalage

Pour « entrer dans l'activité » et apprivoiser son vélo :

- Se déplacer en marchant à côté de son vélo avec les mains sur les 2 poignées du guidon
 - Lentement / plus vite / s'arrêter, repartir...
 - Avec 1 main sur le guidon et l'autre sur la selle
 - Suivre une ligne...
 - Faire demi-tour...
- A l'arrêt, faire le tour du vélo en le maintenant en équilibre
 - Déposer le vélo au sol, le relever
 - Déposer le vélo en équilibre contre un mur, un arbre...



1-2 : Maîtriser l'équilibre en mouvement et acquérir les bases du pilotage : La draisienne

A l'arrêt, assis sur la selle, les mains sur guidon, Passer de l'appui jambe gauche à appui jambe droite....

Plusieurs fois ...

Rechercher et sentir perte de l'équilibre gauche ou droite..



En mouvement : faire avancer le vélo avec des pas de plus en plus rapide et amplitude plus importante

(pieds alternés ou simultanés)

Aller droit et/ou suivre diverses trajectoires

Maîtriser l'action sur le guidon pour piloter le vélo.

IMPORTANT : Regarder loin devant (ne pas regarder ses pieds...)



Rouler longtemps sans poser les pieds au sol :
Pousser efficacement pour se donner le maximum d'élan et rouler sur une grande distance en équilibre.

Piloter en regardant loin devant... trajectoire rectiligne mais aussi courbes et virages

Pousser fort pour rouler loin puis poser ses pieds sur les pédales...(trouver les pédales avec ses pieds tout en regardant devant)



3 : Maitriser le freinage mesuré et progressif :

Dans les situations précédentes, dès que le « rouler en équilibre » est maîtrisé introduire le freinage en utilisant les 2 poignées de frein simultanément (avant + arrière)

Multiplier les répétitions de situations de freinage pour un dosage mesuré et progressif.

- S'arrêter avant la ligne, s'arrêter entre 2 lignes....
- S'arrêter au signal sonore (sifflet, top de l'adulte...)
- S'arrêter à un signal visuel (regard loin devant vers l'enseignant qui lève le bras...)

4 : Le pédalage, savoir démarrer, poursuivre en pédalant :

A l'arrêt, les mains sur guidon, préparer ses pédales :

- **1 pédale haute ainsi l'autre pédale sera basse**
- 1 pied au sol et l'autre sur la pédale haute

Pour démarrer, appuyer fortement sur la pédale haute pour donner de l'élan...



Pédale haute, prêt pour le départ.

Multiplier les répétitions de situations de démarrage pour que la poussée sur la pédale devienne efficace.

- Démarrer sur un terrain très légèrement en pente facilite la prise d'élan.
- Démarrer sur terrain plat
- Démarrer sur une légère montée impose une poussée efficace et un enchaînement rapide de la deuxième jambe.
- **IMPORTANT : Regarder loin devant (ne pas regarder ses pieds...)**

Multiplier les situations d'enchaînements d'actions :

- **Préparer sa pédale + démarrer + rouler droit + s'arrêter + préparer pédale + redémarrer...**
- **Idem en ajoutant du « pilotage » en suivant des trajectoires variées.**